

lunes, 07 octubre de 2024

10 d'octubre: Dia Mundial de la Salut Mental – Presentació de l'Espai Inspira

El dijous dia 10 d'octubre amb motiu del Dia Mundial de la Salut Mental, la **Biblioteca de Ciències de la Salut** "Jaume d'Agramunt" [



[Programa d'activitats del dia 10 d'octubre](#)

</sites/Sbd/ca/biblioteca/biblioteques-i-unitats/lleida/ciencies-de-la-salut/>]" [

</sites/Sbd/ca/biblioteca/biblioteques-i-unitats/lleida/ciencies-de-la-salut/>] de Lleida acull una trobada amb diferents agents de la UdL per presentar el nou **Espai Inspira** [<https://biblioguies.udl.cat/espai-inspira>] alineat amb el compromís de la Biblioteca i de la Universitat de promoure la salut i el benestar dels seus usuaris, així com fomentar uns hàbits saludables que ajuden a combatre l'estrès, l'angoixa davant els exàmens i així poder millorar l'atenció i la concentració.

L'Espai Inspira es tracta d'un espai diàfan, informal, tranquil, relaxant, un lloc on l'usuari podrà allunyar-se dels horari de classes i estudi, descansar la ment i renovar la concentració o senzillament respirar en calma. Un espai per Inspirar idees, silenci, desconexió, pau, tranquil·litat, benestar, reflexió, meditació...

Malgrat l'**Espai Inspira** ja va obrir les seves portes a final del curs passat, es presenta a la comunitat universitària aquest dijous 10 d'octubre amb motiu del **Dia Mundial de la Salut Mental** data en què la Biblioteca de Ciències de la Salut de Lleida juntament amb diferents agents de la UdL organitzarà diverses activitats durant tot el dia i que contribueixen a la prevenció i promoció del benestar emocional i la Salut Mental dels estudiants i de tota la comunitat UdL.

Us convidem a participar en les diverses **activitats** [<https://biblioguies.udl.cat/c.php?g=718525&p=5249920>] [<https://biblioguies.udl.cat/c.php?g=718525&p=5249920>] que es realitzaran durant tot el dia a la Biblioteca de Ciències de la Salut de Lleida.

Podeu inscriure-us a través d'aquest **enllaç** [

<https://udl-cat.libcal.com/calendar/bibliotecacienciessalut?t=d&q=salut%20mental&cid=7110&cal=7110&inc=2>].

Tothom hi és convidat!