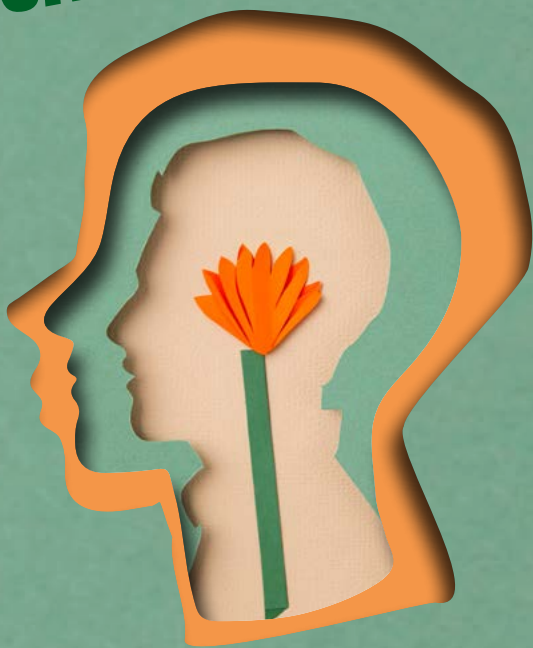


**SALUT MENTAL,  
SALUT MUNDIAL**



**UN DRET  
UNIVERSAL**  
Mes de la Salut Mental a L'H

10 d'octubre, Dia Mundial de la Salut Mental

Ajuntament de L'Hospitalet





**Divendres, 6 d'octubre, de 17 a 20 h**

Auditori Barradas (rbla. de Just Oliveras, 56)

### **IX 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

**Divendres, 6 d'octubre, a les 18 h**

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

### **Conferència**

#### **"Què és l'addicció?"**

A càrrec de Rubèn Martínez, tècnic de prevenció d'addiccions.

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

La xerrada pretén obrir un llum i respondre preguntes a través d'una xerrada interactiva amb el públic.

**Dimarts, 10 d'octubre, a les 10.30 h**

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

### **Club de lectura**

#### **Les paraules que sumen**

Vols venir a llegir amb nosaltres? Vine amb un microrelat, poesia o petit fragment d'un text que tu triïs i comparteix-lo amb nosaltres. Durant una hora farem una sessió de micro obert per compartir i sumar amb les paraules.

A *Les paraules que sumen* ens hem anat reunint quinzenalment al llarg del curs amb l'objectiu de generar espais de trobada on la lectura i activitats relacionades amb la paraula siguin les protagonistes.

Aquest mes volem fer una sessió en què també t'hi sumis tu. T'hi esperem!

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

**Divendres, 13 d'octubre, a les 18 h**

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

**Conferència**

### **"L'actitud. Motivació. 30 años a la deriva"**

A càrrec de Nico Fernández, expert en motivació.

Monitor expert en pacients amb drogodependència, Nico Fernández explicarà la seva pròpia experiència i ens parlarà de la importància de la motivació i l'actitud en el camí de la recuperació.

**Dilluns, 16 d'octubre, de 17.30 a 19.30 h**

Oficina Jove (c. del Llobregat, 127)

### **Gestió de la frustració en moments d'incertesa**

Com gestionar la frustració de que la realitat pugui ser diferent de les expectatives que hi tenia? Com treballar la perseverança per assolir els meus objectius més enllà de les dificultats que em trobi? Poder-nos acompanyar en aquests moments pot ajudar a transitar-los per poder viure'ls amb més seguretat i confiança.

Ho organitza: Oficina Jove amb la Xarxa Nacional d'Emancipació Juvenil XNEJ

**Dilluns, 16 d'octubre, a les 11.30 h**

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

### **Escolta l'Art. Presentació artística i col·loqui**

*Escolta l'Art* és un programa de participació i transformació de l'estigma en salut mental entre la població jove de L'Hospitalet que utilitza la creació artística com a eix per a la superació dels estigmes.

És un programa comunitari coliderat per tres entitats: Escola Municipal de Música - Centre de les Arts de L'Hospitalet (EMMCA), Unitat de Salut Mental (ICS) i Club Social Relaciona't (FSyC).

Parlarem d'art i salut amb els joves participants.

Ho organitzen i dinamitzen: Oficina Jove i Escolta l'Art (EMMCA, USM-ICS i Club Social Relaciona't)

**Dimarts, 17 d'octubre, de 9.30 a 12 h**

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

### **Camina, fes salut i coneix L'Hospitalet**

Caminada saludable que farà un recorregut des del Centre Cultural Metropolità Tecla Sala fins a l'Hospital Universitari de Bellvitge, on es realitzarà una activitat de relaxació.

Cal inscripció prèvia a [salutcomunitaria@l-h.cat](mailto:salutcomunitaria@l-h.cat) o al telèfon 93 402 94 35.

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

**Dimarts, 17 d'octubre, a les 17 h**

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

**Taula rodona**

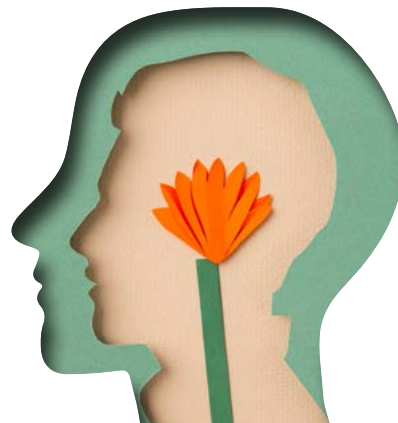
### **La soledat no desitjada: un repte de la nostra societat**

Taula rodona on parlarem de soledat no desitjada des de diferents perspectives.

Primera part: taula d'experts amb la participació d'Hernán Sanprietó, Mario Gabriel Ciccorossi i Itziar González.

Segona part: taula d'experiències amb la participació de l'Assemblea de Creu Roja de L'Hospitalet, Espai Kukut, Escola de vida les Planes-Blocs Florida i Associació Cultura Tretze, equip de Comunitària de l'EAP Centre i Benestar Social de l'Ajuntament de L'Hospitalet.

Ho organitza: Taula de Salut Mental i Addiccions de L'Hospitalet



**Dimecres, 18 d'octubre, de 10 a 14 h**

Associació Educativa Itaca (c. del Llobregat, 145)

Taller

### Qui cuida als que cuiden

Ets un/a professional que treballa amb i per a les persones? Acompanyes situacions complicades? Et vols cuidar? Vols ser escoltat?

Aquest és un espai per cuidar-te. Parlarem sobre salut mental i benestar emocional. Et facilitarem eines per gestionar situacions que ens passen com a persones que acompanyem.

La primera part serà una sessió per poder compartir, i després Brotes ens farà un acompanyament per cuidar-nos.

Si vols participar en el taller, escriu-nos un correu electrònic a [hola@kukut.org](mailto:hola@kukut.org) o truca'ns al 625 878 557.

Ho organitza: Ocell de Foc Espai Kukut

**Dimecres, 18 d'octubre, a les 13 h**

Sala taller de la Biblioteca Central Tecla Sala

### Club de lectura inclusiu

Sessió especial conduïda per Begoña Pérez, de SRC Santa Eulàlia

T'animes a compartir la teva lectura amb persones que viuen la vida des d'un prisma diferent? El primer club de lectura on 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 a l'habitual i, per tant, més enriquidora.

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. Compta amb el suport d'una tècnica integradora social i d'una bibliotecària. El club està obert a tothom que hi vulgui participar.

Compartirem les lectures que més ens han agradat durant aquest curs i comentarem el perquè.

**Dimecres, 18 d'octubre, a les 15.30 h**

Sala d'actes de l'Hospital Universitari de Bellvitge

Teatre-fòrum

### Segundo Segunda

A càrrec del grup de teatre Imagina

**Dimecres, 18 d'octubre, de 18 a 19.30 h**

Teatre Joventut (c. de la Joventut, 4)

Teatre-fòrum

### #1000LIKES

Què se sent quan una foto que preferiries amagar té 1000 likes?

Ho organitza: Oficina Jove

**Dijous, 19 d'octubre, de 12 a 16 h**

Campus universitari de Bellvitge. Universitat de Barcelona

### VII 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, Campus Bellvitge de la Universitat de Barcelona.

**Dijous, 19 d'octubre, de 16 a 19 h**

Poliesportiu Municipal les Planes

### Torneig de futbol

Amb la participació de 6 equips: Street Soccer, Atlético Marina, KMK (Kè M'expliKes), Chicago L'H (equip del Club Social Relaciona't), Santfeliuenc FC i Unitat Polivalent.

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

Ho organitzen: Club social Relaciona't de la FSC i la Unitat Polivalent de Benito Menni.



**Dijous, 19 d'octubre, a les 18.30 h**

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

**Conferència**

### **"Viure i no sobreviure"**

A càrrec de Marta Marín @blancoymiedo

L'estrany avui en dia és que quan arribem a l'edat adulta la nostra salut mental estigui intacta. Encara que no vulguem assumir-ho, tots tenim coses a "treballar". Parlem sobre salut mental, frustracions, creativitat, les dificultats del món laboral i la vida adulta.

Comunicar i aconseguir connectar amb el públic que et veu i t'escolta és una tasca difícil, però quan comuniquis des de l'experiència, amb un punt d'humor i missatges amb els quals poden sentir-se interpel·lats, obres una línia de connexió. L'objectiu d'aquestes conferències és semblar llavors d'inquietuds, sentir-nos menys soles, fer-nos preguntes, aprendre els uns dels altres i, potser, tornar a activar alguns somnis que havíem oblidat.

**Divendres, 20 d'octubre, de 10 a 12 h**

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

### **Formació per a professionals sobre salut mental**

Ets un/a professional de l'àmbit educatiu? Treballes amb joves? Treballes amb persones que tenen alguna problemàtica de salut mental? Vols saber com actuar davant d'un jove que té malestar emocional?

Doncs vine a la formació sobre salut mental i benestar emocional per a professionals de l'àmbit juvenil, et facilitarem eines i veure com gestionar situacions que ens trobem en el dia amb joves.

Si vols participar en el taller, escriu-nos un correu electrònic a [hola@kukut.org](mailto:hola@kukut.org) o truca'ns al 625 878 557.

Ho organitza: Ocell de foc Espai Kukut

**Divendres, 20 d'octubre, a les 18 h**

Sala d'Actes de la Biblioteca Central Tecla Sala

**Cineforum**

### **Rocket Man**

Cinefòrum interactiu on comentarem la pel·lícula sobre la vida d'Elton John i la seva recuperació i assistència a teràpies de recuperació.

**Divendres, 20 d'octubre, de 17.30 a 20 h**

Centre de Formació d'Adults de Can Serra  
(c. d'Andorra, 12)

### **Presentació dels serveis per a la salut mental i el benestar emocional Pubilla Cases-Can Serra**

Si ets un/a jove entre els 12 i els 18 anys o ets una persona adulta que té a càrrec joves entre aquestes edats podràs participar en una activitat en format *speed dating* on els serveis del districte de Pubilla Cases-Can Serra presentaran la seva activitat i podreu fer arribar les vostres necessitats com a família per la millora de la salut mental i el benestar emocional. Us hi esperem!

Inscripció a <https://forms.office.com/e/jVRvhVj86h> o al telèfon 667 996 072

Grup Motor pel Benestar Emocional  
Pubilla Cases-Can Serra

Coordina: Programa d'Acompanyament Educatiu a les Famílies (PAEF)

**Dissabte, 21 d'octubre, de 10 a 14.30 h**

Plaça de la Cultura

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

### **Celebració dels 25 anys d'AFEMHOS (Asociación de Familiares de Enfermos Mentales de L'Hospitalet)**

Mostra de les entitats i serveis de la ciutat que treballen en relació a la salut mental, amb el muntatge de carpes d'entitats i serveis, realitzant-se diverses activitats per a totes les edats. Manualitats, activitat de regulació emocional amb videojoc, pinta cares, samarretes, mandales, taller de xapes, taller de punts de llibre, etc. Actuacions musicals a l'escenari, connexió amb l'estació de ràdio del club social Relaciona't, batucada per la plaça, mostra de ball i mostra d'orquestra i la col·laboració de l'alumnat de l'Escola d'Infermeria de la UB.

Celebració dels 25 anys d'AFEMHOS amb un homenatge a les persones fundadores de l'associació.

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

**Dilluns, 23 d'octubre, de 12 a 14 h**

Sala d'actes de l'Hospital Universitari de Bellvitge

**Presentació artística i col·loqui**

**Art i salut mental**

Amb la participació d'Escolta l'Art.

Escolta l'Art, és un programa de participació i transformació de l'estigma en salut mental entre la població jove de L'H que utilitza la creació artística com a eix per la superació dels estigmes.

Des de diferents experiències, volem mostrar i parlar com l'Art, des de les diferents vessants, ens ajuda a transitar per la salut aportant millora en la nostra identitat significativa.

Ho organitzen: Hospital de Bellvitge/Unitat de Salut Mental i Escolta L'Art (EMMCA, Unitat de Salut Mental-ICS, i club social Relaciona't)

**Dimarts, 24 d'octubre, de 17 a 19 h**

Torre Barrina

**Taller de xarxes socials i tipus de relacions**

Tens entre 16 i 30 anys? Vols participar en un taller sobre xarxes socials i tipus de relacions? Vine, informa't i gaudeix del taller. Sortiràs amb dades que no coneixes i potser amb respostes que necessitaves.

Farem el taller i deixarem un espai perquè pugueu compartir el que vulgueu.

A més podràs participar en el sorteig de tres premis que t'encantaran!

Segueix-nos a Instagram @ocelldefoc\_espaikukut i rebreu notícies! També ens pots contactar per WhatsApp al 625 878 557. Us hi esperem!

Ho organitza: Ocell de Foc Espai Kukut



**Divendres, 27 d'octubre, a les 17 h**

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

**Conferència**

**"La música com a teràpia"**

A càrrec de Zenet, músic i terapeuta

Zenet, músic i expert en musicoteràpia, ens explicarà l'impacte d'aquest model de teràpia i la importància de la música en el procés de recuperació.

Presenta: Rubén Martínez

**Divendres, 27 d'octubre**

Auditori del CSMIJ L'Hospitalet Nord (c. de Torns, 18)

**I Jornada "Compartint experiències. Noves oportunitats"**

Ho organitza: Fundació Orienta

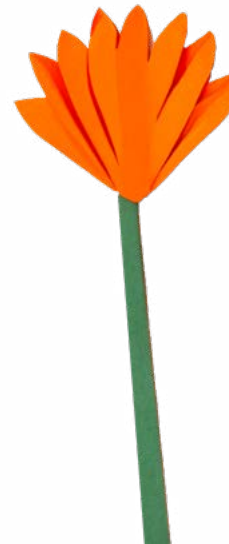
**Dissabte, 28 d'octubre, a les 20 h**

Teatre Joventut

**Cloenda de les activitats**

**Zenet en concert**

Venda d'entrades a [www.teatrejoventut.cat](http://www.teatrejoventut.cat)



# ALTRES ACTIVITATS

Del 6 al 27 d'octubre

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

Exposició

## "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 tercer any consecutiu i que, per tant, es comença a consolidar. 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 Sant Jaume de la FEP i el Servei de Rehabilitació Comunitària de Santa Eulàlia, que forma part del Complex Assistencial de Benito Menni, 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 l'SRC Santa Eulàlia

Del 9 al 27 d'octubre

Biblioteca Josep Janés

## Exposició bibliogràfica de la *Guia de Salut Mental*

Exposició bibliogràfica al vestíbul de la biblioteca dels documenta que conformen la *Guia bibliogràfica de salut mental*.

Del 10 d'octubre al 23 de novembre

Espai Jove Ca n'Arús

Exposició (av. del Carrilet, 312, planta -1)

## "Controles?"

Exposició itinerant de la Diputació de Barcelona que proporciona informació sobre les drogues i l'ús problemàtic de pantalles, i treballa els factors de protecció per prevenir-ne el consum.

Visites guiades dirigides a joves, famílies i professionals de dilluns a divendres, de 9.30 a 17 h per a visites concertades, i de 17 a 19 h, obert al públic.

Per a més informació: [salutcomunitaria@l-h.cat](mailto:salutcomunitaria@l-h.cat)  
i 93 403 69 14.

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

Dilluns, 30 d'octubre, i dijous,  
2 de novembre, de 18 a 19.30 h

Oficina Jove (c. del Llobregat, 127)

Curs

## Esriptura creativa per a joves

Curs adreçat a joves per a que tinguin una primera trobada amb l'escriptura de relats i aprenguin a trobar la seva pròpia veu fent treure tota la seva creativitat. Es proposaran exercicis curts a classe que es comentaran entre tots, fent la sessió molt interactiva.

Adreçat a joves a partir de 15 anys.

Ho organitza: Oficina Jove



Els dimecres 4, 11, 18 y 25 d'octubre,  
a les 18 h

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

Taller

## Esriptura 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.

Places limitades. Cal inscripció prèvia.

Durant el mes d'octubre

Unitat de Salut Mental (c. de Ferran i Clua 6, 2a planta)

III Mostra artística Emocionart

## "L'art cuida la nostra salut mental"

Mostra de treballs artístics de les persones que són ateses a la Unitat de Salut Mental des dels seus diferents programes.

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

Durant el mes d'octubre

Consultes externes de l'Hospital Universitari  
de Bellvitge

Exposició

## Exposició relacionada amb la salut mental.

Del 2 al 30 d'octubre

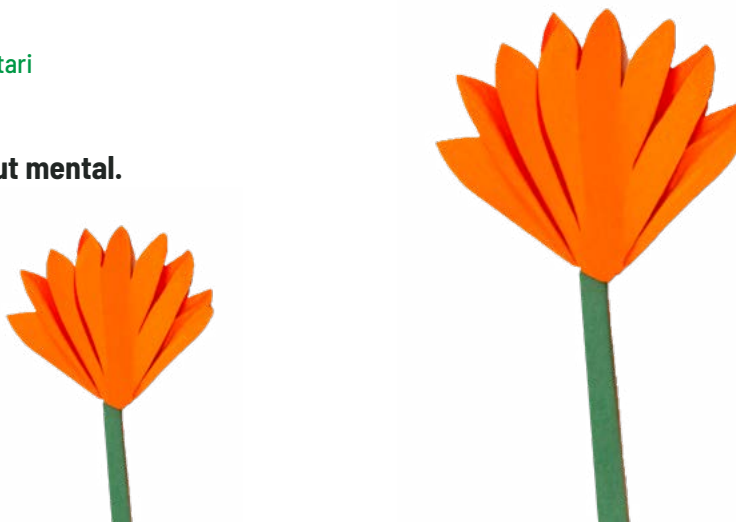
Biblioteca Central Tecla Sala  
(av. de Josep Tarradellas i Joan, 44)

## Exposició: "Camí de la salut mental"

De Marta Marín @blancoymiedo

Sota la premissa de "dibuixar pors amb forma de monstres" s'ha creat un món en blanc i negre, figures senzilles i missatges directes que ens conviden a reflexionar sobre salut mental, la pandèmia actual que preocupa a tota la societat. L'èxit del projecte recau en la necessitat global de compartir coses que durant molts anys hem estat ignorant o amagant per por a no trobar suport en el nostre entorn. Amb el pas del temps i trencant prejudicis, comencen a enderrocar-se alguns dels murs més rígids sobre la salut mental i a normalitzar-se tant el fet de rebre ajuda professional com el de parlar-ne obertament.

L'exposició està formada per més de 40 il·lustracions sempre en format quadrat, però de diferents mides, tot en blanc i negre. Aquestes il·lustracions estan agrupades en tres parts, "el trastorn", "el procés" i "la calma" amb un final extra interactiu. L'última part la conformen dos panells informatius que responen a la pregunta "què podem fer davant els trastorns mentals?", dues pissarres on s'hi pot escriure i dibuixar, i finalment, dues urnes i unes fitxes que ens permetran veure ràpidament si les persones que han assistit creuen que tenen una bona salut mental o no.

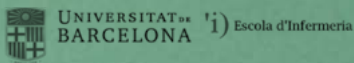






Salut/ Institut Català de la Salut  
Atenció Primària Metropolitana Sud

50 anys Bellvitge  
Hospital Universitari



AFEMHOS

