

10 D'OCTUBRE

DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL

**A OSONA I EL LLUÇANÈS
2025**



ACTIVITAT FÍSICA I SALUT MENTAL

Programa d'activitats

Acte central **Esport i salut mental:** **un matx guanyador**

*Riscos de l'esport competitiu
per al benestar emocional*

Dijous, 9 d'octubre de 2025, a les 18 h

Sala Mercè Torrents.

Edifici C de Miramarges, planta -1.

C. Miquel Martí i Pol, 3. Vic

Carla Giudici, exjugadora d'hoquei patins i campiona internacional, compartirà la seva vivència personal sobre l'esport i la salut mental i participarà a la taula rodona amb:

Josep Manel Santos – Psicòleg d'Osona Salut Mental (CHV) i Osonament

Berta Almató – Psicòloga esportiva del Consell Esportiu d'Osona

Marcela Herrera – Professora UVic-UCC, experta en recerca i salut

Xavier Ginesta – Periodista esportiu i professor titular de la FEC de la UVic-UCC

Inscripcions
Entrada gratuïta amb
inscripció prèvia a



Pel·lícula

L'Aspirant (The Novice)

Dimarts, 14 d'octubre, a les 20 h
Espai ETC de Vic,
Passeig de la Generalitat, 46

Cineclub Vic

Alex Dall (Isabelle Fuhrman) és una estudiant universitària que s'uneix a l'equip de rem, on arribar a ser titular implica fer un esforç extra tant físic com mental. Ella, que és molt competitiva per naturalesa, s'endinsarà de ple per poder fer-se un lloc a l'equip, passant per sobre de la seva integritat física i mental, així com de la gent del seu voltant. I no parlarà encara que arribi a límits extrems.

Més
informació
i reserva
d'entrades a:



[https://www.cineclubvic.com/
detall_peli.php?id=943](https://www.cineclubvic.com/detall_peli.php?id=943)

Activitats físiques **comunitàries per a tothom**

- + Per gent que vol millorar la condició física
- + Per a qui necessiti activar i cuidar la seva salut física i emocional

Organitzades per Osonament.
Informa-te'n al 93 889 50 59
o al teu centre o casal cívic

Casal Cívic de Torelló

- **Activitat física oberta a la comunitat, per sentir-se actiu/va i millorar la salut**
Dimecres, de 9.15 a 10.15 h
De setembre de 2025 a juliol de 2026

Casal Cívic i Comunitari **Mossèn Guiteras de Vic**

- **Activitat física funcional: treball del cos de manera global, adaptada a totes les edats i nivells**
Dimecres, de 15 a 16 h
De setembre de 2025 a juliol de 2026

Centre Cívic de Balenyà

- **Activitat física adaptada per millorar la condició física i promoure l'activació**
Dimarts, de 9 a 10 h
D'octubre a desembre de 2025

Caminades **per la salut mental**

EAP Vic Sud

- **Divendres 3 d'octubre de 10.30 a 11.30 h**
Davant de EAP Vic Sud
Hi col·labora la UVic-UCC

EAP Centelles

- **Cada dimarts de 10 a 11 h**
Del 7 d'octubre al 25 de novembre
Davant del CAP de Centelles
- **Cada dimarts de 10 a 11 h**
Del 7 d'octubre al 25 de novembre
Davant de l'Ajuntament de Sant Martí de Centelles
- **Cada dimecres de 10h a 11.15 h**
Del 8 d'octubre al 26 de novembre
Davant de la Plaça de Balenyà

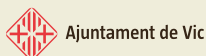
CAP Roda de Ter

- **Divendres 10 d'octubre, 9.30 a 10.30 h**
Davant del Cap de Roda de Ter

Osonament

- **Divendres 10 d'octubre a les 9h.**
Davant d'Osonament.
C/ Josep Maria Selva, 2 de Vic.
Inscripcions al 93 889 50 59

*Ho organitza la Taula de Salut Mental i Addiccions d'Osona i El Lluçanès
a través de la Comissió del Dia Mundial de la Salut Mental*



Hi col·labora

