

MES DE LA SALUT MENTAL A L'HOSPITALET

10 d'octubre Dia Mundial de la Salut Mental

# SALUT MENTAL

## EN UN MÓN DESIGUAL

*pel dret a creixer en benestar*

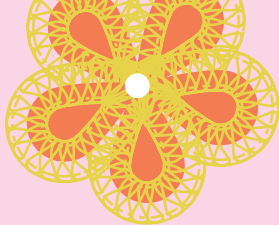


Ajuntament de L'Hospitalet





# PROGRAMA



**Dimecres, 5 d'octubre, de 10 a 14 h**

**Sala d'actes de la Biblioteca Josep Janés**

**Formació per a professionals**

**ATENCIÓ I ACOMPANYAMENT AL PATIMENT PSÍQUIC EN JOVES**

Facilitat per Radio Nikosia i Fabiana Rossarola (Xarxa Sense Gravatat)

L'increment exponencial del malestar i les problemàtiques mentals, especialment en joves, ens col·loca davant de la necessitat de produir noves preguntes que donin lloc a respostes més atentes a la complexitat del patiment psíquic.

**Ho organitza: Oficina Jove**

**Divendres, 7 d'octubre, a les 18 h**

**Sala d'actes de la Biblioteca Central Tecla Sala**

**Xerrada tècnica**

**"QUÈ ÉS L'ADDICCIÓ?"**

Què és la malaltia de l'addicció? Com la podem detectar en nosaltres mateixos i/o en les persones del nostre entorn? Com podem ajudar a una persona en consum actiu? A través de les explicacions de professionals que es dediquen a diari, des de fa vint anys, a tractar malalts d'addicció i els acompanyen en la seva recuperació.

**A càrrec de l'equip professional del Centre Montau de recuperació de drogodependències.**

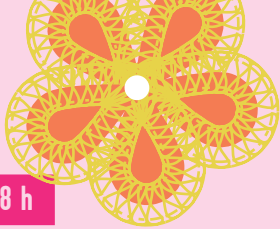
**Divendres, 7 d'octubre, a les 20 h**

**Teatre Joventut**

**Concert**

**PEDRO GUERRA. LA LLUVIA NUNCA VUELVE HACIA ARRIBA**

Pedro Guerra, cantautor canari amb una reputada carrera, farà un concert especial amb motiu de les activitats programades a L'Hospitalet per al Dia de la Salut Mental. Prenent com a referència el títol d'una de les seves cançons més conegudes, *La lluvia nunca vuelve hacia arriba*, presentarà un repertori ple de cançons emocionants que, de ben segur, faran sentir i prendre consciència més enllà de l'habitual repertori musical de l'artista.



**Dimarts, 11 d'octubre, a les 18 h**

 **Sala d'actes de la Biblioteca Josep Janés**

### **Conferència**

## **"L'ART COM A SUPERACIÓ DE LES MALALTIES FÍSQUES I MENTALS: EL CAS DE CHARLES SCHULZ"**

La conferència girarà en torn a les dues principals dificultats mèdiques que va patir l'autor mentre dibuixava els cèlebres còmics de Charlie Brown i Snoopy. La seva depressió el va fer omplir les vinyetes d'estranyes malsons i obsessions, sempre presents en la seva obra i la seva vida diària, tot i que alhora van acabar catapultant Schulz a la fama. A més, a això s'hi van sumar dolències físiques, atès que durant les seves últimes dues dècades de carrera, les tremolors que patia eren tan intenses que aviat es van tornar impossibles de dissimular en els seus dibuixos.

**A càrrec de Plataforma Blanc i Negre**

**Dijous, 13 d'octubre, a les 13 h**

 **Sala taller de la Biblioteca Central Tecla Sala**

### **SESSIÓ ESPECIAL DEL CLUB DE LECTURA INCLUSIU**

**Conduïda per Begoña Pérez, del Servei de Rehabilitació Comunitària SRC de Santa Eulàlia.**

T'animem 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 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 de la tècnica integradora social i una bibliotecària. Actualment el club el formen unes 12 persones i està obert a tothom que hi vulgui participar.





**Divendres, 14 d'octubre, a les 18 h**

 **Sala d'actes de la Biblioteca Central Tecla Sala**

### **Presentació de llibre**

#### ***ADDICTES RECUPERATS***

Diversos addictes recuperats han escrit i explicat la seva experiència. Des de persones conegudes fins a persones totalment anònimes que han trobat en l'escriptura de la seva pròpia vida una manera de complementar el seu procés de recuperació per tal d'ajudar a d'altres persones en situació similar.

**Dissabte, 15 d'octubre, de 10 a 14 h**

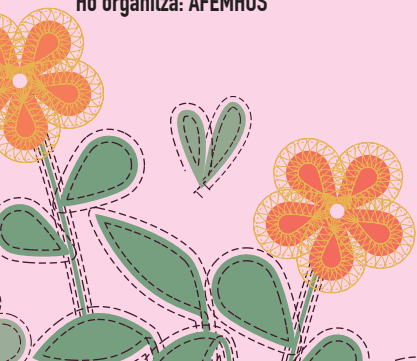
 **Rambla de la Marina (entre el carrer de Provença i l'avinguda del Carrilet)**

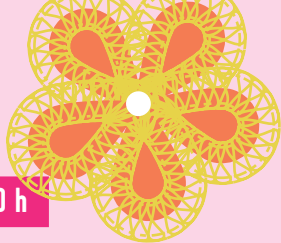
### **MOSTRA D'ENTITATS I SERVEIS DE SALUT MENTAL DE L'HOSPITALET**

Estands de les entitats i serveis de la ciutat amb diverses activitats: tallers per a infants, origami, mural col·laboratiu, titelles, pinta-cares, samarretes, mandales, taller de xapes, taller de punts de llibre, conta-contes, taller de prevenció de l'addicció als videojocs, etc. i actuacions de diferents conjunts musicals de l'Escola Municipal de Música – Centre de les Arts de L'Hospitalet (EMMCA), actuació dels grups Escolta l'Art (Programa antiestigma de la USM-ICS, Relaciona't de la FSiC i de l'EMMCA), col·laboració de l'alumnat i professorat de l'Escola d'Infermeria de la UB, Hora del conte amb *Colorín colorado, este cuento lo he rimado* i connexió amb l'estació de ràdio del Club Social Relaciona't.

Parlaments a càrrec del Tinent d'alcaldia de l'Àrea d'Equitat, Drets Socials i Recursos Humans i de la Regidoria del Districte I.

**Ho organitza: AFEMHOS**





**Dilluns, 17 d'octubre, a les 11.30 h**

**📍 Sala d'actes de la Biblioteca Josep Janés**

### **Presentació artística**

#### **ESCOLTA L'ART**

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 superació dels estigmes. Parlem d'art i salut amb joves participants.

**En col·laboració amb la Unitat de Salut Mental de l'ICS, el Club Social Relaciona't de la FSiC, l'Escola Municipal de Música – Centre de les Arts i l'Oficina Jove – Regidoria de Joventut.**

**Dilluns, 17 d'octubre, de 15.30 a 19 h**

**📍 C. de Miralta, 27**

#### **PORTES OBERTES A L'HOSPITAL DE DIA PER A ADOLESCENTS MIRALTA**

Activitats:

- Estand informatiu.
- Exposició d'art (resultats dels procés terapèutic).
- Visita guiada
- Taula rodona: "El tractament a l'HD: l'experiència dels adolescents, famílies i professionals" ( de 17.30 a 18.30 h. Aforament limitat. Cal inscripció prèvia enviant un correu electrònic a [agarcia@fundacioorienta.com](mailto:agarcia@fundacioorienta.com)).

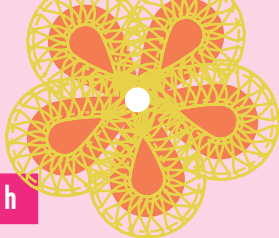
**Dimarts, 18 d'octubre, de 10.30 a 12 h**

**📍 Biblioteca Josep Janés**

#### **JOCOS DE TAULA I LA SEVA RELACIÓ AMB LES LLETRES**

Els participants de "Les paraules que sumen", grup de trobada al voltant de la lectura, les paraules i l'expressió oral i escrita que es reuneix periòdicament al llarg de l'any, us conviden a participar en aquesta activitat.

**Ho organitzen: Biblioteca Josep Janés i Unitat de Salut Mental de L'Hospitalet – Institut Català de la Salut.**



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

**📍 Sala d'actes de l'Hospital Universitari de Bellvitge**

**Teatre-forum**

**SEGUNDO SEGUNDA**

A càrrec del Grup de Teatre Imagina.

**Dimecres, 19 d'octubre, a les 17 h**

**📍 Sala d'actes del Centre Cultural Tecla Sala**

**Taula rodona**

**"EL BENESTAR EMOCIONAL DELS INFANTS I ADOLESCENTS  
DESPRÉS DE LA PANDÈMIA DE LA COVID-19"**

Referents de Benestar Emocional Comunitari i infermers de Salut i Escola dels Centres d'Atenció Primària- CAP, el Centre de Salut Mental Infanto-Juvenil – CSMIJ, Sidecar del Pla Integral dels Blocs Florida, l'Esclat i la Comissió Joves i Emocions d'Intervenció Comunitària de Collblanc-la Torrassa.

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

**Dijous, 20 d'octubre, de 12 a 16 h**

**📍 Campus universitari de Bellvitge. Universitat de Barcelona**

**VI 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: l'assignatura d'Infermeria de Salut Mental de l'Escola d'Infermeria de la Facultat de Medicina i Ciències de la Salut.**

**Dijous, 20 d'octubre, de 16 a 19 h**

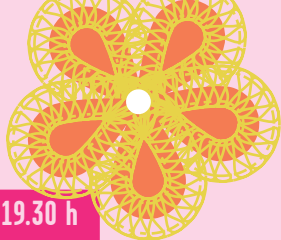
**📍 Poliesportiu Municipal Les Planes**

**TORNEIG DE FUTBOL**


Amb la participació de 6 equips: 2 de la Unitat Polivalent, 2 de Relaciona't, 1 de l'Atlético Marina i 1 de Street Soccer.

Els àrbitres seran els alumnes de l'Escola d'Infermeria.

**Ho organitzen: Relaciona't de la FSiC i la Unitat Polivalent de Benito Menni.**



**Dijous, 20 d'octubre, de 17.30 a 19.30 h**

 **Espai Jove Ca n'Arús**

**Taller**

## **BASKET BEAT**

Un taller de Basket Beat és una activitat col·lectiva, corporal i artística en la qual es generen altres formes de relacionar-nos i es qüestiona el món on vivim a través de la música en grup i les pilotes de bàsquet.

**Facilitat per Basket Beat Formació. Ho organitza: Oficina Jove**

**Divendres, 21 d'octubre, a les 18 h**

 **Sala d'actes de la Biblioteca Central Tecla Sala**

**Cinefòrum. Projectió i col·loqui**

## **28 DIES, DE BETTY THOMAS (2000)**

Sandra Bullock protagonitza aquesta pel·lícula que reflecteix a la perfecció el sentir, el canvi i la determinació d'una persona que decideix posar-se en recuperació per tal de superar una addicció.

Podrem veure el seu personatge superant les diverses barreres comuns a tots els malalts en recuperació: negació, acceptació i canvi.

Amb la presència de Ruben Martinez, addicte recuperat que va estar ingressat en un centre de recuperació durant 2 mesos. Col·loqui final amb el públic assistent.

**Dilluns, 24 d'octubre, de 17.30 a 19.30 h**

 **Oficina Jove (c. del Llobregat, 127)**

## **COL·LECTIVITZAR ELS MALESTARS I LES CURES**

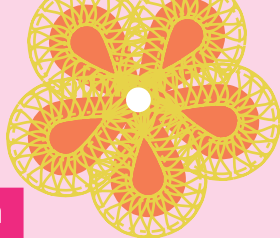
Taller vivencial destinat a joves d'entre 12 i 35 anys per pensar els malestars (però també el benestar) des de la metodologia del teatre de l'oprimit i l'artteràpia.

**Facilitat per Abilis Associació.**

**Ho organitza: Oficina Jove**







**Dimecres, 26 d'octubre, a les 12 h**

**Sala d'actes de la Biblioteca Central Tecla Sala**

### **Conferència**

## **"QUÈ PASSA AL CERVELL PERQUÈ LES DROGUES SINGUIN ADDICTIVES?"**

Una droga és una substància que pot modificar el pensament, els sentiments i les emocions de la persona que en consumeix. Les drogues tenen la capacitat de canviar el comportament i, en definitiva, la manera de ser. Veurem com les drogues actuen al còrtex cerebral i el sistema límbic, relacionat amb la memòria, l'aprenentatge i les respostes emocionals.

**A càrrec de Rafael Maldonado**

**Divendres, 28 d'octubre, a les 18 h**

**Sala d'actes de la Biblioteca Central Tecla Sala**

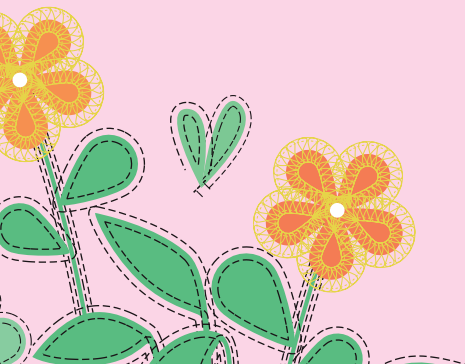
## **MÚSICA I DROGUES, AMB RUBÉN MARTÍNEZ I ALFONSO MORA**

El món de la música sempre ha estat envoltat de llegendes i històries positives al voltant del consum de drogues, sobretot, alcohol. Per què? Quina afectació té aquesta percepció positiva en els joves? És real?

Alfonso Mora i Rubén Martínez, professionals del món de la música durant 20 anys debateran amb el públic assistent sobre totes aquestes qüestions sense cap afirmació prèvia i amb l'objectiu de posar el debat d'actualitat.

Recomanada per a nois i noies de 15 a 18 anys.

Cal fer inscripció prèvia. Places limitades



# ALTRES ACTIVITATS

**Del 3 al 24 d'octubre**

 **Hospital Universitari de Bellvitge**

**EXPOSICIÓ DE DIBUIXOS, FOTOGRAFIA I POESIA DELS PACIENTS**

**Del 6 al 21 d'octubre**

 **Biblioteca Central Tecla Sala**

**Exposició**

**“VULL EMOCIONAR-TE”**

Ja fa gairebé una dècada que l'Escola Sant Jaume de la FEP (Fundació d'Escoles Parroquials) i el Servei Comunitari de Rehabilitació SCR de Santa Eulàlia van endegar un projecte de col·laboració que suposava la trobada entre dos col·lectius i realitats diferents.

La pandèmia va obligar a adaptar i reinventar el projecte, en què els alumnes realitzaven un dibuix sobre una emoció i els usuaris del Servei de Rehabilitació Comunitària de Santa Eulàlia posaven paraules a aquestes imatges i emocions escrivint les seves percepcions. L'exposició és el resultat de la il·lusion, l'esforç i la passió de les dues institucions vers l'educació i la salut mental.

**Els dijous 6, 13, 20 i 27 d'octubre, a les 18 h**

 **Sala taller de la Biblioteca Central Tecla Sala**

**TALLER D'ESCRITURA EMOCIONAL**

**A càrrec de Rubén Martínez**

On més important que la tècnica serà la recerca pròpia de les emocions. Com sentim, que 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. Tot el mes d'octubre

Cal inscripció prèvia, <https://ja.cat/escripturaemocional>

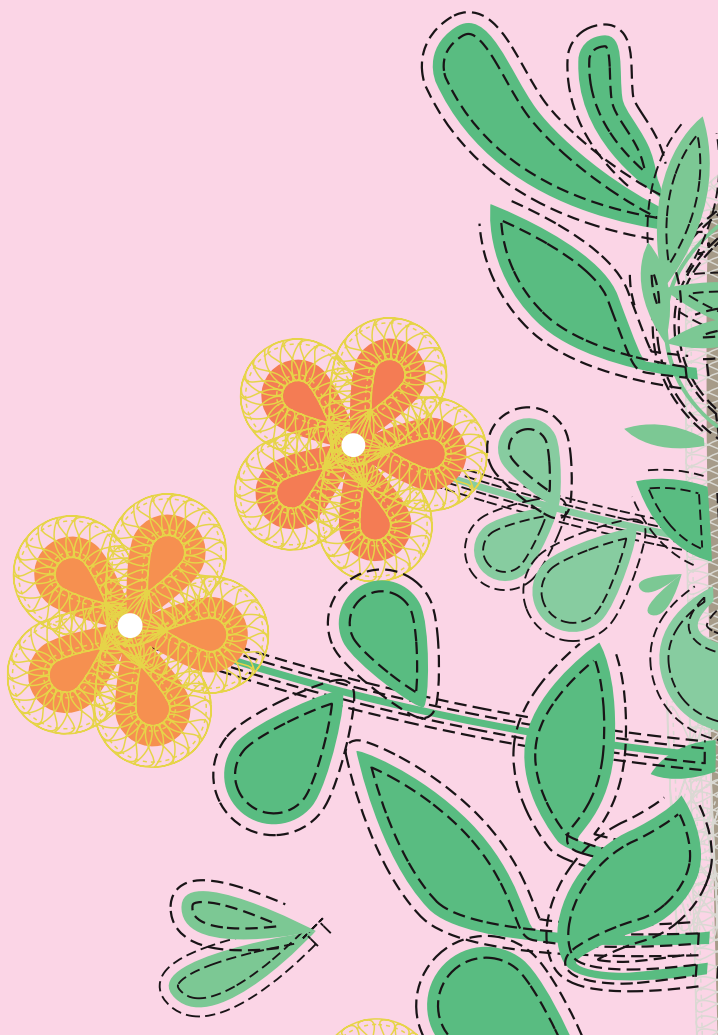
**Tot el mes d'octubre**

**C. del Doctor Ferran i Clua, 6, 2a planta**

## **II 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**





Salut/ Institut Català de la Salut  
Atenció Primària Metropolitana Sud

**50**  
anys

**Bellvitge**  
Hospital Universitari



UNIVERSITAT DE BARCELONA 'i) Escola d'Infermeria

