

CUIDAR LA SALUT MENTAL:

*Un repte
vital*



**MES DE LA
SALUT MENTAL A L'H**

**10 d'octubre
de 2024,**
Dia Mundial de
la Salut Mental

Ajuntament de L'Hospitalet







**Donem visibilitat
a la salut mental.
Donem suport
a les persones
afectades.**

David Quirós Brito
Alcalde de la ciutat



A L'Hospitalet dediquem tot l'octubre a la salut mental.

Volem posar el focus en la importància que el benestar psicològic, emocional i social té sobre la salut i, alhora, generar empatia i suport cap a les persones que pateixen algun tipus de trastorn o malaltia.

Teniu a les vostres mans un ampli programa d'activitats per a tothom, per reflexionar sobre les emocions i tenir-ne cura.

Participa-hi.



Els dimarts 1, 8, 15, 22 i 29 d'octubre, a les 17 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Teixint salut mental. Taller de llana-teràpia

A càrrec de Zuli Canadell

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 a la salut mental.

Cal inscripció prèvia al web www.bibliotequeslh.cat

Dimecres, 2 d'octubre, a les 17.30 h

Espai Kukut (pl. d'Eivissa, 1)

Taller

Si és abús, no és amor

El taller, destinat a combatre la violència de gènere en relacions i vincles, va dirigit a joves de 16 a 30 anys. El repte és que distingeixin les relacions sanes de les abusives i tinguin eines per actuar com a agents de canvi.

Les recerques demostren que la violència de gènere en les relacions presenta senyals clau d'advertiment que, de detectar-se precoçment, ens permetran identificar-la millor per buscar o oferir ajuda, generant consciència sobre aquests senyals freqüents.

Ho organitza: Equip Ocell de Foc. Espai Kukut

Els dimecres 2, 9, 16, 23 i 30 d'octubre, a les 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Taller d'escriptura emocional

A càrrec de Rubén Martínez

Aquest taller ofereix l'oportunitat d'explorar i expressar emocions a través de l'escriptura. Els participants seran guiats per processar emocions i connectar amb ells mateixos i amb els altres en un espai segur. Al final adquiriran eines per continuar explorant la seva salut mental a través de l'escriptura.

Cal inscripció prèvia al web www.bibliotequeslh.cat

Els dimecres 2, 9, 16, 23 i 30 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 Vizuet

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

Cal inscripció prèvia al web www.bibliotequeslh.cat

Dijous, 3 d'octubre, a les 17.30 h

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

Connecta't al benestar. Eines per unes relacions saludables a les xarxes socials

Actualment, en la nostra societat, el món digital és un espai més de relació i les xarxes socials formen part del dia a dia de moltes persones. Aprendre a gestionar el seu ús de forma saludable és un repte individual i social que necessita un procés de reflexió profund i crític. En aquest taller reflexionem sobre la relació que tenim amb les xarxes, des de quina emoció hi connectem i què ens aporten.

Ho organitza: Oficina Jove

Hi col·labora: Agència Catalana de la Joventut

Els dijous 3, 10, 17, 24 i 31 d'octubre, a les 19 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

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 equilibri emocional.

Els divendres 4, 11, 18 i 25 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.

Divendres, 4 d'octubre, a les 18 h

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

Xerrada tècnica

“Què és l'addicció?”

A càrrec de Rubén Martínez

Com funciona la malaltia? Quines són les seves característiques? Com podem prevenir-la? A qui pot afectar?

La xerrada pretén obrir llum i respondre preguntes a través de la interacció amb el públic.

Divendres, 4 d'octubre, de 19 a 21 h

Auditori Barradas (rbla. de Just Oliveras, 56)

Relaciones con final feliz sin tanto cuento

A càrrec d'Eva Sánchez

Un esdeveniment innovador i transformador que combina conferència, taller experiencial i humor.

Descobriràs les claus per construir una relació de parella conscient en què prevalgui l'amor, es resolguin els conflictes amb facilitat i es fomenti la fidelitat. A més, aprendràs les tècniques més suggerents del sexe tântric per elevar la connexió amb la teva parella a un següent nivell.

Esteu preparats per viure una relació amb final feliç sense tant *cuento*?

Adreçat a persones majors de 18 anys.

Eva Sánchez és mentora experta en relacions, escriptora i conferenciant.

Dilluns, 7 d'octubre, a les 17.30 h

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

Com gestionar les meves emocions aquest curs i de cara als exàmens?

Tractarem com reconèixer les emocions i veure què fer amb elles, com les abordem i les gestionem a diari (a l'institut, a casa, amb els amics i la colla...). A més, aprendrem com allò que pensem determina el que sentim i de quina manera podem crear pensaments positius.

Ho organitza: Oficina Jove

Dilluns, 7 d'octubre, a les 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Taller

Activitats i passatemps per mantenir-se actiu, feliç i estimulat

A càrrec d'Alzheimer Catalunya Fundació

Els tractaments farmacològics existents en l'actualitat en el camp de les demències tenen com a objectiu alentir la davallada cognitiva, però sabem que, a dia d'avui, no reverteixen els dèficits ni poden curar. És per això que són especialment rellevants les intervencions no farmacològiques dirigides a les persones amb Alzheimer o altres demències.

En aquest taller aprendrem diferents tipus d'activitats, aficions i/o exercicis que poden ser útils per motivar els nostres familiars.

Cal inscripció prèvia a www.bibliotequeslh.cat

Dimarts, 8 d'octubre, a les 10.30 h

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

Club de lectura

Les paraules que sumen

Micro obert per compartir i sumar amb les paraules.

Vine amb un microrelat, poesia o petit fragment d'un text teu o que tu triïs i comparteix-lo amb nosaltres.

El club de lectura Les paraules sumen ens reunim 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 sumen, Unitat de Salut Mental (Sumament+) i Biblioteca Josep Janés



Dimarts, 8 d'octubre, de 17 a 19 h

Auditori Barradas (Rambla Just Oliveras, 56)

Taula rodona

Addiccions: poca broma!

Taula rodona on s'abordaran les addiccions en joves. Dirigida a joves, famílies, professionals i qualsevol altra persona interessada en el tema.

Presentació de la Taula a càrrec d'**Abdelali Aabid**, tècnic referent d'addiccions del Negociat de Salut Comunitària. Ajuntament de l'Hospitalet.

Sense fronteres: Addiccions als videojocs i joc d'aposta en adolescents i joves, a càrrec de **Susana Jiménez-Murcia**, Programa Addiccions Comportamentals, Hospital Universitari de Bellvitge-IDIBELL.

Adolescents, famílies i addiccions a drogues i pantalles: més enllà del símptoma, a càrrec de **Gemma Garcia Enrich**, centre SPOTT. Diputació de Barcelona

La teva vida, la teva elecció: addiccions a substàncies en adolescents i joves, a càrrec d' **Òscar Pino**, Centre d'Atenció i Seguiment a les Addiccions (CAS), Benito Menni de l'Hospitalet del Llobregat

Testimoni d'una persona jove i d'un familiar

Col·loqui entre els ponents i el públic, moderat per René González, d' AEC GRIS Fundació Privada.

Ho organitza: Taula Salut Mental i Addiccions

Dimarts, 8 d'octubre, a les 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Club de lectura en veu alta de relats breus

La setena planta, dins de Seixanta contes, de Dino Buzzati

A càrrec de Mauro Calzadilla

La història d'un home que, malgrat sentir-se lleugerament malament, ingressa en un hospital per rebre tractament. Aquest hospital, amb set plantes, disposa els pacients segons la gravetat de la seva condició. El relat, d'una angoixa, impacte i terror sense precedents, captiva el lector sense recórrer a la violència explícita o la presència de criminals. És una lectura obligada per a aquells que busquen una experiència literària emocionant i pertorbadora.

Divendres, 11 d'octubre, a les 18 h

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

Presentació de llibre

¿Es adicto?, de Rubén Martínez

Aquest llibre respon a les preguntes més habituals que ens fem davant una addicció. Rubén Martínez és tècnic en prevenció d'addiccions i terapeuta.

Dilluns, 14 d'octubre, a les 17.30 h

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

Keep calm, m'organitzo. Aprenc tècniques de relaxació i meditació i em torno una mica més zen

Aprenc mètodes de gestió del temps, com la tècnica "del pomodoro" i investigo quines són les meves fonts de recursos, com em recupero, si faig esport o no i com gestiono el meu oci. A més, parlarem de procrastinació. Quina paraula més complicada! Procrastines? Com evitar deixar-ho tot per a última hora?

Ho organitza: Oficina Jove



Els dilluns 14, 21 i 28 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 practiques de ioga centrades en el cos i la ment.

Cal inscripció prèvia a www.bibliotequeslh.cat

Dimarts, 15 d'octubre, de 9 a 11.30 h

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

Camina, fes salut i coneix L'Hospitalet

Caminada saludable on es farà un recorregut des del Centre Cultural Metropolità Tecla Sala fins a la Unitat Polivalent en Salut Mental Benito Menni, realitzant una visita a l'equipament i una activitat posterior de meditació en moviment al Parc de les Planes.

Cal inscripció prèvia enviant un correu electrònic a salutcomunitaria@l-h.cat o trucant al telèfon 93 403 65 52.

Ho organitza: Salut Comunitària del Servei de Salut de l'Ajuntament de L'Hospitalet

Dimarts, 15 d'octubre, a les 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Taller de musicoteràpia

A càrrec d'Alzheimer Catalunya Fundació

Les activitats estructurades al voltant de la música han demostrat ser efectives i de gran ajuda per mantenir una millor autonomia en fases inicials i moderades de les demències. En fases més avançades d'aquestes patologies, la música esdevé també un estímul incomparable a l'hora de reforçar la identitat, la comunicació amb l'entorn i la seguretat en la pròpia persona. Aquest taller pràctic permet promoure, a través de la música i els seus components (ritme, so, melodia i harmonia) l'expressió, mobilització i aprenentatge amb l'objectiu d'atendre les necessitats físiques, psíquiques, socials i cognitives de la persona.

Cal inscripció prèvia a www.bibliotequeslh.cat

Dimecres, 16 d'octubre, a les 11.30 h

Centre d'Art Tecla Sala

(av. de Josep Tarradellas i Joan, 44)

Actuació-debat i presentació artística

Escolta l'Art

Programa comunitari de participació i transformació de l'estigma en salut mental entre els joves de L'Hospitalet que utilitza la creació artística com a eina per a la millora de la salut mental dels participants i com a eix per a la superació dels estigmes.

Parlem d'art i salut amb les joves participants.

Ho organitzen: entitats creadores d'Escolta l'Art (Unitat de Salut Mental Sumament+, Club Social Relaciona't de la FSiC i Escola Municipal de Música-Centre de les Arts), Oficina Jove i Centre d'Art Tecla Sala

Dimecres, 16 d'octubre, a les 12.30 h

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

Club de lectura inclusiu

Sessió especial conduïda per Begoña Pérez, de SRC Santa Eulàlia

T'animem a compartir la teva lectura amb persones que viuen la vida amb un prisma diferent? Aquest club ajuda a la rehabilitació psicosocial de les persones que pateixen trastorns mentals. Té com a objectiu reduir l'aïllament social o el risc d'aïllament de les persones a través de la lectura compartida d'un llibre. El club està obert a tothom que hi vulgui participar.

Ho organitza: Servei de Rehabilitació Comunitària Santa Eulàlia



Dimecres, 16 d'octubre, a les 18 h

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

La salut mental en clau adolescent

A càrrec de Jaume Funes

Xerrada on Jaume Funes ens proposa mirar la seva salut mental amb claus adolescents i saber aplicar les regles educatives i terapèutiques adients, construint formes d'acompanyament útils.

Jaume Funes és psicòleg i educador especialitzat en adolescents.

Dimecres, 16 d'octubre, a les 19 h

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

Xerrada Pessics de Ciència “Cervell i futur”

A càrrec de la doctora Pino Alonso

Ho organitza: L'H Ciència

Hi col·laboren: IDIBELL, Hospital de Bellvitge i Facultat d'Infermeria de la UB

Dijous, 17 d'octubre, a les 15 h

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

Torneig de futbol

Amb la participació dels equips: Street Soccer, Atlético Marina, KMK (Kè M'expliKes), Unitat Polivalent i Chicago L'H.

Les àrbitres seràn les alumnes de la Facultat d'Infermeria.

Ho organitza: Club Social Relaciona't (FSC)

Dijous, 17 d'octubre, a les 18 h

Teatre Joventut (c. de la Joventut, 4)

Teatre

Jump. Has fracassat algun cop a la vida?

La vida està plena d'obstacles i estem obligats a prendre decisions que marquen el nostre camí. Quina culpa té el nen que vam ser del que som ara? Aquest és el repte del protagonista: descobrir els encerts i els errors del seu passat, enfrontar-se a les seves pors repassant els moments clau que l'han dut fins aquí per perdonar-se a si mateix.

Espectacle recomanat per a persones a partir de 15 anys.

Reserva d'entrades a: www.eventbrite.es

Ho organitza: Oficina Jove

Divendres, 18 d'octubre, a les 18 h

Biblioteca Central Tecla Sala

(av. de Josep Tarradellas i Joan, 44)

Cinefòrum

Projecció i xerrada-col·loqui de la pel·lícula 28 dies, de Betty Thomas

Com a conseqüència de la seva addicció a l'alcohol, la periodista Gwen Cummings té un accident amb la limusina que ha robat a la seva germana el dia del seu casament. Aquest fet l'obliga a ingressar en una clínica de rehabilitació en la qual hi haurà de romandre durant 28 dies, tot un mes. Allà coneixerà molta gent, especialment la seva companya d'habitació i un jugador de beisbol professional anomenat Eddie.



Dissabte, 19 d'octubre, de 10 a 14.30 h

Rambla de la Marina

(entre c. de Provença i av. 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 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, i actuació de Fugireli Teatre.

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

Dilluns, 21 d'octubre, a les 17.30 h

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

Ommm. Aprenc tècniques de relaxació i meditació i em torno una mica més zen

Introducció i pràctica de la meditació i l'atenció plena incloent el cos físic, emocional i mental.

Ho organitza: Oficina Jove

Dimarts, 22 d'octubre, a les 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Taller d'art-teràpia

A càrrec d'Alzheimer Catalunya Fundació

Taller en què s'empraran les arts plàstiques (pintura, modelatge, manualitats, dibuix, ceràmica...) com a mitjà per millorar i mantenir la salut i el benestar socio-emocional a través de l'estimulació i manteniment de les funcions cognitives. Embrutar-se les mans, crear, estimular el tacte és una forma de desconnectar d'allò que ens envolta i concentrar-nos en una sola cosa: dissenyar la nostra pròpia obra. Aquesta activitat ens permetrà trencar amb la rutina, dedicar-nos un temps a nosaltres mateixos i abstreure'ns momentàniament de la quotidianitat.

Cal inscripció prèvia a www.bibliotequeslh.cat

Dimecres, 23 d'octubre, a les 17.45 h

Seu d'AFEMHOS (c. del Molí, 5-7)

Xerrada-col·loqui

Mesures voluntàries de suport

Juan García Sáez, notari de L'Hospitalet, ens explicarà els procediments i els avantatges de l'aplicació de l'autocuratela. La Llei 8/2021 de suport a persones amb discapacitat reconeix aquesta nova mesura per la qual es permet que qualsevol persona adulta o menor d'edat emancipada pugui proposar en escriptura pública el nomenament de persones determinades per a l'exercici de la funció de curador.

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

Dimecres, 23 d'octubre, a les 18 h i a les 20h

Espai Jove Ca n'Arús. Av. Carrillet núm. 312, planta -1

Teatre

Pedagogía de un mundo

A càrrec del Grup de Teatre de l'Associació en Primera Persona Imagina

La dignitat, l'acceptació, la franquesa. Un grup de persones unides pel teatre i la salut mental fa de guia al públic a través d'un recorregut poètic. Una experiència en primera persona per construir empatia amb les persones que senten i pensen de manera diferent.

Espectacle en castellà.

Aforament limitat (30 persones)

Reserva d'entrades a gtimagina@gmail.com

Dimecres, 23 d'octubre, a les 18 h

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

Acompanyar els malestars adolescents

A càrrec d'Àlex Rodríguez

Els territoris com a espai de trobada veïnal, professional i comunitària són una oportunitat per a la detecció i atenció precoç del patiment psicològic o problemes de salut mental. Permet oferir respostes des de l'àmbit psicosocial atenent la complexitat i la necessitat d'orientació.

Dijous, 24 d'octubre, de 12 a 16 h

Campus universitari de Bellvitge. Universitat de Barcelona

VIII 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, 24 d'octubre, a les 17.30 h

Espai Kukut (pl. d'Eivissa, 1)

Taller d'auto-cura

Tenir amor propi i autoestima està molt relacionat, però no és exactament el mateix. L'autoestima es nodreix del valor que li donem a totes les dimensions de la nostra vida. L'amor propi va un pas més enllà: és l'acceptació incondicional del nostre ésser. No depèn de qui som o què fem. Estimar-te t'allibera.

Escolta't, deixa't ajudar si ho necessites, busca suport, dedica't temps per a la reflexió, la cura corporal i espiritual, les teves aficions...

Creem un espai per cuidar-nos a través de la cura de la nostra pell.

Ho organitza: Ocell de Foc-Espai Kukut

Divendres, 25 d'octubre, de 9 a 14h

**Auditori de la Fundació Orienta. CSMIJ L'H Nord.
(C/ Torns 18)**

2a Jornada Compartint experiències. En xarxa

Jornada en què s'abordarà el concepte de xarxa des d'una doble perspectiva: d'una banda, la vessant relativa a l'ús de pantalles i tecnologies en la infància i adolescència i, d'altra banda, parlarem amb els recursos que tenim al territori i que fan intervenció comunitària amb aquest col·lectiu.

Inscripció prèvia a: orienta@fundacioorienta.com
Ho organitza: Fundació Orienta

Divendres, 25 d'octubre, a les 18 h

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

Música i addicció

Des dels seus inicis s'ha relacionat el món de la música i d'altres arts escèniques, malauradament, amb el consum de drogues. Inclús s'ha relacionat millor i major creativitat amb el consum de substàncies tòxiques. Què hi ha de cert en tot això? En parlarem.

Rubén Martínez xerrarà amb Anxo Garrido, musicoterapeuta especialitzat en addiccions i músic.

Divendres, 25 d'octubre, a les 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Xerrada sobre salut mental

Envelliment i Alzheimer

A càrrec d'Alzheimer Catalunya Fundació

S'explicarà el concepte de demència, les diferències pel que fa a les demències més habituals (Alzheimer, cossos de Lewy, demència vascular...), la seva evolució esperable (fases de la malaltia), els símptomes habituals, com millorar la interacció amb el nostre familiar i com gestionar la malaltia i el seu impacte. L'objectiu de la mateixa és dotar d'eines per entendre aquest tipus de patologies i poder millorar la qualitat de vida de la persona amb deteriorament i la del seu entorn cuidador.

Dilluns, 28 d'octubre, a les 17.30 h

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

Jove Bambou. Activitat de cos i ment per gestionar l'estrès

Activitat integrativa: cos, ment i ànima. Fem una classe amb roba d'esport on integrem tots els coneixements de respiració, gestió emocional, calma i meditació adquirits al llarg de les sessions.

Ho organitza: Oficina Jove

Dimarts, 29 d'octubre, a les 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Club de lectura de novel·la

Los renglones torcidos de Dios, de Torcuato Luca de Tena

A càrrec d'Esther Bueno

Novel·la que explora els intricats misteris d'una institució psiquiàtrica. La història captiva amb la seva atmosfera inquietant i els personatges complexos, oferint una mirada profundament humana als conflictes de la ment humana.

Dijous, 31 d'octubre, de 10 a 12 h

Sala d'actes de l'Hospital de Bellvitge

Activitat de divulgació científica sobre la salut mental

Càpsules sobre la recerca en salut mental en:

- . Gestió de l'estrès.
- . Trastorns alimentaris.
- . Addiccions i ús de les xarxes socials.

Durant el temps entre les tres càpsules es proposaran dinàmiques participatives als assistents.

Activitat exclusiva per a l'alumnat de la Facultat d'Infermeria i alumnat de batxillerat o cicles formatius dels centres educatius de la ciutat.

Ho organitza: programa LHCiència

Hi col·laboren: IDIBELL, Hospital de Bellvitge i Facultat d'Infermeria de la UB



Matins d'octubre

Parc de Matacavalls.

Passarella RENFE Avinguda Vilafranca.

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

Creació d'un mural comunitari en mosaic trencadís al mur d'accès del Centre ecològic cultural Mòdul al Parc de Matacavalls.

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

Projecte dirigit per l' Associació Cultural La Gloria Factoría de Arte.

Ho organitza: Pla Integral les Planes – Blocs Florida.

Hi col·laboren: Servei de Rehabilitació Comunitària del Complex Assistencial en Salut Mental Benito Menni, Espai jove Nou Sidecar i Casal cívic i comunitari La Florida



Exposicions

Tot el mes d'octubre

Oficina Jove

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

Exposició artística col·laborativa

L'exposició artística és el resultat de la col·laboració de l'Hospital de dia Miralta i Collblanc, el Centre d'Art Tecla Sala i l'Oficina Jove de L'Hospitalet.

Es tracta d'un projecte comunitari impulsat pel propi Hospital de dia Miralta i Collblanc i l'Oficina Jove de L'Hospitalet que té com a objectiu generar noves oportunitats als joves en situació de vulnerabilitat social derivades del patiment psicològic.

S'hi exposarà un recull de produccions artístiques realitzades per adolescents de l'Hospital de dia de Miralta i Collblanc que s'ha anat treballant a les instal·lacions del Centre d'Art Tecla Sala i amb l'acompanyament dels seus tècnics.

Tot el mes d'octubre

Unitat de Salut Mental

(c. del Doctor Ferran i Clua, 6, 2a planta)

III Exposició EmocionArt

Recull de diferents creacions artístiques que han realitzat persones que són ateses a la Unitat de Salut Mental (Sumament+) des dels diferents programes d'atenció del servei.

Ho organitza: Unitat de Salut Mental de L'Hospitalet (Sumament+)

Exposicions a les biblioteques

Del 2 al 31 d'octubre

Planta baixa de la Biblioteca Bellvitge

“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, assaigs i eines pràctiques, aquesta exposició serveix com a guia per a un viatge cap a la felicitat i el benestar emocional explorant els camins d'una vida més plena i satisfactòria.

Del 7 al 25 d'octubre

Vestíbul de la Biblioteca Josep Janés

Exposició bibliogràfica de la Guia de salut mental

Exposició bibliogràfica de documents que conformen la *Guia de salut mental*.

Del 10 al 30 d'octubre

Biblioteca Central Tecla Sala

“Vull emocionar-te”

Inauguració: dijous, 10 d'octubre, a les 10.30 h.

Exposició de sensibilització antiestigma que es du a terme per quart any consecutiu on es recull com els alumnes de 1r de batxillerat de l'Escola FEP Sant Jaume expressen emocions mitjançant el dibuix i els usuaris del SRC Santa Eulàlia emparaulen la seva creació.

Ho organitzen: Escola FEP Sant Jaume i SRC Santa Eulàlia

CUIDAR LA SALUT MENTAL:

*Un repte
vital*





Salut/ Institut Català de la Salut
Atenció Primària Metropolitana Sud

