

SETMANA DE LA SALUT MENTAL A L'HOSPITALET

10 d'octubre Dia Mundial de la Salut Mental



DEMÀ  
POTS  
SER TU,

LA SALUT MENTAL,  
UN DRET NECESSARI

Ajuntament de L'Hospitalet





A L'Hospitalet celebrem la Setmana de la Salut Mental amb un programa d'activitats que tenen com a objectiu sensibilitzar la població sobre la importància que el benestar psicològic, emocional i social té per a la salut.

Els trastorns mentals són problemes de salut que tenen un fort impacte

social, sanitari, econòmic i una important repercussió en la qualitat de vida de les persones que els pateixen i les seves famílies. Uns problemes que són més comuns del que ens pensem. De fet, s'estima que una de cada quatre persones n'experimentarem algun al llarg de la nostra vida. Els efectes són tan reals com un braç trencat, encara que no hi hagi un guix o un cabestrell que ho visualitzi.

Malauradament, un diagnòstic relacionat amb la salut mental lluny de generar empatia i suport, sovint genera rebuig i discriminació. Cal posar fi a l'estigma i als prejudicis que encara arrossegueu les malalties mentals.

La salut mental és una prioritat que cal afrontar des de les polítiques públiques. És molt important que prenguem consciència que, si ens trobem en aquesta situació, hem de buscar ajuda. Sense cap mena de vergonya, no cal patir en silenci el pes de cap malaltia. Perquè el tractament i la recuperació són possibles.

Demà pots ser tu. La salut mental és un dret necessari.

**Núria Marín i Martínez**

Alcaldesa de la ciudad

# PROGRAMA



**Divendres, 1 d'octubre, de 17 a 19.30 h**

 **Auditori Barradas**

## VIII EDICIÓ DULCINEA CURTS

Per assistir-hi cal inscripció prèvia enviant un correu a [csroure@afemhos.org](mailto:csroure@afemhos.org)

Ho organitzen: Club Social El Roure i AFEMHOS

**Dissabte, 2 d'octubre, de 10 a 14 h**

 **Rambla 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:** titelles, pinta cares, samarretes, mandales, taller de xapes, taller de pots de la calma, mural col·laboratiu, estació radiofònica, manualitats amb pots de vidre i espelmes, taller de punts de llibre.
-  **Actuació de diferents conjunts musicals** de l'Escola Municipal de Música-Centre de les Arts de L'Hospitalet, combinat amb el grup Escolta l'Art (Programa antiestigma de la USM-ICS, Relaciona't de la FSyC i l'EMMCA).
-  També hi haurà **"micro obert" amb un combo de poesia, cant i/o rap i la narració d'un conte**
-  Parlaments a càrrec del Tinent d'Alcaldia d'Equitat, Drets Socials i RRHH i la Regidora del Districte I

Ho organitza: AFEMHOS

**Dilluns, 4 d'octubre, de 17 a 19 h**

 **Carrer de Torns, 18-20**

## JORNADA DE PORTES OBERTES DEL CSMIJ NORD I L'HOSPITAL DE DIA DE COLLBLANC

Ho organitza: Fundació Orienta

**Dimecres, 6 d'octubre, a les 15.30 h**

 **Biblioteca Tecla Sala**

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

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.

Actualment el club el formen unes 12 persones i està obert a tothom que hi vulgui participar.

**Dimecres, 6 d'octubre, de 17 a 19 h**

 **Auditori Barradas**

## **TAULA RODONA "COM ENS HA AFECTAT LA PANDÈMIA?"**

### **Iniciatives positives a nivell comunitari i cap a on anem**

Amb la participació de: Centre de Salut Mental Infanto Juvenil (CSMIJ); Unitat de Salut Mental (USM) de l'ICS; Unitat Polivalent Benito Menni en Salut Mental; Servei de Psiquiatria Hospital de Bellvitge; Club Social Relaciona't de la Fundació Salut i Comunitat (FSIC) i Contorno Urbano; Procés comunitari Collblanc Torrasa amb iniciativa "Instants de Vida", Usuaris en primera persona del Club Social el Roure; Familiars de l'Associació de Enfermos Mentales de L'Hospitalet (AFEMHOS)


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

**Dijous, 7 d'octubre, de 12 a 16 h**

 **Campus Universitari de l'Hospital de Bellvitge. Universitat de Barcelona**

## **FIRA D' ENTITATS**

 **Hi participen diferents entitats de la Xarxa de Salut Mental de Catalunya.**

 **L'ocasió pretén donar a conèixer el treball** d'aquestes persones en un ambient participatiu i de celebració d'aquesta setmana.

Ho organitza: l'Escola d'Infermeria des de l'assignatura d'Infermeria de Salut Mental.

**De 16 a 19 h**

 **Poliesportiu Municipal Les Planes**

## **LLIGUETA DE FUTBITO**

Ho organitza: Club Social Relaciona't de la FSIC.

Inscripcions al [clubsocial@fsyc.org](mailto:clubsocial@fsyc.org)

Ultim dia Inscrpcions 30 de setembre

# ALTRES ACTIVITATS

**Els dimecres 8, 15, 22 i 29 de setembre, a les 13 h**

 **Biblioteca Central Tecla Sala**

## TALLER DE POESIA PER A ADULTS

A càrrec d'Aitana Montaner. Activitat pràctica en què es proposen materials, referències i exercicis per estimular la creació poètica.

**De l'1 al 19 d'octubre**

 **Biblioteca Central Tecla Sala**

## EXPOSICIÓ "RELACIONAR LA VIDA"

Projecte que posa en contacte alumnes de dues escoles del municipi amb persones adultes diagnosticades amb trastorns mentals. A partir de la creativitat i el joc, els participants troben una oportunitat per conèixer-se i experimentar la importància de les relacions a les nostres vides.

**Durant tot el mes d'octubre**

 **Unitat de Salut Mental (USM) de l'ICS (c. de Ferrer i Clua, 6, planta 2)**

## EXPOSICIÓ "EMOCIONART"

És un recull artístic de persones que són ateses a la USM des dels diferents programes.

**Del 21 d'octubre al 4 de novembre**

 **Planta Baixa Biblioteca Tecla Sala**

**Del 8 al 23 de novembre**  **Biblioteca Josep Janes del 8 al 23 de novembre**

## EXPOSICIÓ "AUTOESTIMA'T" I COS

Aquesta exposició treballa aspectes relacionats amb l'autoestima, la imatge corporal amb perspectiva de gènere, des d'una visió positiva i holística de la persona.

Produïda per JIS, Joves per la Igualtat i la Solidaritat.

**Del 1 al 18 d'octubre**

**1a planta de la Biblioteca Tecla Sala**

## VULL EMOCIONAR-TE

A càrrec del SRC Santa Eulàlia.

# CAMINS

## JORNADES I ACTIVITATS AL VOLTANT DE LES ADDICCIONS

Amb la col·laboració del Centre Montau

**Divendres, 8 d'octubre, a les 18.30 h**

 **Biblioteca Central Tecla Sala**

### **"MÚSICA I DROGUES. LA CARA B"**

Amb Rafa Pons i Rubén Martínez.  
Xerrada sobre el món de la música, el silenci,  
la creativitat i la realitat de l'afectació del consum.

**Dissabte, 9 d'octubre, a les 20 h**

 **Auditori Barradas**

### **A BESAR DE TODO. ADICTO**

Monòleg a càrrec de Rubén Martínez.

**Divendres, 15 d'octubre, a les 18.30 h**

 **Biblioteca Central Tecla Sala**

### **XERRADA "PREVENCIÓ, DIAGNÒSTIC I RECUPERACIÓ"**

A càrrec de Paco Soler, director terapèutic del Centre Montau.  
Com funciona la malaltia? Com s'identifica? Com funciona un  
tractament de rehabilitació?

**Divendres, 22 d'octubre, a les 18.30 h**

 **Biblioteca Central Tecla Sala**

### **PRESENTACIÓ DE LLIBRE DE NICO FERNÁNDEZ. 30 AÑOS A LA DERIVA.**

Ex-addicte i monitor d'un centre de recuperació.

**Divendres, 29 d'octubre, a les 18.30 h**

 **Biblioteca Central Tecla Sala**

### **CINEFÒRUM: LEAVING LAS VEGAS, DE MIKE FIGGIS (1995)**

Presentat i moderat per Rubén Martínez.

 **A LES BIBLIOTEQUES DE L'HOSPITALET HI TROBAREU  
LA GUIA DE RECURSOS SOBRE SALUT MENTAL**



# L'HORA DEL CONTE

**Durant el mes d'octubre**

**Biblioteques de L'Hospitalet**

## **AMB UN CONTE HO ENTENC MILLOR**

Sessions dedicades a parlar sobre salut mental i deslliurar les malalties d'estigmes i prejudicis.

### **Sessions a càrrec de La Tribu Juganera**

- Dilluns, 4 d'octubre, a les 17.30 h, a la Biblioteca Plaça d'Europa
- Dimecres, 6 d'octubre, a les 17.30 h, a la Biblioteca Can Sumarro
- Dijous, 7 d'octubre, a les 18 h, a la Biblioteca Central Tecla Sala
- Divendres, 8 d'octubre, a les 18 h, a la Biblioteca de Bellvitge

### **Sessió a càrrec del Grup de Teatre Imagina**

- Dimarts, 5 d'octubre, a les 17.30 h, a la Biblioteca Josep Janés





Salut/ Institut Català de la Salut  
Atenció Primària Metropolitana Sud

