

PER UNA SALUT MENTAL DIGNA I ACCESSIBLE

MES DE LA SALUT MENTAL A L'H

10 d'octubre,
Dia Mundial de la Salut Mental



Ajuntament de L'Hospitalet



Defensem els drets socials per una salut mental digna per a tothom

David Quirós Brito
Alcalde de la ciutat

“

Arrenca el Mes de la Salut Mental a L'Hospitalet, un moment per reflexionar, aprendre i trencar silencis.

Una iniciativa per promoure la consciència, la comprensió i el respecte, amb l'objectiu de deixar enrere els prejudicis i l'estigma que envolta les malalties mentals.

La salut mental ha de ser un dret: cada persona ha de poder accedir a un suport de qualitat quan el necessita. Defensem els drets socials per una salut mental digna i accessible, perquè cuidar-nos és una responsabilitat compartida.

”

Dimecres, 1 d'octubre, a les 18.30 h

Auditori Barradas (rambla de Just Oliveras, 56)

Presentació del documental

La mente en blanco (o cómo los autistas vuelven a sus planetas), de Juan Cruz

Documental dirigit per Juan Cruz en què Miguel Gallardo, il·lustrador i historietista, i Marco Navas, miniaturista diagnosticat d'Asperger, realitzen una dissecció tant pedagògica com divulgativa de la seva experiència en l'espectre autista. Mostra les situacions en què es poden trobar les persones amb autisme: quan necessiten silenci, ordre o tenir definides les seves rutines (o no); de la seva alta capacitat d'aprenentatge i adaptació; de com aborden el seu dia a dia i de com molts es mimetitzen amb el pas del temps "com si haguessin tornat als seus planetes d'origen".

Un documental que transmet una visió de l'autisme sense afectació, amb esperit divulgatiu, frescor i, fins i tot, amb humor.

En finalitzar la projecció

CoHoqui

Amb Laura Fernández, periodista i mare de dos adolescents autistes; Javier Pérez Andújar, escriptor i expert en còmic *underground* barceloní i Juan Cruz, director del documental.

Ho organitzen: Servei de Salut de l'Ajuntament de L'Hospitalet i Hospiwood



Els dimecres 1, 8, 15, 22 i 29 d'octubre, a les 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Converses d'autoconeixement: el camí cap a tu

A càrrec de Laura Vizueta

A través del diàleg reflexiu es facilita la connexió amb un mateix i l'exploració de les pròpies veritats internes.

Cal inscripció prèvia a la biblioteca o trucant al telèfon 93 403 61 60.

Ho organitza: Biblioteca Bellvitge

Els dimecres 1, 8, 15, 22 i 29 d'octubre, a les 18 h

Biblioteca Josep Janés (c. del Doctor Martí Julià, 33)

Taller d'escriptura emocional

A càrrec de Rubén Martínez

Taller d'escriptura on més important que la tècnica serà la recerca pròpia de les emocions. Com sentim, què sentim, com ho gestionem. A partir d'aquí, la idea és establir eines per tal de que l'escriptura serveixi per canalitzar i alliberar les nostres emocions a través de poemes, contes, lletres de cançons o relats. El tractament de les emocions ens permet crear espais i personatges més reals i versemblants a la vegada que és una eina de treball i creixement personal de les més efectives.

Cal inscripció prèvia :



Ho organitza: Biblioteca Josep Janés

Els dijous 2, 9, 16, 23 i 30 d'octubre, a les 19 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Sessions de meditació

Atura't i medita

A càrrec de Mireia Rojo

Un espai de calma i introspecció per practicar la meditació, connectar amb un mateix i trobar l'equilibri emocional.

Cal inscripció prèvia a la biblioteca o trucant al **93 403 61 60**.

Ho organitza: Biblioteca Bellvitge

Els divendres 3, 10, 17, 24 i 31 d'octubre, a les 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Ment sana, jugada magistral.

Escacs per mantenir la ment en forma

A càrrec de Mauro Calzadilla

Sessions que ofereixen la combinació perfecta d'exercici mental i diversió mentre es practica i es millora en aquest joc estratègic. Una manera estimulante i enriquidora de mantenir la ment afilada i activa.

Ho organitza: Biblioteca Bellvitge

Els dilluns 6, 13, 20 i 27 d'octubre, a les 19 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Troba la teva pau interior.

Sessions especials de ioga per a la salut mental

A càrrec de Marta Navarro

Una oportunitat per connectar amb un mateix i cultivar la salut mental a través de pràctiques de ioga centrades en el cos i la ment.

Cal inscripció prèvia a la biblioteca.

Ho organitza: Biblioteca Bellvitge

Els dimarts 7, 14, 21 i 28 d'octubre, a les 17 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Teixint salut mental. Taller de llana-teràpia

A càrrec de Zuli Cabdell

Taller que ofereix als participants l'oportunitat d'experimentar una activitat relaxant i terapèutica que pot ajudar a reduir l'estrès, millorar el benestar emocional i fomentar la creativitat. A més de ser una activitat pràctica i divertida, la llana teràpia pot servir com a espai per connectar amb altres persones, compartir experiències i fomentar un ambient de suport i comprensió en relació amb la salut mental.

Cal inscripció prèvia a la biblioteca o trucant al telèfon **93 403 61 60**.

Ho organitza: Biblioteca Bellvitge

Dimarts, 7 d'octubre, de 10 a 12 h

Unitat Polivalent de L'Hospitalet (c. de Sant Rafael, 11)

Celebració del 15è aniversari de la Unitat Polivalent de L'Hospitalet

La Unitat Polivalent de Salut Mental de L'Hospitalet celebra els seus 15 anys de funcionament amb les persones usuàries, familiars i professionals implicats en l'atenció a la salut mental i el benestar emocional de la ciutadania.

10 a 10.30 h.

Benvinguda institucional.

10.30 a 11.30 h.

Unitat Polivalent de L'Hospitalet. 15 anys d'atenció comunitària.

11.30 a 12 h.

Recorregut per la Unitat.

12 a 13 h.

Celebració.

Ho organitza: Fundació Hospitalàries Sant Boi

Dimarts, 7 d'octubre, de 17.30 a 19.30 h

Centre Cultural Metropolità Tecla Sala
(av. de Josep Tarradellas i Joan, 44)

Taula rodona

“Salut mental i habitatge: una llar no és només un sostre. És salut, dignitat i equilibri mental”

En aquesta taula rodona s'abordarà com l'habitatge és un dels determinants socials que més impacte té en el benestar emocional, convertint-se en un dels principals estressors que pot generar o agreujar problemàtiques de salut mental.

La taula s'estructurarà en 4 blocs i comptarà amb una fila zero formada per persones vinculades a entitats sensibilitzades amb la problemàtica de l'habitatge.

S'obrirà un espai de col·loqui posterior entre totes les persones assistents.



Bloc 1. Condicions dels habitatges:

La salut comença a casa, a càrrec d'Antonia Raya, doctora en infermeria especialista en atenció familiar i comunitària, presidenta del Fòrum Català d'Atenció Primària (FoCAP).

Bloc 2. Sensellarisme:

Model d'atenció centrat en la persona: perfils, evolució i reptes, a càrrec d'Olga Díaz Grau, directora de l'Àrea d'Inclusió Social – Extrema Vulnerabilitat de Creu Roja i Anna Trujillo Gavira, treballadora social CAS Lluís Companys Creu Roja a Barcelona.

Bloc 3. Infants i joves:

Impacte de la precarietat en l'habitatge en els casos atesos pels Equips d'Atenció Psicopedagògica, a càrrec de Matilde Sánchez Pérez, directora de l'EAP B-56 de L'H.

Bloc 4. Recursos per a persones vinculades a serveis de salut mental:

Experiència d'AFEMHOS en habitatges de suport en salut mental, a càrrec d'Elisa Benítez, presidenta d'AFEMHOS

Una vida a la Llar Residència, a càrrec d'Araceli Amaya Cortés, persona resident de la Llar Residència UPH.

Programa d'atenció a la Salut Mental de les persones en situació de sensellarisme de L'Hospitalet. Un projecte de la Taula de Salut Mental, a càrrec de la doctora Blanca Navarro, directora de l'Àrea de L'Hospitalet de Fundació Hospitalàries Sant Boi.

ESMES: equip d'atenció a la salut mental de població en situació de sensellarisme a la ciutat de Barcelona, a càrrec de David Clusa, director de Salut Mental de Pere Claver.

Ho organitza: Taula de Salut Mental i Addiccions

Dimecres, 8 d'octubre, a les 17 h

Espai Kukut (av. del Doctor Ramon Solanich i Riera, 13)

Parlem amb el mirall

Taller de sensibilització sobre la pressió estètica i com aquesta afecta a la salut mental dels i de les joves. Es treballarà a través de dinàmiques participatives i consciència corporal per desenvolupar un pensament crític i adquirir eines i estratègies per prevenir la influència i promoure l'autoestima.

Cal inscripció prèvia al WhatsApp **625 878 557**

Ho organitza: Ocell de foc – Espai Kukut

Dijous, 9 d'octubre, a les 10 h

Biblioteca Central Tecla Sala (av. de Josep Tarradellas i Joan, 44)

Visita comentada a l'exposició "Vull emocionar-te"

Inauguració de l'exposició "Vull emocionar-te", que es podrà visitar fins al 28 d'octubre. (Més informació a l'apartat "Exposicions").

Ho organitzen: Escola Sant Jaume de la FEP i Servei de Rehabilitació Comunitària Santa Eulàlia

Dijous, 9 d'octubre, a les 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Taller de musico-teràpia. Primer contacte pràctic

A càrrec d'Elisenda Fàbregas, musico-terapeuta i música

Les activitats estructurades al voltant de la música han demostrat ser efectives i de gran ajuda per a mantenir una millor autonomia en fases inicials i moderades de les demències. En fases més avançades d'aquestes patologies, la música esdevé també un estimul incomparable alhora de reforçar la identitat, la comunicació amb l'entorn i la seguretat en la pròpia persona.

Cal inscripció prèvia a la biblioteca o trucant al telèfon **93 403 61 60**.

Ho organitza: Biblioteca Bellvitge

Divendres, 10 d'octubre, a les 10.30 h

Oficina Jove (c. de l'Ermita de Bellvitge, 40)

Inauguració de l'exposició col·lectiva "Entre mans"

Presentació de l'exposició artística col·lectiva "Entre mans", amb una visita comentada pels propis autors, i que es podrà visitar del 6 fins al 16 d'octubre.

(Més informació a l'apartat "Exposicions").

Ho organitzen: Hospital de Dia Miralta, Centre d'Art Tecla Sala i Oficina Jove L'H



Dimarts, 14 d'octubre, de 9.30 a 11.30 h

Inici als jardins del Centre Cultural Metropolità Tecla Sala (av. de Josep Tarradellas i Joan, 44)

Camina, fes salut i coneix L'Hospitalet
Primera caminada: Teatre Joventut i trencadís de Matacavalls

En aquesta jornada es vol donar valor a la prevenció en salut mental coneixent aquests dos espais culturals i artístics de la ciutat. El Teatre Joventut acull la temporada professional de teatre, música i dansa així com altres activitats d'arts escèniques. El trencadís del Pont de Matacavalls és un projecte artístic i comunitari, promogut pel Pla Integral Les Planes – Blocs Florida, on participen persones ateses al Servei de Rehabilitació Comunitària del Complex Assistencial en Salut Mental Fundació Hospitalàries i entre d'altres entitats del municipi.

En aquest recorregut circular es podrà conèixer el benefici d'aquestes activitats artístiques en la prevenció i el benestar emocional de les persones.

Es passarà també per 2 dels Centres d'Atenció Primària de L'H, on professionals sanitaris realitzen tallers adreçats a la ciutadania recomanant eines que ajuden a gestionar les emocions.

Recollida del full d'inscripció als diferents Centres d'Atenció Primària del municipi, així com als Casals Municipals de la Gent Gran de L'Hospitalet, que s'haurà de portar el dia de la caminada. **Més informació a salutcomunitaria@l-h.cat o trucant als telèfons 93 403 68 81 / 671 460 777.**

Ho organitza: Servei de Salut de l'Ajuntament de l'Hospitalet amb la col·laboració del Pla Integral Les Planes-Blocs Florida, l'Associació Cultural La Glòria Factoria de Arte, el Servei de Cultura de l'Ajuntament, Teatre Joventut i Centres d'Atenció Primària de L'Hospitalet.

Dimarts, 14 d'octubre, a les 10.30 h

Biblioteca Josep Janés (c. del Doctor Martí Julià, 33)

En veu alta. Beneficis de la lectura compartida

Parlem dels beneficis demostrats que aporta la lectura en veu alta.

Experiències en primera persona del Club de lectura "Les paraules que sumen" i club convidat.

A "Les paraules que sumen" ens anem reunint quinzenalment al llarg de l'any amb l'objectiu de generar espais de trobada on la lectura i activitats relacionades amb la paraula siguin protagonistes.

Ho organitzen: Club de lectura "Les paraules que sumen", Unitat de Salut Mental (Sumament+) i Biblioteca Josep Janés

Dimarts, 14 d'octubre, a les 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Club de lectura en veu alta de relats breus
El sistema del doctor Quitrà i del professor Ploma, del llibre Narracions extraordinàries, d'Edgar Allan Poe (Quaderns Crema, 2004)

A càrrec de Mauro Calzadilla

Un home visita un manicomi conegut per aplicar un mètode innovador i humà per tractar malalts mentals. A mesura que s'endinsa en la institució, descobrirà que el sistema creat pel doctor Quitrà i el professor Ploma desafia tot allò que creiem saber sobre la bogeria i la raó.

Cal inscripció prèvia a la biblioteca.

Ho organitza: Biblioteca Bellvitge

Els dimarts 14 i 21 d'octubre, de 18 a 20h.

Biblioteca Josep Janés (c. del Doctor Martí i Julià, 33)

Taller

Resignificació del dolor a través de l'art

En aquest taller, dividit en dues sessions, abordarem els dolors emocionals de cada persona a través de l'art amb el propòsit de donar-li un altre significat i poder compartir-lo des d'un altre lloc més amable. L'espai serà dirigit a persones de qualsevol edat, ja que treballarem des d'una perspectiva intergeneracional i interseccional.

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia escrivint a info@joves.org, trucant al telèfon 934 219 310 o a través d'aquest formulari:



Ho organitzen: JIS (Joves per la Igualtat i la Solidaritat) i ARA (Associació de Serveis i Formació Socioeducativa)



Dimecres, 15 d'octubre, a les 12.30 h

Biblioteca Central Tecla Sala (av. de Josep Tarradellas i Joan, 44)

Club de lectura en veu alta i sessió especial

Conduïda per Begoña Pérez, del Servei de Rehabilitació Comunitària de Santa Eulàlia (SRC) Fundació Hospitalàries Sant Boi.

T'animes a compartir la teva lectura amb persones que viuen la vida amb un prisma diferent? El primer club de lectura on el més important no és acabar el llibre sinó venir a la biblioteca i participar del club amb persones que tenen una comprensió del món diferent de l'habitual i, per tant, més enriquidora.

Comentarem el llibre *Mujeres migradas* amb la presència de l'autora, l'hospitalenca Cinthya Maldonado

Ho organitzen: SRC Santa Eulàlia (Fundació Hospitalàries Sant Boi) i Biblioteca Tecla Sala

Dimecres, 15 d'octubre, a les 17 h

Espai Kukut (av. del Doctor Ramon Solanich i Riera, 13)

Taller

Què faries per amor?

Taller participatiu per a joves a través del qual es treballen les relacions de parella, les vivències individuals i els límits que posem en aquestes. Tot això afecta a la nostra salut mental i genera estats de dependència o d'inseguretat. A través d'aquest taller explorarem quins són els límits de l'amor i les relacions per establir relacions conscients i sanes, que complementin i aportin, millorant la capacitat de prendre consciència sobre quin tipus de relacions són sanes i com aquestes influeixen en el benestar emocional.

Cal inscripció prèvia al WhatsApp 625 878 557

Ho organitza: Ocell de foc – Espai Kukut

Dijous, 16 d'octubre, de 15 a 18.15 h

Camp Municipal de Futbol de la Florida (c. de Menéndez Pidal, 22 -Parc de les Planes)

Torneig de futbol

Torneig de futbol inclou amb la participació de Street Soccer, Unitat Polivalent, Atlético Marina, KMK (Kè M'expliKes), Facultat d'Infermeria (UB) i Chicago L'H.

Ho organitza: Club Social Relaciona't (Fundació Salut i Comunitat)

Dijous, 16 d'octubre, de 18 a 19.30 h

Teatre Joventut (c. de la Joventut, 4)

Teatrefòrum

I tu, qui ets?

I tu, qui ets? Ens convida a compartir les dificultats amb què es troba una jove immigrant quan arriba a una població de Catalunya per intentar començar una vida molt diferent de la que li esperava al seu país d'origen. Veiem els prejudicis i les pors amb què la tracten la majoria de les persones amb les quals es va trobant en diferents moments: quan cerca un lloc per viure o quan busca feina.

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia:



Ho organitza: Oficina Jove L'H

Dijous, 16 d'octubre, a les 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Taller

(Re)conèixer els nostres fills i filles. Qui ets tu? Descobrir-te de nou

A càrrec d'El Despertador, empresa de coaching i recreació personal

En aquesta sessió revisarem de manera dinàmica i participativa els canvis que van associats a l'etapa de l'adolescència en les diferents dimensions (escolar, física, emocional, mental, identitària i relacional), un pas previ per poder entendre i acompanyar des d'una mirada oberta i constructiva.

Cal inscripció prèvia a la biblioteca o trucant al telèfon **93 403 61 60**.

Ho organitza: Biblioteca Bellvitge

Divendres, 17 d'octubre, de 9 a 14 h

Oficina Jove (c. de l'Ermita de Bellvitge, 40)

III Jornada Compartint Experiències. Treballant en contextos culturalment diversos

Jornada en què es parlarà de l'abordatge de la salut mental infantil i juvenil des de l'òptica de la interculturalitat i l'acompanyament comunitari.

Participaran recursos tant de salut com socials que acompanyen a infància i joventut amb malestar emocional i/o problemes de salut mental.

Cal inscripció prèvia :



Ho organitzen: Fundació Orienta i Oficina Jove L'H

Divendres, 17 d'octubre, de 17 a 20 h

Auditori Barradas (rbla. de Just Oliveras, 56)

10a edició del Festival de Curtmetratges DulCINEa Curts

Festival de curtmetratges dirigit a totes aquelles entitats constituïdes legalment que tinguin com a objectiu principal la millora de la qualitat de vida de les persones amb diagnòstic de salut mental.

Ho organitzen: Club Social El Roure i AFEMHOS

Dilluns, 20 d'octubre, a les 18 h

Biblioteca Plaça d'Europa (av. d'Amadeu Torner, 57)

Soledat no desitjada i gent gran. Com tenir un envelliment saludable

A càrrec de Montserrat Celdrán

Fer-se gran implica tota una sèrie de reptes socials i de salut que poden posar en risc a la persona de patir una soledat no desitjada. En aquesta xerrada parlarem d'aquests factors de risc i de com poder entendre millor la soledat en aquesta etapa de la vida, perquè ajudi a poder tenir un envelliment saludable.

Ho organitza: Biblioteca Plaça d'Europa

Dimarts, 21 d'octubre, a les 9.30 i a les 11.15 h

Centre Cultural Bellvitge-Gornal (pl. de la Cultura, 1)

Teatre

El gallo dormilón

Últimament, a la granja de Genara, les coses van de mal en pitjor i totes les tasques es retarden. Cascarito, el gall de la granja, cada vegada està més trist. Se sent sol i sense energies per despertar-se a l'alba i, el pitjor, ni ell ni els altres animals saben què poden fer per a resoldre el problema.

Un divertit espectacle de teatre infantil i familiar en el qual titelles i actors donen vida a una peculiar granja on tots, persones i animals, busquen alguna solució. Una aventura que ens parla de valors clau per a la convivència i la solidaritat com la tolerància a la diferència, el respecte, l'acceptació de la dificultat, l'empatia, l'amistat

i la importància del treball en equip. És també una proposta lúdica destinada a acostar el coneixement i la sensibilització sobre la malaltia mental al públic infantil mitjançant un muntatge escènic original creat col·lectivament des de la complicitat i la il·lusió per les persones amb experiència amb salut mental que formen part d'Associació Grup de Teatre Imagina.

Activitat dirigida a alumnes de 3r de primària amb assistència limitada i prèviament organitzada amb centres educatius de la ciutat.

Ho organitzen: Asociación Grupo Teatro Imagina i Centre Cultural Bellvitge-Gornal. Hi col·labora: Ajuntament de L'Hospitalet

Dimarts 21 d'octubre, de 11.15 a 12.45h

AFEMHOS (c. Molí, 5-7)

Funcions de les Fundacions segons la nova Llei de suport a les persones amb discapacitat

A la xerrada col·loqui els representants de la FUNDACIÓ NOUCAMI, faran una exposició dels serveis que presten als usuaris del àmbit de la salut mental, segons la nova Llei de suport als discapacitats.

Ho organitza: AFEMHOS. Asociación de Familiares de Enfermos Mentales de L'Hospitalet.

Dimecres, 22 d'octubre, a les 11.30 h

Oficina Jove (c. de l'Ermita de Bellvitge, 40)

Presentació i debat de les creacions artístiques d'Escolta l'Art

Presentació del curtmetratge *Fragmentados* i altres creacions artístiques dels participants d'Escolta l'Art. Posterior col·loqui on parlem d'art i salut amb els joves participants.

Escolta l'Art és un programa de participació i transformació de l'estigma en salut mental entre els joves de L'Hospitalet. Utilitza la creació artística com a eix per a la millora de la salut mental i superació dels estigmes.

Hi col·laboren: Unitat de Salut Mental de l'ICS (Sumament+), Club social Relaciona't (FSIC), Escola Municipal de Música-Centre de les Arts i Oficina Jove

Dijous, 23 d'octubre, a les 11.30 h

Biblioteca Central Tecla Sala (av. de Josep Tarradellas i Joan, 44)

“De la hiperconnexió a la soledat: reptes i solucions per al benestar digital juvenil”

A càrrec de Liliana Arroyo Moliner

En un context on la digitalització impregna les relacions socials, la soledat no desitjada adquireix noves formes i desafiaments, especialment entre la joventut. És paradoxal que, en temps d'hiperconnexió, dos de cada tres joves tinguin percepció de soledat. Segons un estudi de la FAD, durant el confinament aquest percentatge encara es va incrementar més, malgrat ser els joves els que suposadament estaven més preparats per digitalitzar tota la seva quotidianitat. Aquesta xerrada proposa explorar la “soledat digital” com un nou àmbit d'anàlisi, visibilitzant com les experiències de desconnexió emocional poden emergir en entorns hiperconnectats. A més, es posarà l'accent en les oportunitats que ofereixen les eines digitals per a dissenyar nous enfocaments amb impacte social, promovent el benestar digital i l'acompanyament emocional dels joves. Fomentar les connexions significatives és clau. La proposta busca convidar a la reflexió i l'acció col·lectiva, destacant el potencial de la tecnologia no només per mitigar la soledat, sinó també per generar espais de pertinença i suport mutu.

Cal inscripció prèvia a www.l-h.cat/educacio

Ho organitza: Biblioteca Central Tecla Sala



NO T'HO PERDIS!

Dijous, 23 d'octubre, de 12 a 16 h

Campus Universitari de Bellvitge (c. de la Feixa Llarga s/n)

9a Fira d'Entitats de Catalunya

Hi participen diferents entitats de la Xarxa de Salut Mental de Catalunya amb l'objectiu de donar a conèixer el seu treball a través del diàleg en un ambient participatiu i de celebració.

Ho organitza: assignatura d'Infermeria de Salut Mental de la Facultat d'Infermeria del Campus Bellvitge de la Universitat de Barcelona

Dijous, 23 d'octubre, a les 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Entendre'ns i atendre'ns. Com estic jo? Recalculant ruta

A càrrec d'El Despertador, empresa de coaching i recreació personal

En aquesta sessió entendrem que cal revisar-nos la manera com ens vinculem amb els nostres fills i filles, ja que els seus canvis impliquen, sí o sí, un canvi en la nostra mirada i relació cap a ells/es. A la vegada, ens caldrà fer el nostre procés de dol per acomiadar-nos de l'etapa de la infantesa i així poder donar la benvinguda i atendre, des de la presència, la versió actualitzada dels nostres fills i filles.

Cal inscripció prèvia a la biblioteca o trucant al telèfon 93 403 61 60.

Ho organitza: Biblioteca Bellvitge

Dijous, 23 d'octubre, a les 18.30 h

Biblioteca Central Tecla Sala (av. de Josep Tarradellas i Joan, 44)

Soledat no desitjada en l'adulthood des d'una perspectiva de gènere

A càrrec de Marta Ausona Bieto

Aquesta xerrada aborda què és la soledat no desitjada, les seves causes estructurals i com afecta de manera diferencial a dones i homes durant l'edat adulta. Ens centrarem, concretament, en com la soledat no desitjada pot afectar de diferents maneres a les dones en vivències relacionades amb la maternitat, les migracions o les relacions de parella, entre d'altres. Veurem quin impacte té en la salut i debatrem propostes sobre com poder abordar-la.

Ho organitza: Biblioteca Central Tecla Sala

Divendres, 24 d'octubre, a les 14 h

Unitat de Salut Mental – CSMA L'H Nord (c. del Doctor Jaume Ferran i Clua, 6, 2a planta)

Presentació i col·loqui obert amb els artistes d'Emocionart

Inauguració de l'exposició "Emocionart" que es podrà visitar fins al 31 d'octubre (veure descripció de l'activitat a l'apartat Exposicions).

Ho organitza: Unitat de Salut Mental de L'Hospitalet – Institut Català de la Salut (Sumament+)



NO T'HO PERDIS!

Dissabte, 25 d'octubre, de 10 a 14.30 h

Rambla de la Marina, entre el carrer de Provença i l'avinguda del Carrilet

Mostra de serveis i entitats de salut mental de L'Hospitalet

Mostra de les entitats i serveis de la ciutat que treballen en relació amb la salut mental, que oferiran diverses activitats per a totes les edats: manualitats, tallers, jocs... Actuacions musicals a l'escenari a càrrec de l'Escola Municipal de Música-Centre de les Arts, taller de zumba conduït per l'alumnat de la Facultat d'Infermeria de la UB, connexió amb l'estació de ràdio del Club Social Relaciona't i del Club Social El Roure.

Ho organitza: AFEMHOS. Asociación de Familiares de Enfermos Mentales de L'Hospitalet i Servei de Salut de l'Ajuntament de L'Hospitalet.

Dilluns, 27 d'octubre, de 10 a 13 h

Masia Ca n'Arús (rbla. de la Marina, 417)

Taller formatiu

Malestars emocionals i salut mental en adolescents i joves

Taller dirigit a professionals que estan en contacte amb adolescents i joves que té per objectiu donar a conèixer eines per a la promoció del benestar emocional, així com per a la prevenció i detecció de malestars emocionals en població pre-adolescent, adolescent i jove per tal d'oferir un suport adequat i una derivació, si escau, a recursos especialitzats.

Cal inscripció prèvia a salutcomunitaria@l-h.cat, indicant el nom, DNI, telèfon i correu electrònic (places limitades).

Ho organitzen: Servei de Salut de l'Ajuntament de L'Hospitalet i Diputació de Barcelona

Dilluns, 27 d'octubre, a les 19 h

Centre Cultural Sant Josep
(av. d'Isabel la Catòlica, 32)

Conferència

Quan el cervell aposta: neurobiologia del joc d'aposta i l'addicció al joc

A càrrec de la doctora Isabel Baenas, psiquiatra i investigadora del Programa de Neurobiologia de l'IDIBELL i membre del grup de Psico-neurobiologia dels trastorns alimentaris i conductes addictives.

En aquesta xerrada explorarem com el cervell respon al context d'un joc d'aposta i quins mecanismes neuro-biològics poden afavorir conductes de risc. La investigadora compartirà descobriments recents del seu grup de recerca, pioner a nivell nacional i internacional, mostrant resultats d'estudis que ajuden a comprendre l'escenari de l'addicció al joc i què ens diu la ciència sobre la seva prevenció i maneig.

Ho organitzen: Pessics de Ciència-LHCiència i Idibell

Dimecres, 29 d'octubre, a les 17.30 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Taller

Jo canto, tu cantes, nosaltres cantem

**A càrrec de Magalí Sala, professora de Xamfrà,
Centre de Música i Arts Escèniques del Raval**

Quan cantem i ballem junts, sentim que formem part d'un tot. Vine a fer música compartida i viure una experiència única en família!

Cal inscripció prèvia a la biblioteca o trucant al telèfon **93 403 61 60**.

Ho organitza: Biblioteca Bellvitge

Dijous, 30 d'octubre de 10 a 12 h

Sala d'actes de l'Hospital de Bellvitge (c. de la Feixa Llarga, s/n)

Del cap al cos

Dinàmica amb la participació d'investigadors/es de l'Hospital Universitari de Bellvitge i de l'IDIBELL on s'exposaran algunes temàtiques d'especial rellevància per la seva incidència en la salut mental entre la població jove. Les temàtiques seran les següents: *Trastorns de la conducta alimentària. Addiccions a pantalles,. Addiccions a substàncies-alcohol. Estrès.*

L'activitat va dirigida a alumnes de batxillerat, CFGS, CFGM i estudiants de la facultat d'infermeria. Estarà dinamitzada i es faran propostes per la participació activa dels assistents.

Ho organitza: Pessics de Ciència-LHCiència i Idibell

Dijous, 30 d'octubre, a les 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Acompanyar-se x acompanyar. Soc aquí! Mostrar les coordenades

**A càrrec d'El Despertador, empresa de *coaching* i
recreació personal**

En aquesta sessió practicarem estratègies per generar converses afectives i creatives per tal de fomentar el benestar emocional de fills i filles i pares i mares.

Cal inscripció prèvia a la biblioteca o trucant al telèfon **93 403 61 60**.

Ho organitza: Biblioteca Bellvitge

Divendres, 31 d'octubre, de 10 a 11.30 h

Biblioteca La Florida (av. del Masnou, 40)

Presentació del document

Dol migratori. Actuacions per a la prevenció

Aquest document que es presentarà neix del procés de debat, reflexió i aprenentatge compartit per part de les entitats i serveis que constitueixen el Grup de Treball de Dol Migratori, emmarcat a la ciutat de L'Hospitalet, la qual està caracteritzada per ser la segona ciutat de Catalunya amb major número de població migrada (IDESCAT, 2024).

S'inicia així, una tasca conjunta d'anàlisi des de 2023 fins a l'actualitat, amb la intenció de continuar sumant esforços i donant resposta als déficits a l'acompanyament a població migrada. Així, ens vàrem trobar amb:

- Manca de perspectiva i abordatge bio-psicosocial en la qüestió de dol migratori.
- Us del concepte tradicional de dol.
- Medicalització del procés de dol migratori.

Aquest treball en xarxa en caràcter interdisciplinari es constitueix amb la participació de: Oficina de Plans Integrals, 9 Sidecar, Cooperativa Brotes, Mujeres Pa'lante, Servei de Primera Acollida, Servei de Salut Comunitària, Cultura Tretze, Cap La Florida, Escola de Vida, Procés Comunitari Intercultural de Collblanc- la Torrassa (PCI), Associació JAPI, Espai Kukut - Ocell de Foc, Baula - CDIAP de L'Hospitalet, ABSS del Districte IV i Creu Roja.

Matins d'octubre

Parc de Matacavalls (passarella RENFE av. de Vilafranca)

Mosaic trencadís per a la transformació i cohesió a L'Hospitalet

Creació de la segona part del mural comunitari en Mosaic trencadís al mur d'accés del Centre Ecològic Cultural Mòdul al Parc de Matacavalls.

La construcció del mural es realitzarà el matins del mes d'octubre.

Projecte dirigit per l'Associació Cultural la Gloria Factoria de Arte.

Si voleu fer una visita al mural durant el mes d'octubre posar-vos en contacte amb: lagloriafactoria@gmail.com

Ho organitza: Pla Integral Les Planes-Blocs Florida

Hi col·laboren: Creu Roja de L'Hospitalet, els Serveis de Rehabilitació Comunitària del Complex Assistencial en Salut Mental i de Santa Eulàlia de la Fundació Hospitalàries Sant Boi, Cuidem-nos La Florida, Casal Cívic i Comunitari La Florida, Mujeres Brillantes i la Fundació TEAS.

EXPOSICIONS

De l'1 al 31 d'octubre

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

“El rastre de la felicitat. Una exposició de documents per a la salut de l'ànima”

Una selecció de documents i recursos dissenyats per fomentar el benestar emocional. A través d'històries, assajos i eines pràctiques, aquesta exposició serveix com a guia cap a un viatge cap a la felicitat i el benestar emocional, explorant els camins d'una vida més plena i satisfactòria.

Ho organitza: Biblioteca Bellvitge

De l'1 al 31 d'octubre

Unitat de Salut Mental – CSMA L'H Nord (c. del Doctor Jaume Ferran i Clua, 6, 2a planta)

IV Exposició “EMOCIONART”

Recull dels treballs artístics de les persones que són ateses a la USM des dels diferents programes d'atenció.

Ho organitza: Unitat de Salut Mental de L'Hospitalet – Institut Català de la Salut (Sumament+)

Del 9 al 28 d'octubre

Inauguració: dijous, 9 d'octubre, a les 10 h

Biblioteca Central Tecla Sala (av. de Josep Tarradellas i Joan, 44)

“Vull emocionar-te”

“Vull emocionar-te” és una exposició artística que recull dues fases de creació. En la primera, els alumnes de 1r de batxillerat expressen emocions mitjançant el dibuix. En la segona, els usuaris d'un servei públic de salut mental posen paraules a aquests dibuixos. D'aquesta manera, s'aconsegueix la globalitat que dona sentit a aquesta iniciativa, que es realitza per quart any consecutiu i que, per tant, es consolida. Salut Mental i Educació, dos pilars de la nostra societat, de la nostra comunitat local, convergint en una experiència on poder crear, construir i avançar.

En aquesta aventura ens acompanyen l'empatia i la sensibilitat vers l'altre, la humanitat, la salut i l'educació integral. Aquests valors i emocions són els que donen sentit a la vida, a la que s'està construint i a la que es recupera. Valors que s'inspiren en un valor més ampli: l'hospitalitat, que acompanya la pràctica diària d'ambdues institucions.

L'Escola FEP Sant Jaume i el Servei de Rehabilitació Comunitària (SRC) Santa Eulàlia, que forma part de Fundació Hospitalàries, s'uneixen en aquest projecte per tal d'oferir espais i moments on fer-ho possible.

Ho organitzen: Escola Sant Jaume de la FEP i SRC Santa Eulàlia

Del 6 al 16 d'octubre

Oficina Jove (c. de l'Ermida de Bellvitge, 40)

“Entre mans”

“Entre mans” és un projecte artístic col·lectiu que convida als joves a explorar la relació entre l'art i la salut mental a través de diverses disciplines creatives. Els pacients d'Hospital de dia Miralta faran un treball artístic durant tot l'any amb el suport del Centre d'art Tecla Sala i Oficina Jove de L'H que culminarà en una exposició col·lectiva a l'octubre, on el públic podrà submergir-se en les obres creades i connectar amb les experiències i emocions que han inspirat cada peça.

Presentació de l'exposició amb una visita comentada pels propis autors: **divendres, 10 d'octubre, a les 10,30h**

Activitat gratuïta **amb inscripció prèvia a**

www.joventutlh.cat o

616 553 628 o

bustiajove@l-h.cat

Ho organitzen: Hospital de Dia de Miralta, Centre d'Art Tecla Sala i Oficina Jove L'H

Del 20 al 28 d'octubre

Centre Cultural Santfeliu (c. de l'Emigrant, 27)

“Club Social UPH. 10 anys sent club”

Enguany, amb motiu del desè aniversari de l'obertura del Club social Unitat Polivalent de l'Hospitalet – Benito Menni, ens proposem compartir amb la ciutadania alguns dels moments, aprenentatges i emocions que han fet i fan del club un espai de referència en permanent evolució.

Ho organitza: Club social UPH / Fundació Hospitalàries Sant Boi

Hi col·labora: Centre Cultural Santfeliu i l'Ajuntament de l'Hospitalet de Llobregat

OCTUBRE MES DE LA SALUT MENTAL A L'H

calendari resum

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DS.	DG
TOTS ELS DILLUNS 6, 13, 20 i 27 19 h. Troba la teva pau interior. Sessions especials de ioga per a la salut mental. Pàg 6	TOTS ELS DIMARTS 7, 14, 21 i 28 17 h. Teixint salut mental. Taller de llana-teràpia. Pàg 7	TOTS ELS DIMECRES 1, 8, 15, 22 i 29 18 h. Converses d'autoconeixement: el camí cap a tu. Pàg 5 18 h. Taller d'escriptura emocional. Pàg 5	TOTS ELS DIJOUS 2, 9, 16, 23 i 30 19 h. Sessions de meditació: Atura't i medita. Pàg 6	TOTS ELS DIVENDRES 3, 10, 17, 24 i 31 18 h. Ment sana, jugada magistral. Escacs per mantenir la ment en forma. Pàg 6		
TOTS ELS MATINS Mosaic trencadís per a la transformació i cohesió a L'Hospitalet. Visita amb cita prèvia. Pàg 27						
		1 18.30 h. Documental La mente en blanco (o cómo los autistas vuelven a sus planetas) i Cinefòrum Pàg 4	2	3	4	5
6	7 10 a 12 h. Celebració del 15è aniversari de la Unitat Polivalent de L'Hospitalet. Pàg 7 17.30 a 19.30 h. Jornada Salut mental i habitatge: una llar no és només un sostre. És salut, dignitat i equilibri mental. Pàg 8	8 17 h. Taller: Parlem amb el mirall. Pàg 10	9 10 h. Visita comentada a l'exposició Vull emocionar-te. Pàg 10 18 h. Taller de musicoteràpia. Primer contacte pràctic. Pàg 10	10 10.30 h. Inauguració de l'exposició col·lectiva Entre mans. Pàg 11	11	12
13	14 9.30 h. Caminada Teatre Joventut i trencadís de Matacavalls. Pàg 12 10.30 h. En veu alta. Beneficis de la lectura compartida. Pàg 13 18 h. Lectura en veu alta de relats breus d'Edgar Allan Poe. Pàg 13 Més activitats a la pàg 14.	15 12.30 h. Club de lectura en veu alta i sessió especial. Pàg 15 17 h. Taller: Què faries per amor? Pàg 15	16 15 h. Torneig de futbol inclusiu. Pàg 16 18 h. Teatrefòrum: I tu, qui ets? Pàg 16 18 h. Taller: (Re)conèixer els nostres fills i filles. Qui ets tu? Descobrir-te de nou. Pàg 17	17 9 h. III Jornada Compartint Experiències. Treballant en contextos culturalment diversos. Pàg 17 17 h. 10a edició del Festival de Curtmetratges DulCINEa Curts. Pàg 18	18	19

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DG.
20 18 h. Conferència: <i>Soledat no desitjada i gent gran. Com tenir un envelliment saludable.</i> Pàg 18	21 9.30 i 11.15 h. Teatre: <i>El gallo dormilón.</i> Activitat dirigida a alumnes de 3r de primària. Pàg 19 11.15 h. Xerrada: <i>Funcions de les Fundacions segons la nova llei de suport a les persones amb discapacitat.</i> Pàg 19	22 11.30 h. Presentació i debat de les creacions artístiques d'Escolta l'Artt. Pàg 19	23 11.30 h. Conferència: <i>De la hiperconnexió a la soledat: reptes i solucions per al benestar digital juvenil.</i> Pàg 20 12 h. 9a Fira d'Entitats de Catalunya. Pàg 21 18 h. Taller: <i>Entendre'ns i atendre'ns. Com estic jo? Recalculant ruta.</i> Pàg 21 18.30 h. Xerrada: <i>Soledat no desitjada en l'adulthood des d'una perspectiva de gènere.</i> Pàg 22	24 14 h. Presentació i col·loqui obert amb els artistes d'Emocionart. Pàg 22	25 10 h. Mostra de serveis i entitats de salut mental de L'Hospitalet. Pàg 23	26
27 10 h. Taller: <i>Malestars emocionals i salut mental en adolescents i joves.</i> Pàg 23 19 h. Conferència: <i>Quan el cervell aposta: neurobiologia del joc d'aposta i l'addicció al joc.</i> Pàg 24	28 17.30 h. Taller: <i>Jo canto, tu cantes, nosaltres cantem.</i> Pàg 24	29	30 10 h. Dinàmica: <i>Del Cap al Cos</i> dirigida a alumnes de secundària i batxillerat. Pàg 25 18 h. Taller: <i>Acompanyar-se x acompanyar. Soc aquí! Mostrar les coordenades.</i> Pàg 25	31 10 h. Presentació del document <i>Dol migratori. Actuacions per a la prevenció.</i> Pàg 26		

EXPOSICIONS

- El rastre de la felicitat. Una exposició de documents per a la salut de l'ànima.* Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1). **De l'1 al 31 d'octubre.** Pàg 27
- IV Exposició EMOCIONART.** Unitat de Salut Mental – CSMA L'H Nord (c. del Doctor Jaume Ferran i Clua, 6, 2a planta). **De l'1 al 31 d'octubre.** Pàg 28
- Vull emocionar-te.* Biblioteca Central Tecla Sala (av. de Josep Tarradellas i Joan, 44). **Del 9 al 28 d'octubre.** Pàg 28
- Entre mans.* Oficina Jove (c. de l'Ermita de Bellvitge, 40). **Del 6 al 16 d'octubre.** Pàg 29
- Club Social UPH. 10 anys sent club.* Centre Cultural Sanfeliu (c. de l'Emigrant, 27). **Del 20 al 28 d'octubre.** Pàg 29





Diputació
Barcelona



Fundació
Hospitalàries
Sant Boi



Institut Català de la Salut
Atenció Primària
Metropolitana Sud



FUNDACIÓ
SALUT I COMUNITAT



Bellvitge
Hospital Universitari



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Facultat d'Infermeria



Fundació
Orienta
salut mental, d'infants i adolescents



5c
50 ANYS D'EXISTÈNCIA
A CATALUNYA

AFEMHOS



CLUB SOCIAL
El Roure



CENTRE DE LES ARTS
L'HOSPITALET



ASOCIACIÓN
GRUPO TEATRO

magina



Oficina Jove

OCELL
DE FOC
L'Hospitalet



Biblioteques
de L'Hospitalet