

A L'HOSPITALET ACOMPANYEM LA TEVA *SALUT MENTAL* MES DE LA SALUT MENTAL A L'H



Ajuntament de L'Hospitalet



CONSULTA LA VERSIÓ
ACTUALITZADA
DEL PROGRAMA
D'ACTIVITATS



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

David Quirós Brito
Alcalde de la ciutat

“

La salut mental és una part essencial del benestar de les persones i una prioritat per a la nostra ciutat. A L'Hospitalet treballem per construir una comunitat que acompanya, escolta i ofereix suport al llarg de totes les etapes de la vida.

Aquest Mes de la Salut Mental ens convida a compartir, sensibilitzar i trencar estigmes. Enguany fem un pas endavant amb la presentació del primer Pla de salut mental de L'Hospitalet i del nou Punt de Salut Jove, dues iniciatives que reforcen el nostre compromís amb una ciutat més saludable, inclusiva i compromesa amb les persones.

”

Amb motiu del Dia Mundial de la Salut Mental, que se celebra el 10 d'octubre, s'organitza aquest programa d'activitats amb l'objectiu de donar visibilitat, sensibilitzar i promoure la salut mental. Aquest programa ha estat impulsat per una comissió organitzadora sorgida de la Taula sectorial de Salut Mental i Addiccions, un espai de col·laboració que reuneix a diversos agents compromesos en aquest àmbit i al que, cada any, se sumen altres entitats i serveis per enriquir la proposta amb iniciatives obertes a tota la comunitat.

En aquesta edició, sota el lema del programa es recullen frases creades per participants de l'Hospital de dia per a adolescents de la Fundació Orienta i del Club Social Relaciona't de la Fundació Salut i Comunitat, que ens conviden a reflexionar sobre la salut mental amb una mirada propera i autèntica.

Del CDIAP al CSMIJ: acompanyant una nova etapa

Dilluns, 5 d'octubre, de 18 a 19.30 h

CSMIJ NORD (C. de Torns, 18)

Es tracta d'un espai de portes obertes, acompanyat per professionals del CDIAP i del CSMIJ, per conèixer de primera mà els canvis i reptes d'aquesta nova etapa, compartir inquietuds, resoldre dubtes i facilitar una transició més tranquil·la, segura i acompanyada.

Per a famílies amb infants a partir de 5 anys

Ho organitza: Baulacreix SCCL i Fundació Orienta (CSMIJ Nord i Sud)

Troba la teva pau interior: sessions especials de ioga per a la salut mental **A càrrec de Marta Navarro**

Els dilluns 5, 19 i 26 d'octubre, a les 19 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

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

Teixint salut mental: taller de llanateràpia **A càrrec de Zuli Cabdell**

Els dimarts, 6, 13, 20 i 27 d'octubre, a les 17.30 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

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 llanateràpia 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 934 03 61 60.

Ho organitza: Biblioteca Bellvitge



Taller de teatre terapèutic

Dimecres, 7 d'octubre, d'11 h a 12 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Espai grupal que utilitza el teatre, el joc i l'expressió corporal per afavorir el benestar emocional, la creativitat i la comunicació.

A través de dinàmiques teatrals, es promou l'autoestima, la confiança i les habilitats socials en un entorn segur i participatiu.

Ho organitza: Nelly Makri i A. Dávila (HESTIA HEALTH – Hospital Duran i Reynolds).

Converses d'autoconeixement: el camí cap a tu

A càrrec de Laura Vizuete

Els dimecres, 7, 14, 21 i 28 d'octubre, a les 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

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
934 03 61 60

Ho organitza: Biblioteca Bellvitge

“Vull Emocionar-te” Sessió comentada de l'exposició

Dijous 8 d'octubre, a les 10 h

Sala d'actes de la Biblioteca Central Tecla Sala

Inauguració de l'exposició “Vull Emocionar-te”, que es podrà visitar del 8 al 27 d'octubre. (Més informació a l'apartat “Exposicions”).

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

Hi col·labora: Biblioteca Central Tecla Sala

Compartint, creixent i estimant-nos més (taller vivencial per a dones)

Dijous, 8 d'octubre, de 10 a 13 h

Seu d'ARA (ronda de la Torrassa, 105, tercera planta)

Un espai segur i acollidor adreçat a dones en què treballarem el creixement personal, l'autoestima i el benestar emocional a través de dinàmiques vivencials i reflexions compartides. El taller permet connectar amb una mateixa, compartir experiències i potenciar els recursos personals i emocionals.

Ho organitza: ARA – Associació de Serveis i Formació Socioeducativa

Qui ets tu? (Re) descobrir de nou els nostres fills en l'adolescència

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

Dijous, 8 d'octubre, a les 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

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-la i acompanyar-la des d'una mirada oberta i constructiva.

Cal inscripció prèvia a la biblioteca o trucant al telèfon
934 03 61 60

Ho organitza: Biblioteca Bellvitge

Sessions de meditació Atura't i medita

A càrrec de Mireia Rojo

Els dijous 8, 15, 22 i 29 d'octubre, a les 19 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

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

Cal inscripció prèvia a la biblioteca o trucant al telèfon
934 03 61 60

Ho organitza: Biblioteca Bellvitge



Inauguració de l'exposició projecte "Entre Mans"

Divendres, 9 d'octubre, a les 10 h

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

Inauguració de l'exposició artística col·lectiva "Entre Mans" que es podrà visitar del 2 al 16 d'octubre. (Més informació a l'apartat "Exposicions").

Ho organitza: Hospital de Dia per Adolescents Miralta

Hi col·labora: l'Oficina Jove L'H i Centre d'Art Tecla Sala

Camina, fes salut i coneix L'Hospitalet

Dimarts, 13 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)

Caminada saludable que començarà als jardins del Centre Cultural Tecla Sala i finalitzarà al Punt de Salut Jove. Es visitarà aquest espai renovat, que és un recurs per als joves del municipi que ofereix una atenció individualitzada des d'una perspectiva preventiva, amb l'objectiu de resoldre dubtes i promoure actituds i hàbits de vida saludables, especialment els referents a sexualitat, alimentació i consum de substàncies. Alhora, des del Punt de Salut Jove, es proporciona orientació, suport emocional i acompanyament en matèria de benestar emocional i salut mental adreçats als joves.

La proximitat, la gratuïtat i la confidencialitat del servei contribueixen a reduir les barreres d'accés i afavoreixen que els joves en facin ús.

Per a aquesta activitat cal inscripció, que es podrà fer el mateix dia de la caminada.

Més informació a salutcomunitaria@l-h.cat o trucant als telèfons 93 403 68 81 / 671 460 777

Ho organitza: Promoció de la Salut. Servei de Salut de Ajuntament de L'Hospitalet

Jornada Del Cap al Cos

Dimarts, 13 d'octubre, de 10 a 12 h

Hospital de Bellvitge

Dinàmica amb la participació de personal investigador de l'Hospital Universitari de Bellvitge i de l'IDIBELL, en què 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 i alcohol, i 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 a la participació activa dels assistents.

Ho organitza: LHCiència i IDIBELL

Club de lectura en veu alta i sessió especial Conduïda per Begoña Pérez de SRC Santa Eulàlia. Fundació Hospitalàries.

Dimecres, 14 d'octubre, a les 12.15 h

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

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

Ho organitza: Servei de Rehabilitació Comunitària de Santa Eulàlia. Fundació Hospitalàries Sant Boi.

Hi col·labora: Biblioteca Central Tecla Sala

Torneig de Petanca

Dimecres, 14 d'octubre, de 15 a 18 h

Pistes municipals de Petanca Can Serra

Torneig de petanca inclusiu. L'objectiu de l'activitat és donar a conèixer aquest esport compartint un espai comunitari en què afavoreixi les relacions socials entre els participants.

Ho organitza: Club Social UPH (Fundació Hospitalàries Sant Boi)

En col·laboració amb el Club Petanca Can Serra



Fil a fil per la salut mental

Dimecres, 14 d'octubre, a les 17.30 h

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

Qui diu que cosir només serveix per arreglar roba? A l'Oficina Jove convertim l'espai de costura en un lloc per cuidar-nos i expressar-nos. En aquesta sessió especial, teixirem un mural col·lectiu amb missatges que trenquin el silenci i els estigmes al voltant de la salut mental.

Vine a posar-hi el teu fil: paraules, colors, emocions i reivindicacions. No cal experiència prèvia, només ganes de crear en comunitat. Entre tots, construirem un espai segur en el qual compartir, escoltar i visibilitzar.

Ho organitza: Oficina Jove L'H

Torneig de Futbol

Dijous, 15 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 inclusiu amb la participació d'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)

Narrar-nos: un taller d'audiovisual i benestar emocional

Dijous, 15 d'octubre, de 17 a 20 h

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

Aquest taller serà un espai vivencial destinat a joves a partir de 16 anys, en el qual aprofitarem eines relacionades amb el món audiovisual per treballar el benestar emocional, compartint les nostres experiències a través de la creació d'una peça col·lectiva.

Si t'agrada crear i vols aprofundir en el teu univers emocional des d'una mirada artística i compartida, aquest és el teu espai.

Ho organitza: JIS – Joves per la Igualtat i la Solidaritat

Hi col·labora: l'Oficina Jove de L'Hospitalet

Com estic jo? Atendre i entendre com estem vivint l'adolescència dels nostres fills

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

Dijous, 15 d'octubre, a les 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

En aquesta sessió, entendrem que cal revisar la manera com ens vinculem amb els nostres fills, ja que els seus canvis impliquen, tant sí com no, un canvi en la nostra mirada i relació cap a ells. Alhora, ens caldrà fer el nostre procés de dol per acomiadar-nos de l'etapa de la infantesa i, així, poder donar la benvinguda a la versió actualitzada dels nostres fills i atendre des de la presència.

Cal inscripció prèvia a la biblioteca o trucant al telèfon 934 03 61 60

Ho organitza: Biblioteca Bellvitge

Visualitzant

Divendres, 16 d'octubre, de 11 a 12 h

Biblioteca de Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Et convidem a participar en una sessió especial de visualització, per controlar les emocions i reduir l'ansietat. A través d'una guia suau, explorarem paisatges interns amb calma, en què cada respiració ens permetrà deixar anar tensions i reconnectar amb el nostre benestar. Aquesta activitat és una oportunitat per cultivar la pau interior i crear un espai d'atenció plena a la teva rutina diària.

Ho organitza: Raúl Ruiz (HESTIA HEALTH – Hospital Duran i Reynals).

En col·laboració amb Toni Coll (figura pacient expert).



Conócenos y
nos amarás

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

Dissabte, 17 d'octubre, de 9.30 h a 14 h

Rambla de la Marina (av. del Carrilet/c. de Provença)

Un any més, AFEMHOS i les altres entitats i serveis del nostre territori de l'àmbit de la salut mental es presenten a la ciutadania de L'Hospitalet per ensenyar els recursos existents en l'àmbit de la salut mental. Gaudirem d'un matí lúdic per conèixer, jugar, ballar i escoltar, amb actuacions musicals i molt més. No t'ho perdís!

Ho organitza: Asociación de Familiares de Enfermos Mentales de L'Hospitalet (AFEMHOS) i Xarxa d'Entitats i Serveis de Salut Mental de L'Hospitalet.

Club de lectura: Coneix la pràctica de la lectura fàcil

Dimarts, 20 d'octubre, a les 11.30 h

Biblioteca Josep Janés (c. del Doctor Martí Julià, 33), Sala d'actes

Us expliquem la pràctica de la lectura fàcil per mitjà de la nostra experiència en el club de lectura Les paraules que sumen, i la compartirem amb altres clubs de lectura fàcil de la ciutat.

Vine a conèixer-lo i si t'interessa apunta-t'hi.

A Les paraules que sumen ens reunim setmanalment al llarg de l'any amb l'objectiu de generar espais de trobada en què la lectura i activitats relacionades amb la paraula siguin protagonistes.

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

Sessió oberta de mindfulness

Dimarts, 20 d'octubre, de 17 h a 18 h

AFEMHOS (C. del Molí, 5-7)

Practicarem l'atenció plena en el moment present, observant pensaments, emocions i sensacions sense jutjar-los, per fomentar la calma, la concentració i el benestar emocional. El *mindfulness*, o atenció plena, és una pràctica basada en la meditació que busca entrenar la ment per ser conscient del present, sense jutjar ni analitzar què passa.

Màxim de participants, 15. Cal inscripció prèvia per mitjà del correu afemhos@afemhos.org.

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

No podem amb tot (i està bé). Taller sobre salut mental, autocura i supervivència emocional en temps intensos

Dimecres, 21 d'octubre, a les 17 h

Espai Kukut (Av. del Dr Ramon Solanich i Riera, 13-15)

Vivim connectats tot el dia, amb mil estímuls, pressió per rendir, comparacions constants i la sensació que hauríem d'arribar a tot. Però... què passa quan el cap diu prou?

Aquest taller és un espai per parar una mica el soroll, entendre què ens passa i descobrir eines reals per cuidar-nos sense discursos buits ni receptes màgiques. A través de dinàmiques participatives, jocs, reflexions col·lectives i activitats creatives, parlarem d'ansietat, pressió social, autoestima, descans, límits i benestar emocional des d'un lloc honest, proper i empoderador.

En aquest taller compartirem, ens qüestionarem coses i sortirem amb més recursos per sostenir-nos enmig del caos.

Ho organitza: Espai Kukut – Ocell de Foc



Teatre: *El gallo dormilón*

Dijous, 22 i divendres, 23, a les 10 h

Auditori Barradas (Rambla de Just Oliveras, 56)

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 de tot, ni ell ni els altres animals saben què poden fer per resoldre el problema.

Es tracta d'un espectacle divertit 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. En aquesta aventura se'ns parlarà 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 en salut mental que formen part de l'Associació Grup de Teatre Imagina.

Ho organitza: Asociación Grupo de Teatro Imagina/
Auditori Barradas

Hi col·labora: Ajuntament de L'Hospitalet

Observacions

Activitat anterior està dirigida a alumnes de tercer de primària amb assistència limitada i prèviament organitzada amb centres educatius de la ciutat.

X Fira d'Entitats de Catalunya

Dijous, 22 d'octubre, de 12 a 16 h

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

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

Jornada Em Peta el Cap. Joves i Salut Mental.

Dijous, 22 d'octubre, de 17 a 20 h

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

Em peta el cap és una jornada de sensibilització sobre salut mental adreçada a joves de 16 a 30 anys. En un context marcat per la hiperconnexió, la pressió social i l'exigència constant, la proposta vol generar un espai proper i participatiu per reflexionar col·lectivament sobre el benestar emocional i la importància de cuidar la salut mental.

La jornada combinarà música, tallers, activitats participatives i espais distesos de trobada, amb l'objectiu de promoure el benestar emocional, oferir eines i recursos, i contribuir a trencar els estigmes associats a la salut mental.

Es tracta d'un espai obert per compartir experiències, generar comunitat i fomentar una mirada més conscient, crítica i saludable sobre com ens sentim i com ens cuidem.

Ho organitza: Espai Kukut – Ocell de Foc L'Hospitalet

En col·laboració amb l'Oficina Jove de L'Hospitalet

Crear vincles saludables. Estratègies per fomentar una comunicació constructiva amb els nostres fills adolescents

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

Dijous, 22 d'octubre, a les 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Sembla que no ens necessiten, però ens necessiten més que mai! En aquesta sessió, practicarem estratègies per generar converses afectives i creatives per fomentar el benestar emocional de pares, mares, fills i filles.

Cal inscripció prèvia a la biblioteca o trucant al telèfon 934 03 61 60

Ho organitza: Biblioteca Bellvitge

IV Jornada Compartint Experiències. Sinèrgies entre Salut i Ensenyament.

Divendres, 23 d'octubre, de 9 a 14 h

Centre d'Art Tecla Sala

En aquesta edició, dispositius de Salut i representants de diversos programes d'Ensenyament compartiran bones pràctiques i propostes per a millorar l'acompanyament del benestar emocional durant la infància i l'adolescència.

Ho organitza: Fundació Orienta

Conferència Competències parentals en famílies en risc social a L'H

Divendres, 23 d'octubre, de 12 a 14 h

CC Bellvitge – Gornal

A càrrec del doctor en Psicologia Clínica i de la Salut Daniel Cañero, psicòleg de l'EAIA de L'Hospitalet de Llobregat.

S'abordarà l'avaluació de les competències parentals en famílies vinculades al sistema de protecció a la infància i l'adolescència a Catalunya, en concret amb una mostra de persones cuidadores de L'Hospitalet de Llobregat, posant el focus en els contextos de risc social.

Dirigit a ciutadania i professionals que realitzin intervenció en famílies en risc social.

Presentació de la 5a exposició “EMOCIONART”

Divendres, 23 d'octubre, a les 13.30 h

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

Acte de presentació col·loqui per part d'artistes que han participat en l'exposició “Emocionart”, que es podrà visitar durant tot el mes d'octubre. Obert a la ciutadania. (Més detalls de l'activitat en l'apartat Exposicions)

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

Passenger Tales – Zona revelada

Divendres, 23 d'octubre, de 18 a 21 h

Presentació (Centre d'Art Tecla Sala – sala d'actes) i Visita guiada al TPK Art i Pensament contemporani (av. Josep Tarradellas i Joan, 44)

Inauguració de Zona Revelada, una exposició de fotografia participativa. Una proposta que convida a descobrir noves mirades i a qüestionar els estigmes a través de la creació artística.

Ho organitza: TPK Art i Pensament Contemporani i Club Social Relaciona't (FSC).

Llibres vius Bellvitge (2a edició)

Dissabte, 24 d'octubre, a les 11 h

Biblioteca Bellvitge

Una activitat inspirada en les biblioteques humanes. Què passa quan deixem d'etiquetar les persones i comencem a escoltar-les amb el cor?

Històries de diversitat funcional i discapacitat intel·lectual.

En aquesta segona edició de Llibres vius, persones amb diversitat funcional i discapacitat intel·lectual, així com familiars i persones cuidadores, compartiran experiències, reptes, somnis i vivències en converses properes i sinceres. Serà una oportunitat per conèixer realitats diverses, qüestionar estereotips i construir una mirada més inclusiva.

L'activitat començarà amb una breu presentació d'entitats del barri vinculades a la diversitat funcional, la inclusió social i el suport a les persones amb discapacitat intel·lectual.

Perquè escoltar és el primer pas per comprendre.

Inscripcions a ja.cat/LlibresviusBellvitge

Ho organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Bellvitge, Bellvitge 2030 i Biblioteca Bellvitge.

Monòlegs a la plaça

Dilluns, 26 d'octubre, a les 18 h

Plaça de la Cultura, 1 (davant la Biblioteca Bellvitge)

Espectacle participatiu i vivencial, obert a tota la ciutadania (recomanat a partir dels 14 anys), per reflexionar sobre l'homofòbia i el no binarisme.

Ho organitza: Oficina Jove L'H



Teatre: *El gallo dormilón*

Dimarts, 27, a les 9.30 i 11.15 h

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

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 a despertar-se a l'alba i, el pitjor de tot, ni ell ni els altres animals saben què poden fer per resoldre el problema.

Es tracta d'un espectacle divertit 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. En aquesta aventura se'ns parlarà 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 en salut mental que formen part de l'Asociación Grupo de Teatro Imagina.

Ho organitza: Asociación Grupo de Teatro Imagina / Centre Cultural Bellvitge–Gornal.

Hi col·labora: Ajuntament de L'Hospitalet

Observacions

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

Teatrefòrum *Quan el món pesa*

Dimarts, 27 d'octubre, de 12 a 13 h

Auditori Barradas

Un grup de joves comparteix el pes invisible de les seves realitats: desigualtats, silencis i incerteses sobre el futur.

En un espai de trànsit, les seves veus es troben per transformar el cansament en resistència i reivindicar el dret a ser escoltades. És també un acte de resistència col·lectiva que defensa el dret a existir i a imaginar altres futurs possibles.

Ho organitza: Plàudite Teatre – Espai d'Arts Escèniques i PlaTea Teatre Jove (Projectes #ACTFEM i YAP!)

En col·laboració amb l'Auditori Barradas

Club de lectura de novel·la: *El verano que mi madre tuvo los ojos verdes de Tatiana Tibileac*

A càrrec d'Ester Bueno.

Dimarts, 27 d'octubre, a les 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Com es pot perdonar algú que t'ha ignorat quan més el necessitaves? L'Aleksy, un artista bloquejat, torna a l'estiu que ho va canviar tot: aquells mesos en un poblet francès en què la ràbia adolescent i el ressentiment es van fondre amb la malaltia de la seva mare. Tatiana Tibileac ens regala una història d'una bellesa salvatge sobre la reconciliació, la pèrdua i la fragilitat de la memòria. Aquesta lectura no es llegeix, s'experimenta, i ens recorda que, de vegades, cal mirar la mare als ulls per poder tornar a pintar la vida.

Ho organitza: Biblioteca Bellvitge

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

Dimecres, 28 d'octubre, d'11.30 h a 13 h

Oficina Jove (c. Ermita de Bellvitge, 40)

Presentació de les creacions artístiques creades pels participants d'Escolta l'Art; col·loqui posterior en el qual parlem d'art i salut amb els joves participants, i creació artística conjunta amb els assistents.

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

Ho organitzen: Unitat de Salut Mental de l'ICS (Sumament+), Escola Municipal de Música – Centre de les Arts i l'Oficina Jove de L'H



Taula rodona “Activa l'estima i desactiva l'estigma”

Dijous, 29 d'octubre, de 17 a 19 h

Auditori Barradas (rbla. de Just Oliveras, 56)

Taula rodona dedicada a reflexionar sobre l'estigma que encara envolta els problemes de salut mental i el seu impacte en la vida de les persones. A través d'un diàleg obert i participatiu, s'abordaran els prejudicis, els estereotips i les barreres que dificulten la inclusió i l'exercici ple dels drets de les persones que conviuen amb un malestar emocional.

L'activitat comptarà amb la participació de:

- Miguel Ángel Pérez. Primera persona, activista en salut mental.
- Alberto Salas. Primera persona.
- Vanessa Anaya. Primera persona i infermera resident en salut mental.
- Marc Darriba. Periodista, docent i activista en salut mental.
- Albert Díaz. Activista contra l'estigma d'Obertament.

Moderadora: Anna Ruiz Ayala. Divulgadora i comunicadora de ciència i salut mental.

En aquest espai podrem escoltar, aprendre i contribuir col·lectivament a la construcció d'una societat lliure d'estigmes, en què la salut mental sigui entesa com una part essencial del benestar de totes les persones.

En finalitzar l'acte, gaudirem d'un espai de xarxa i intercanvi d'idees acompanyat d'un petit refrigeri.

Cal confirmar assistència a salutcomunitaria@l-h.cat o al 671 460 777 (WhatsApp), amb data límit fins al 15 d'octubre.

Ho organitza: Taula de Salut Mental i Addiccions

Jornada professionals i salut mental. ▪ Presentació del Pla de Salut Mental de L'Hospitalet

▪ Presentació del Punt de Salut Jove
Divendres, 30 d'octubre, a les 10 h

Punt de Salut Jove (av. del Carrilet, 312, planta -1).

En aquesta Jornada es presentaran dues iniciatives del Servei de Salut municipal, per a la promoció de la salut i el benestar de la ciutadania.

D'una banda, es presentarà el primer Pla de Salut Mental de L'Hospitalet, un document estratègic que recull les línies d'actuació i les accions que es desenvoluparan en els pròxims anys per promoure el benestar emocional, prevenir els problemes de salut mental i reforçar l'atenció i el suport a la ciutadania.

D'una altra banda, es donarà a conèixer el nou espai del Punt de Salut Jove, un servei renovat i adaptat a les necessitats de la població adolescent i jove, on poden rebre orientació, assessorament i informació sobre benestar emocional, sexualitat i afectivitat, prevenció d'addiccions, alimentació i hàbits saludables.

La sessió està especialment adreçada a professionals dels àmbits sanitari, social, educatiu i comunitari, i també és oberta a totes les persones interessades a conèixer els recursos i les polítiques locals en matèria de salut mental.

Confirmar assistència al correu:

puntsalutjove@l-h.cat

Ho organitza: Promoció de la Salut. Servei de Salut – Ajuntament L'Hospitalet

Visita guiada al Mosaic trencadís per la transformació i cohesió a L'Hospitalet

Visites concertades prèviament

Parc de Matacavalls (passarella RENFE de l'avinguda de Vilafranca)

Visita guiada al mural comunitari *Mosaic trencadís per la transformació i la cohesió de L'Hospitalet*, a l'entrada del parc de Matacavalls, realitzat en el marc d'un conveni amb l'Ajuntament de L'Hospitalet. Durant la visita, s'explicaran les motivacions del projecte, el procés de disseny, l'execució del mural i la participació comunitària que el va fer possible.



Les persones i els grups interessats s'han d'inscriure al correu electrònic lagloriafactoria@gmail.com.

Les visites es programaran en funció de les inscripcions rebudes. Es conformaran grups d'un mínim de 5-6 persones. La data i l'horari de cada visita es concretaran posteriorment amb les persones inscrites.

Ho organitza: Associació Cultural la Gloria Factoria de Arte i Ajuntament L'Hospitalet

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

“El Rastre de la Felicitat”, una exposició de documents per a la salut de l'ànima.

De l'1 al 31 d'octubre, a la planta baixa de la biblioteca

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Selecció de documents i recursos dissenyats per fomentar el benestar emocional. Per mitjà d'històries, assajos i eines pràctiques, l'exposició serveix com a guia cap a un viatge cap a la felicitat i el benestar emocional, que explora els camins d'una vida més plena i satisfactòria.

De l'1 al 31 d'octubre, a la planta baixa de la biblioteca.
Entrada lliure

Ho organitza: Biblioteca Bellvitge

5a exposició “Emocionart”

Tot el mes d'octubre

Acte de presentació: Divendres, 23 d'octubre, a les 13.30 h.

Presentació col·loqui per part d'artistes que han exposat. Obert a la ciutadania

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

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

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

“Entre Mans”

Del 2 al 16 d'octubre

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

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

Els pacients de l'Hospital de Dia Miralta han fet un treball artístic durant tot l'any, en què l'art s'ha convertit en una manera d'expressar emocions. El resultat? Obres molt diferents entre si, creades amb materials i llenguatges diversos, que exploren emocions i sensacions reals, d'aquelles que et remouen.

Aprofitem per convidar-vos a celebrar el 20è aniversari de l'Hospital de Dia Miralta.

Ho organitza: Hospital de Dia per Adolescents Miralta

Hi col·labora: l'Oficina Jove L'H i el Centre d'Art Tecla Sala

“Tu tens la clau”

Del dimarts 6 al dissabte 31 d'octubre

Sala d'adults de la Biblioteca Central Tecla Sala (primer pis)

“Tu tens la clau” és una exposició itinerant que invita a reflexionar com d'important és conèixer-nos i enfortir-nos per reduir l'abús del consum drogues i altres conductes de risc, oferint cinc claus de l'apoderament personal: les emocions, els pensaments, els valors, els plaers i la comunicació.

Projecte Home Catalunya és una entitat social que treballa en els àmbits de la sensibilització, la prevenció i el tractament, amb l'objectiu de retardar o evitar, en el cas de la població adolescent i jove, l'exposició a situacions de risc com el consum de drogues, l'ús abusiu de pantalles i altres comportaments potencialment addictius.

Ho organitza: Àrea de Prevenció de Projecte Home Catalunya

Hi col·labora: Biblioteca Central Tecla Sala

“Vull Emocionar-te”

Del dijous 8 al dimarts 27 d'octubre

Planta baixa a la sala d'adults de la Biblioteca Central Tecla Sala

“Vull emocionar-te” ens mostra, per 6è any consecutiu, 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, que convergeixen en una experiència en la qual 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: la que es construeix i la que es recupera. Es tracta de valors que s'inspiren en un de més ampli: l'hospitalitat, que acompanya la pràctica diària d'ambdues institucions.

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

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

En col·laboració amb la Biblioteca Central Tecla Sala

RECURSOS

Pòdcast La Chamba

Spotify, Youtube, Tik Tok, Instagram

El projecte *La Chamba* és un pòdcast de benestar emocional impulsat per un grup de joves del Districte II de L'Hospitalet que s'inscriu dins de la Comissió Joves i Emocions del Procés Comunitari Intercultural. El projecte neix el 2024 amb la voluntat de ser un altaveu per a joves del barri vers el benestar emocional i la salut mental que posa en el centre les seves vivències i experiències amb la intenció de trencar estigmes. Alhora, esdevé un punt de trobada amb altres joves, en què la creació de vincles i la xarxa de suport esdevenen claus per a la lluita contra la soledat no volguda i l'aïllament social.

Els pots trobar a: Spotify com *La Chamba*, a Youtube dins el canal @ProcésComunitari i a Tik Tok, @podcast.la.chamba.

Ho organitza: grup de joves The Bridge, Comissió Joves i Emocions del Procés Comunitari Intercultural de Collblanc-la Torrassa

En col·laboració amb Torrebarrina

Polivarrina Ràdio

iVoox

Tallers de ràdio a càrrec d'usuaris del Servei d'Atenció en Salut Mental de la Unitat Polivalent L'Hospitalet de la Fundació Hospitalàries a les instal·lacions de Torre Barrina

Polivarrina Radio - Podcast en iVoox

Ho organitza: Unitat Polivalent de Salut Mental de L'Hospitalet. Fundació Hospitalàries Sant Boi

Hi col·labora: Torrebarrina

Pòdcast *La Locomotora* (Club Social Relaciona't)

iVoox

La *Locomotora* és un projecte radiofònic col·lectiu format per persones vinculades al Club Social Relaciona't.

La *Locomotora* és una eina per a sentir, construir i aprendre col·lectivament. És un espai de participació, de col·laboració, de proximitat. Una plataforma per a expressar, comunicar i compartir interessos, motivacions, gustos, opinions de manera lliure, atenent la diversitat i posant l'accent principalment a desmuntar estigmes, prejudicis i discriminacions.

Club Social Relaciona't (Fundació Salut i Comunitat)

Pòdcast *Reporteros del Gornal*

iVoox

Projecte de ràdio i pòdcast impulsat pel Punt Òmnia del Gornal en col·laboració amb persones usuàries del centre Hospitalari Benito Menni amb l'objectiu de visibilitzar la realitat de la salut mental a través de la comunicació, la creació de ràdio teatres i reportatges.

Ho organitza: Òmnia Gornal i Centre Hospitalari Benito Menni

Hi col·labora: Torrebarrina

Pòdcast *De mente a mente* (Club Social El Roure)

iVoox

De Mente a Mente neix de la voluntat de crear un espai en el qual pensar sense presses ni receptes. Ens interessa la conversa com una manera de comprendre millor el món i de comprendre'ns també a nosaltres mateixos. Per això ens agrada aturar-nos, escoltar, reflexionar, riure i compartir. Creiem que les idees creixen quan es posen en comú, i és des d'aquesta convicció que impulsem aquest projecte.

Ho organitza: Club Social El Roure (AFEMHOS)

Hi col·labora: Torrebarrina

Pòdcast *El silencio de la normalidad*

iVoox

Pòdcast terapèutic i social que dona veu a persones amb experiència en addiccions, compartint vivències en primera persona per contribuir a trencar estigmes i fomentar la sensibilització.

Ho organitza: Centre de Dia d'Addiccions de L'Hospitalet, Fundació Salut i Comunitat

Hi col·labora: Torrebarrina

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
		30	1	2	3
4					
5	6 17.30 h. Teixint salut mental: taller de llanateràpia.	7 11- 12 h. Taller de teatre terapèutic 18 h. Converses d'autoconeixement: El camí cap a tu.	8 10 h. Sessió comentada de l'exposició "Vull Emocionar-te" 10 - 13 h. Compartint, creixent i estimant-nos més (taller vivencial per a dones) 18 h. Qui ets tu? (Re)descobrir de nou els nostres fills en l'adolescència	9 10 h. Inauguració exposició Projecte "Entre Mans"	10
18 - 19.30 h. Del CDIAP al CSMJ: acompanyant una nova etapa 19 h. Troba la teva pau interior: sessions especials de ioga per a la Salut Mental.			19 h. Sessions de Meditació Atura't i medita.		11
12	13 9.30 a 11.30 h. Camina, fes salut i coneix L'Hospitalet 10 a 12 h Jornada Del Cap al Cos. 17.30h. Teixint salut mental: taller de llana teràpia.	14 12.15 h. Club de lectura En veu alta + Sessió especial. 15- 18 h. Torneig de petanca 17.30 h. Fil a fil per la Salut Mental 18 h. Converses d'autoconeixement: El camí cap a tu.	15 15- 18.15 h. Torneig futbol. 17-20 h. Narrar-nos: un taller d'audiovisual i benestar emocional 18 h. Com estic jo? Atendre i entendre com estem vivint l'adolescència dels nostres fills 19 h. Sessions de Meditació Atura't i medita.	16 11-12h: Visualitzant	17 9.30-14 h. Mostra d'entitats i serveis de salut mental de L'Hospitalet
					18

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DG.
19 19 h. Troba la teva pau interior: sessions especials de ioga per a la salut mental.	20 11:30 h. Coneix la pràctica de la Lectura Fàcil 17 - 18 h. Sessió oberta de <i>mindfulness</i> 17:30h. Teixint salut mental: taller de llanateràpia	21 17 h. Taller No podem amb tot (i està bé). 18 h. Converses d'autoconeixement: El camí cap a tu	22 10 h. Teatre: <i>El gallo dormilón</i> 12-16 h. X Fira d'Entitats de Catalunya 17-20 h. Jornada Em peta el cap Joves i Salut Mental. 18 h. Crear vincles saludables. Estratègies per fomentar una comunicació constructiva amb els nostres fills/es adolescents	23 9 - 14 h. IV Jornada Compartint Experiències. Sinèrgies entre Salut i Ensenyament 12 -14 h. Avaluació de competències parentals en famílies en risc social a L'Hospitalet 10 h. Teatre: <i>El gallo dormilón</i> 13.30 h. Acte de presentació 5a Exposició "Emocionart"	24 11 h. Llibres vius Bellvitge (2a edició). Una activitat inspirada en les Biblioteques humanes	25
26 18h: Monòlegs a la plaça 19 h. Troba la teva pau interior: sessions especials de ioga per a la salut Mental.	27 9.30 i 11.15 h. Teatre: <i>El gallo dormilón</i> 12-13 h. Teatrefòrum <i>Quan el món pesa</i> 17:30 h. Teixint salut mental: taller de llanateràpia. 18h. Club de lectura de novel·la. <i>El verano que mi madre tuvo los ojos verdes</i> de Tatiana Tibuleac	28 11.30 -13 h. Presentació i Debat de les creacions artístiques d' Escolta l'Art 18 h. Converses d'autoconeixement: El camí cap a tu.	29 17 - 19 h: Taula rodona "Activa l'estima. Desactiva l'estigma" 19 h. Sessions de Meditació Atura't i medita.	30 10 h. Jornada professional. Presentació del Punt de Salut Jove i Presentació del Pla de Salut Mental		

EXPOSICIONS

"El rastre de la felicitat", una exposició de documents per a la salut de l'ànima. De l'1 al 31 d'octubre. Biblioteca Bellvitge.

5a exposició "Emocionart". Durant tot el mes d'octubre. Unitat de Salut Mental – CSMA L'H Nord.

"Entre mans". Del 2 al 16 d'octubre. Oficina Jove LH.

"Tu tens la clau". Del 6 al 31 d'octubre. Biblioteca Central Tecla Sala.

"Vull emocionar-te". Del 8 al 27 d'octubre. Biblioteca Central Tecla Sala.

- Visita guiada al mosaic trencadis per a la transformació i cohesió de L'Hospitalet. Visita amb cita prèvia.



**Diputació
Barcelona**



**Fundació
Hospitalàries**
Sant Boi



Institut Català de la Salut
Atenció Primària
Metropolitana Sud



Plàuditéatre
Espai d'Art i Escèniques



Bellvitge
Hospital Universitari



AEC GRIS



ESCLÒRIA
FACTORIA
D'ARTE



**Fundació
Orienta**
salut mental d'infants i adults/centr



5c
5c
5c



**OCELL
DE FOC**
L'Hospitalet



baulacreix
cooperativa de serveis a les persones



ARA
Associació de Serveis i Formació Socioeducativa



**Hestia
Health**
Duran i Reynals



**Joves per la
Igualtat i la
Solidaritat**



**FUNDACIÓ
SALUT I COMUNITAT**

AFEMHOS



**CLUB SOCIAL
El Roure**



**CENTRE DE LES ARTS
L'HOSPITALET**



**ASOCIACIÓN
GRUPO TEATRO
mágina**



Oficina Jove



**Biblioteques
de L'Hospitalet**

