

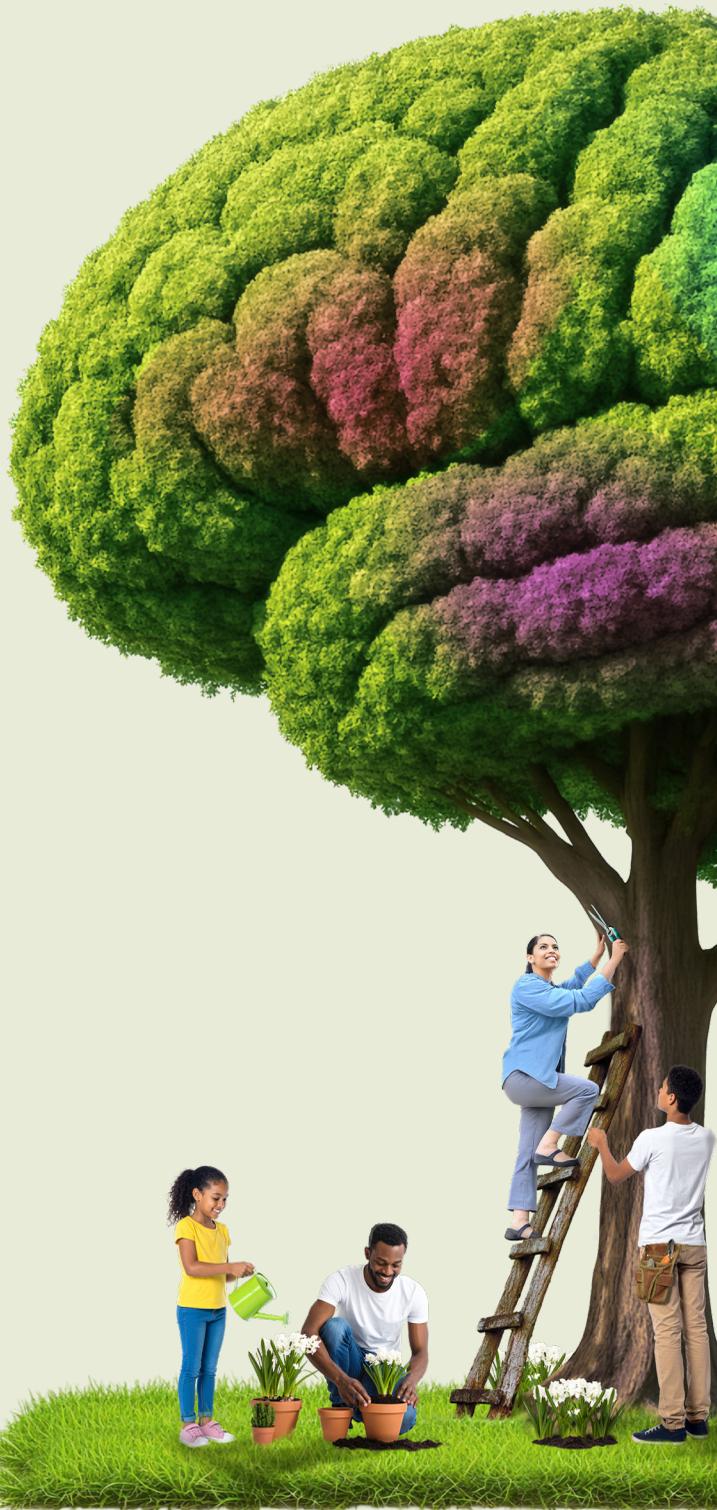
POR UNA SALUD MENTAL DIGNA Y ACCESIBLE

MES DE LA SALUT MENTAL EN L'H

10 de octubre,
Día Mundial de la Salud Mental



Ajuntament de L'Hospitalet



Defendemos los derechos sociales por una salud mental digna para todos

David Quirós Brito
Alcalde de la ciudad



Arranca el Mes de la Salud Mental en L'Hospitalet, un momento para reflexionar, aprender y romper si-lencios.

Una iniciativa para promover la consciencia, la comprensión y el respeto, con el objetivo de dejar atrás los prejuicios y el estigma que rodea a las enfermedades mentales.

La salud mental ha de ser un derecho: cada persona ha de poder acceder a un apoyo de calidad cuando lo necesita.

Defendemos los derechos sociales por una salud mental digna y accesible, porque cuidarnos es una res-ponsabilidad compartida.



Miércoles, 1 de octubre, a las 18.30 h

Auditori Barradas (rambla de Just Oliveras, 56)

Presentación del documental

La mente en blanco (o cómo los autistas vuelven a sus planetas), de Juan Cruz

Documental dirigido por Juan Cruz en que Miguel Gallardo, ilustrador e historietista, y Marco Navas, miniaturista diagnosticado de Asperger, realizan una disección tanto pedagógica como divulgativa de su experiencia en el espectro autista. Muestra las situaciones en que se pueden encontrar las personas con autismo: cuando necesitan silencio, orden o tener definidas sus rutinas (o no); de su alta capacidad de aprendizaje y adaptación; de cómo abordan su día a día y de como muchos se mimetizan con el paso del tiempo "como si hubieran vuelto a sus planetas de origen".

Un documental que transmite una visión del autismo sin afectación, con espíritu divulgativo, fresca e, incluso, con humor.

Al acabar la proyección

Coloquio

Con Laura Fernández, periodista y madre de dos adolescentes autistas; Javier Pérez Andújar, escritor y experto en cómic *underground* barcelonés y Juan Cruz, director del documental.

Organizan: Servei de Salut de l'Ajuntament de L'Hospitalet y Hospiwood



Los miércoles 1, 8, 15, 22 y 29 de octubre, a las 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Conversaciones de autoconocimiento: el camino hacia ti

A cargo de Laura Vizueta

A través del diálogo reflexivo se facilita la conexión con uno mismo y la exploración de las propias verdades internas.

Es necesaria inscripción previa en la biblioteca o llamando al teléfono 93 403 61 60.

Organiza: Biblioteca Bellvitge

Los miércoles 1, 8, 15, 22 y 29 de octubre, a las 18 h

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

Taller de escritura emocional

A cargo de Rubén Martínez

Taller de escritura donde, más importante que la técnica, será la búsqueda propia de las emociones. Cómo sentimos, qué sentimos, cómo lo gestionamos. A partir de aquí, la idea es establecer herramientas para canalizar y liberar nuestras emociones a través de poemas, cuentos, letras de canciones o relatos. El trato de las emociones nos permite crear espacios y personajes más reales y verosímiles a la vez que es una herramienta de trabajo y crecimiento personal de las más efectivas.

Es necesaria inscripción previa :



Organiza: Biblioteca Josep Janés

Los jueves 2, 9, 16, 23 y 30 de octubre, a las 19 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Sesiones de meditación

Párate y medita

A cargo de Mireia Rojo

Un espacio de calma e introspección para practicar la meditación, conectar con uno mismo y encontrar el equilibrio emocional.

Es necesaria inscripción previa en la biblioteca o llamando al 93 403 61 60.

Organiza: Biblioteca Bellvitge

Los viernes 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre, a las 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Mente sana, jugada magistral. Ajedrez para mantener la mente en forma

A cargo de Mauro Calzadilla

Sesiones que ofrecen la combinación perfecta de ejercicio mental y diversión mientras se practica y se mejora en este juego de estrategia. Una manera estimulante y enriquecedora de mantener la mente afilada y activa.

Organiza: Biblioteca Bellvitge

Los lunes 6, 13, 20 y 27 de octubre, a las 19 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Encuentra tu paz interior. Sesiones especiales de yoga para la salud mental

A cargo de Marta Navarro

Una oportunidad para conectar con uno mismo y cultivar la salud mental a través de prácticas de yoga centradas en el cuerpo y la mente.

Es necesaria inscripción previa en la biblioteca.

Organiza: Biblioteca Bellvitge

Los martes 7, 14, 21 y 28 de octubre, a las 17 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Tejiendo salud mental. Taller de lanaterapia

A cargo de Zuli Cabdell

Taller que ofrece a los participantes la oportunidad de experimentar una actividad relajante y terapéutica que puede ayudar a reducir el estrés, mejorar el bienestar emocional y fomentar la creatividad. Además de ser una actividad práctica y divertida, la lanaterapia puede servir como espacio para conectar con otras personas, compartir experiencias y fomentar un ambiente de apoyo y comprensión en relación con la salud mental.

Es necesaria inscripción previa en la biblioteca llamando al teléfono 93 403 61 60.

Organiza: Biblioteca Bellvitge

Martes, 7 de octubre, de 10 a 12 h

Unidad Polivalente de L'Hospitalet (c. de Sant Rafael, 11)

Celebración del 15º aniversario de la Unidad Polivalente de L'Hospitalet

La Unidad Polivalente de Salud Mental de L'Hospitalet celebra sus 15 años de funcionamiento con las personas usuarias, familiares y profesionales implicados en la atención a la salud mental y el bienestar emocional de la ciudadanía.

10 a 10.30 h.

Bienvenida institucional.

10.30 a 11.30 h.

Unidad Polivalente de L'Hospitalet. 15 años de atención comunitaria.

11.30 a 12 h.

Recorrido por la Unidad.

12 a 13 h.

Celebración.

Organiza: Fundació Hospitalàries Sant Boi

Martes, 7 de octubre, de 17.30 a 19.30 h

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

Mesa redonda

“Salud mental y vivienda: una casa no es solo un techo. Es salud, dignidad y equilibrio mental”

En esta mesa redonda se abordará cómo la vivienda es uno de los determinantes sociales que más impacto tiene en el bienestar emocional, convirtiéndose en uno de los principales estresores que puede generar o agravar problemáticas de salud mental.

La mesa se estructurará en 4 bloques y contará con una fila cero formada por personas vinculadas a entidades sensibilizadas con la problemática de la vivienda.

Se abrirá un espacio de coloquio posterior entre todas las personas asistentes.



Bloque 1. Condiciones de las viviendas:

La salud empieza en casa, a cargo de Antonia Raya, doctora en enfermería especialista en atención familiar y comunitaria, presidenta del Fòrum Català d'Atenció Primària (FoCAP).

Bloque 2. Sinhogarismo:

Modelo de atención centrado en la persona: perfiles, evolución y retos, a cargo de dOlga Díaz Grau, directora del Área de Inclusión Social – Extrema Vulnerabilidad de Cruz Roja y Anna Trujillo Gavira, trabajadora social CAS Lluís Companys Cruz Roja en Barcelona.

Bloque 3. Niños y jóvenes:

Impacto de la precariedad en la vivienda en los casos atendidos por los Equipos de Atención Psicopedagógica, a cargo de Matilde Sánchez Pérez, directora de la EAP B-56 de L'H.

Bloque 4. Recursos para personas vinculadas a servicios de salud mental:

Experiencia d'AFEMHOS en viviendas de apoyo en salud mental, a cargo de Elisa Benítez, presidenta de AFEMHOS

Una vida En el Hogar Residencia, a cargo de Araceli Amaya Cortés, persona residente del Hogar Residencia UPH.

Programa de atención a la salud mental de las personas en situación de sinhogarismo de L'Hospitalet. Un proyecto de la Taula de Salut Mental, a cargo de la doctora Blanca Navarro, directora del Área de L'Hospitalet de Fundació Hospitalàries Sant Boi.

ESMES: equipo de atención a la salud mental de población en situación de sinhogarismo en la ciudad de Barcelona, a cargo de David Clusa, director de Salut Mental de Pere Claver.

Organiza: Taula de Salut Mental i Addiccions

Miércoles, 8 de octubre, a las 17 h

Espai Kukut (av. del Doctor Ramon Solanich i Riera, 13)

Hablamos con el espejo

Taller de sensibilización sobre la presión estética y como esta afecta a la salud mental de los y las jóvenes. Se trabajará a través de dinámicas participativas y consciencia corporal para desarrollar n pensamiento crítico y adquirir herramientas y estrategias para prevenir la influencia y promover la autoestima.

Es necesaria inscripción previa en el WhatsApp 625 878 557

Organiza: Ocell de foc – Espai Kukut

Jueves, 9 de octubre, a las 10 h

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

Visita comentada a la exposición “Vull emocionar-te”

Inauguración de la exposición “Vull emocionar-te”, que se podrá visitar hasta el 28 de octubre. (Más información en el apartado “Exposiciones”).

Organizan: Escola Sant Jaume de la FEP y Servei de Rehabilitació Comunitària Santa Eulàlia

Jueves, 9 de octubre, a las 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Taller de musicoterapia. Primer contacto práctico

A cargo de Elisenda Fàbregas, musicoterapeuta y música

Las actividades estructuradas alrededor de la música han demostrado ser efectivas y de gran ayuda para mantener una mejor autonomía en fases iniciales y moderadas de las demencias. En fases más avanzadas de estas patologías, la música se convierte también en un estímulo incomparable a la hora de reforzar la identidad, la comunicación con el entorno y la seguridad de la propia persona.

Es necesaria inscripción previa en la biblioteca o llamando al teléfono 93 403 61 60.

Organiza: Biblioteca Bellvitge

Viernes, 10 de octubre, a las 10.30 h

Oficina Jove (c. de la Ermita de Bellvitge, 40)

Inauguración de la exposición colectiva “Entre mans”

Presentación de la exposición artística colectiva “Entre mans” con una visita comentada por los propios autores y que se podrá visitar del 6 al 16 de octubre.

(Más información en el apartado “Exposiciones”).

Organizan: Hospital de Dia Miralta, Centre d'Art Tecla Sala y Oficina Jove L'H



Martes, 14 de octubre, de 9.30 a 11.30 h

Inicio en los jardines del Centre Cultural Metropolità Tecla Sala (av. de Josep Tarradellas i Joan, 44)

Camina, fes salut i coneix L'Hospitalet
Primera caminada: Teatre Joventut y mosaico de Matacavalls

En esta jornada se quiere dar valor a la prevención en salud mental conociendo estos dos espacios culturales y artísticos de la ciudad. El Teatre Joventut acoge la temporada profesional de teatro, música y danza, así como otras actividades de artes escénicas. El mosaico del Pont de Matacavalls es un proyecto artístico y comunitario promovido por el Pla Integral Les Planes - Blocs Florida en el que participan personas atendidas en el Servei de Rehabilitació Comunitària del Complex Assistencial en Salut Mental Fundació Hospitalàries, entre otras entidades del municipio.

En este recorrido circular se podrá conocer el beneficio de estas actividades artísticas en la prevención y el bienestar emocional de las personas.

Se pasará también por dos de los Centros de Atención Primaria de L'Hospitalet, donde profesionales sanitarios realizan talleres dirigidos a la ciudadanía recomendando herramientas que ayudan a gestionar las emociones.

Recogida de la hora de inscripción en los diferentes Centros de Atención Primaria del municipio, así como en los Casals Municipals de la Gent Gran de L'Hospitalet, que se tendrá que llevar el día de la caminata. **Más información** en salutcomunitaria@l-h.cat o llamando a los teléfonos **93 403 68 81 / 671 460 777**.

Organizan: Servei de Salut de l'Ajuntament de l'Hospitalet amb la col·laboració del Pla Integral Les Planes-Blocs Florida, l'Associació Cultural La Gloria Factoria de Arte, el Servei de Cultura de l'Ajuntament, Teatre Joventut y Centres d'Atenció Primària de L'Hospitalet.

Martes, 14 de octubre, a las 10.30 h

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

En voz alta. Beneficios de la lectura compartida

Hablamos de los beneficios demostrados que aporta la lectura en voz alta.

Experiencias en primera persona del Club de lectura "Les paraules que sumen" y club invitado.

En "Les paraules que sumen" nos reunimos quincenalmente a lo largo del año con el objetivo de generar espacios de encuentro donde la lectura y actividades relacionadas con la palabra sean protagonistas.

Organizan: Club de lectura "Les paraules que sumen", Unitat de Salut Mental (Sumament+) y Biblioteca Josep Janés

Martes, 14 de octubre, a las 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Club de lectura en voz alta de relatos breves
El sistema del doctor Tarr y del profesor Fether, del libro Narraciones extraordinarias, de Edgar Allan Poe (Quaderns Crema, 2004)

A cargo de Mauro Calzadilla

Un hombre visita un manicomio conocido por aplicar un método innovador y humano para tratar a enfermos mentales. A medida que se adentra en la institución descubrirá que el sistema creado por el doctor Tarr y el profesor Fether desafía todo aquello que creemos saber sobre la locura y la razón.

Es necesaria inscripción previa en la biblioteca.

Organiza: Biblioteca Bellvitge

Los martes 14 y 21 de octubre, de 18 a 20 h

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

Taller

Resignificación del dolor a través del arte

En este taller, dividido en dos sesiones, abordaremos los dolores emocionales de cada persona a través del arte con el propósito de darle otro significado y poder compartirlo desde otro lugar más amable. El espacio se dirige a personas de cualquier edad, ya que trabajaremos desde una perspectiva intergeneracional e interseccional.

Actividad gratuita con inscripción previa escribiendo a info@joves.org, llamando al teléfono 934 219 310 o a través de este formulario:



Organizan: JIS (Joves per la Igualtat i la Solidaritat) y ARA (Associació de Serveis i Formació Socioeducativa)



Miércoles, 15 de octubre, a las 12.30 h

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

Club de lectura en voz alta y sesión especial

Conducida por Begoña Pérez, del Servei de Rehabilitació Comunitària de Santa Eulàlia (SRC) Fundació Hospitalàries Sant Boi

¿Te animas a compartir tu lectura con personas que viven la vida desde un prisma diferente? El primer club de lectura donde lo más importante no es acabar el libro sino venir a la biblioteca y participar del club con personas que tienen una comprensión del mundo diferente de la habitual y, por tanto, más enriquecedora.

Comentaremos el libro *Mujeres migradas* con la presencia de la autora, la hospitalense Cinthya Maldonado

Organizan: SRC Santa Eulàlia (Fundació Hospitalàries Sant Boi) y Biblioteca Tecla Sala

Miércoles, 15 de octubre, a las 17 h

Espai Kukut (av. del Doctor Ramon Solanich i Riera, 13)

Taller

¿Qué harías por amor?

Taller participativo para jóvenes a través del cual se trabajan las relaciones de pareja, las vivencias individuales y los límites que ponemos en estas. Todo esto afecta a nuestra salud mental y genera estados de dependencia o de inseguridad. A través de este taller exploraremos cuáles son los límites del amor y las relaciones para establecer relaciones conscientes y sanas, que complementen y aporten, mejorando la capacidad de tomar consciencia sobre que tipo de relaciones son sanas y cómo estas influyen en el bienestar emocional.

Es necesaria inscripción previa en el WhatsApp 625 878 557

Organiza: Ocell de foc – Espai Kukut

Jueves, 16 de octubre, de 15 a 18.15 h

Campo Municipal de Fútbol de la Florida (c. de Menéndez Pidal, 22 -Parque de les Planes)

Torneo de fútbol

Torneo de fútbol inclusivo con la participación de Street Soccer, Unitat Polivalent, Atlético Marina, KMK (Kè M'expliKes), Facultat de Enfermeria (UB) y Chicago L'H.

Organiza: Club Social Relaciona't (Fundació Salut i Comunitat)

Jueves, 16 de octubre, de 18 a 19.30 h

Teatre Joventut (c. de la Joventut, 4)

Teatroforum

I tu, qui ets?

I tu, qui ets? Nos invita a compartir las dificultades con que se encuentra una joven inmigrante que llega a una población de Catalunya para intentar empezar una vida muy diferente a la que le esperaba en su país de origen. Vemos los prejuicios y los miedos con que la tratan la mayoría de las personas con las cuales se va encontrando en diferentes momentos: cuando busca un lugar para vivir o cuando busca trabajo.

Actividad gratuita con inscripción previa:



Organiza: Oficina Jove L'H

Jueves, 16 de octubre, a las 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Taller

(Re)conocer a uestros hijos e hijas. ¿Tú quién eres? Descubrirte de nuevo

A cargo de El Despertador, empresa de *coaching* y recreación personal

En esta sesión revisaremos de manera dinámica y participativa los cambios que van asociados a la etapa de la adolescencia en las diferentes dimensiones (escolar, física, emocional, mental, identitaria y relacional), un paso previo para poder entender y acompañar desde una mirada abierta y constructiva.

Es necesaria inscripción previa en la biblioteca o llamando al teléfono **93 403 61 60**.

Organiza: Biblioteca Bellvitge

Viernes, 17 de octubre, de 9 a 14 h

Oficina Jove (c. de la Ermita de Bellvitge, 40)

III Jornada Compartint Experiències. Treballant en contextos culturalment diversos

Jornada en que se hablará del abordaje de la salud mental infantil y juvenil desde la óptica de la interculturalidad y el acompañamiento comunitario.

Participarán recursos tanto de salud como sociales que acompañan a infancia y juventud con malestar emocional y/o problemas de salud mental.

Es necesaria inscripción previa:



Organizan: Fundació Orienta y Oficina Jove L'H

Viernes, 17 de octubre, de 17 a 20 h

Auditori Barradas (rbla. de Just Oliveras, 56)

10a edición del Festival de Cortometrajes DuCINEa Curts

Festival de cortometrajes dirigido a todas aquellas entidades constituidas legalmente que tengan como objetivo principal la mejora de la calidad de vida de las personas con diagnóstico de salud mental.

Organizan: Club Social El Roure y AFEMHOS

Lunes, 20 de octubre, a las 18 h

Biblioteca Plaça d'Europa (av. d'Amadeu Torner, 57)

Soledad no deseada y personas mayores. Como tener un envejecimiento saludable

A cargo de Montserrat Celdrán

Hacerse mayor implica toda una serie de retos sociales y de salud que pueden poner en riesgo a la persona de sufrir una soledad no deseada. En esta charla hablaremos de estos factores de riesgo y de cómo poder entender mejor la soledad en esta etapa de la vida para que nos ayude a poder tener un envejecimiento saludable.

Organiza: Biblioteca Plaça d'Europa

Martes, 21 de octubre, a las 9.30 y a las 11.15 h

Centro Cultural Bellvitge-Gornal (pl. de la Cultura, 1)

Teatro

El gallo dormilón

Últimamente, en la granja de Genara las cosas van de mal en peor y todas las tareas se retrasan. Cascarito, el gallo de la granja, cada vez está más triste. Se siente solo y sin energías para despertarse al alba y, lo peor, ni él ni el resto de animales saben qué hacer para resolver el problema.

Un divertido espectáculo de teatro infantil y familiar en el cual marionetas y actores dan vida a una peculiar granja donde todos, personas y animales, buscan una solución. Una aventura que nos habla de valores clave para la convivencia como la tolerancia, el respeto, la aceptación de la dificultad, la empatía, la amistad y la importancia del trabajo en equipo. Es también una propuesta lúdica

destinada a acercar el conocimiento y la sensibilización sobre la enfermedad mental al público infantil mediante un montaje escénico original creado colectivamente desde la complicidad y la ilusión por las personas con experiencia en salud mental que forman parte de la Associació Grup de Teatre Imagina.

Actividad dirigida a alumnos de 3º de primaria con asistencia limitada y previamente organizada con los centros educativos de la ciudad.

Organizan: Asociación Grupo Teatro Imagina y Centre Cultural Bellvitge-Gornal. Colabora: Ayuntamiento de L'Hospitalet

Martes, 21 de octubre, de 11.15 a 12.45 h

AFEMHOS (c. del Molí, 5-7)

Funciones de las fundaciones según la nueva Ley de apoyo a las personas con discapacidad

En la charla coloqui los representantes de la Fundació Noucami harán una exposición de los servicios que prestan a los usuarios en el ámbito de la salud mental según la nueva Ley de apoyo a las personas con discapacidad.

Organiza: AFEMHOS. Asociación de Familiares de Enfermos Mentales de L'Hospitalet.

Miércoles, 22 de octubre, a las 11.30 h

Oficina Jove (c. de la Ermita de Bellvitge, 40)

Presentación y debate de las creaciones artísticas de Escolta l'Art

Presentación del cortometraje *Fragmentados* y otras creaciones artísticas de los participantes de Escolta l'Art. Posterior coloquio donde hablaremos de arte y salud con los jóvenes participantes.

Escolta l'Art es un programa de participación y transformación del estigma en salud mental entre los jóvenes de L'Hospitalet. Utiliza la creación artística como eje para la mejora de la salud mental y la superación de los estigmas.

Colaboran: Unitat de Salut Mental de l'ICS (Sumament+), Club social Relaciona't (FSIC), Escola Municipal de Música-Centre de les Arts y Oficina Jove

Jueves, 23 de octubre, a las 11.30 h

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

“De la hiperconexión a la soledad: retos y soluciones para el bienestar digital juvenil”

A cargo de **Liliana Arroyo Moliner**

En un contexto donde la digitalización impregna las relaciones sociales, la soledad no deseada adquiere nuevas formas y desafíos, especialmente entre la juventud. Es paradójico que, en tiempos de hiperconexión, dos de cada tres jóvenes tengan percepción de soledad. Según un estudio de la FAD, durante el confinamiento este porcentaje se incrementó aún más, a pesar de que los jóvenes eran quienes estaban, supuestamente, mejor preparados para digitalizar toda su cotidianidad. Esta charla propone explorar la “soledad digital” como un nuevo ámbito de análisis, visibilizando cómo las experiencias de desconexión emocional pueden emerger en entornos hiperconectados. Además, se pondrá el acento en las oportunidades que ofrecen las herramientas digitales para diseñar nuevos enfoques con impacto social, promoviendo el bienestar digital y el acompañamiento emocional de los jóvenes. Fomentar las conexiones significativas es clave. La propuesta busca invitar a la reflexión y a la acción colectiva, destacando el potencial de la tecnología no solo para mitigar la soledad, sino también para generar espacios de pertenencia y apoyo mutuo.

Es necesaria inscripción previa en www.l-h.cat/educacio

Organiza: Biblioteca Central Tecla Sala

¡NO TE LO PIERDAS!

Jueves, 23 de octubre, de 12 a 16 h

Campus Universitario de Bellvitge (c. de la Feixa Llarga s/n)

9a Feria de Entidades de Catalunya

Participan diferentes entidades de la Xarxa de Salut Mental de Catalunya con el objetivo de dar a conocer su trabajo a través del diálogo en un ambiente participativo y de celebración.

Organiza: asignatura de Enfermería de Salud Mental de la Facultat de Enfermeria del Campus Bellvitge de la Universitat de Barcelona

Jueves, 23 de octubre, a las 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Entendernos y atendernos. ¿Cómo estoy yo? Recalculando ruta

A cargo de **El Despertador**, empresa de *coaching* y *recreación personal*

En esta sesión entenderemos que es necesario revisar la manera como nos vinculamos con nuestros hijos e hijas, ya que sus cambios implican, sí o sí, un cambio en nuestra mirada y relación hacia ellos/as. Al mismo tiempo, tendremos que hacer nuestro proceso de duelo para despedirnos de la etapa infantil y así poder dar la bienvenida y atender, desde la presencia, a la versión actualizada de nuestros hijos e hijas.

Es necesaria inscripción previa en la biblioteca o llamando al teléfono **93 403 61 60**.

Organiza: Biblioteca Bellvitge



Jueves, 23 de octubre, a las 18.30 h

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

Soledad no deseada en la adultez desde una perspectiva de género

A cargo de **Marta Ausona Bieta**

Esta charla aborda qué es la soledad no deseada, sus causas estructurales y cómo afecta de manera diferenciada a mujeres y hombres durante la edad adulta. Nos centraremos, concretamente, en cómo la soledad no deseada puede afectar de diferentes maneras a las mujeres en vivencias relacionadas con la maternidad, las migraciones o las relaciones de pareja, entre otros. Veremos qué impacto tiene en la salud y debatiremos propuestas sobre cómo poder abordarla.

Organiza: Biblioteca Central Tecla Sala

Viernes, 24 de octubre, a las 14 h

Unidad de Salud Mental – CSMA L'H Nord (c. del Doctor Jaume Ferran i Clua, 6, 2a planta)

Presentación y coloquio abierto con los artistas de "Emocionart"

Inauguración de la exposición "Emocionart" que se podrá visitar hasta el 31 de octubre (ver descripción de la actividad en el apartado Exposiciones).

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



¡NO TE LO PIERDAS!

Sábado, 25 de octubre, de 10 a 14.30 h

Rambla de la Marina, entre la calle de Provença y la avenida del Carrilet

Muestra de servicios y entidades de salud mental de L'Hospitalet

Muestra de las entidades y servicios de la ciudad que trabajan en relación con la salud mental, que ofrecerán diversas actividades para todas las edades: manualidades, talleres, juegos... Actuaciones musicales en el escenario a cargo de la Escola Municipal de Música-Centre de les Arts, taller de zumba conducido por el alumnado de la Facultad de Enfermería de la UB, conexión con la estación de radio del Club Social Relaciona't y del Club Social El Roure.

Organiza: AFEMHOS. Asociación de Familiares de Enfermos Mentales de L'Hospitalet y Servicio de Salud del Ayuntamiento de L'Hospitalet.

Lunes, 27 de octubre, de 10 a 13 h

Masia Ca n'Arús (rbla. de la Marina, 417)

Taller formativo

Malestares emocionales y salud mental en adolescentes y jóvenes

Taller dirigido a profesionales que están en contacto con adolescentes y jóvenes que tiene como objetivo dar a conocer herramientas para la promoción del bienestar emocional, así como para la prevención y detección de malestares emocionales en población pre-adolescente, adolescente y joven para ofrecer un apoyo adecuado y una derivación, si procede, a recursos especializados.

Es necesaria inscripción previa en:

salutcomunitaria@l-h.cat, indicando el nombre, DNI, teléfono y correo electrónico (plazas limitadas).

Organizan: Servicio de Salud del Ayuntamiento de L'Hospitalet y Diputació de Barcelona

Lunes 27 de octubre, a las 19 h

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

Conferencia

Cuando el cerebro apuesta: neurobiología del juego de apuesta y la adicción al juego

A cargo de la doctora Isabel Baenas, psiquiatra e investigadora del Programa de Neurobiología del IDIBELL y miembro del grupo de Psiconeurobiología de los trastornos alimentarios y conductas adictivas.

En esta charla exploraremos cómo el cerebro responde al contexto de un juego de apuesta y qué mecanismos neurobiológicos pueden favorecer conductas de riesgo.. la investigadora compartirá descubrimientos recientes de su grupo de investigación, pionero a nivel nacional e internacional, mostrando resultados de estudios que ayudan a comprender el escenario de la adicción al juego y qué nos dice la ciencia sobre su prevención y manejo.

Organizan: Pessics de Ciència-LHCiència e Idibell

Miércoles, 29 de octubre, a las 17.30 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Taller

Yo canto, tu cantas, nosotros cantamos

A cargo de Magalí Sala, profesora de Xamfrà,
Centre de Música i Arts Escèniques del Raval

Cuando cantamos y bailamos juntos, sentimos que formamos parte de un todo. Ven a hacer música compartida y vivir una experiencia única en familia.

Es necesaria inscripción previa en la biblioteca o llamando al teléfono **93 403 61 60**.

Organiza: Biblioteca Bellvitge

Jueves, 30 de octubre de 10 a 12 h

Sala de actos del Hospital de Bellvitge (c. de la Feixa Llargà, s/n)

De la cabeza al cuerpo

Dinámica con la participación de investigadores/as del Hospital Universitario de Bellvitge y del IDIBELL donde se expondrán algunas temáticas de especial relevancia por su incidencia en la salud mental entre la población joven. Las temáticas serán las siguientes: *Trastornos de la conducta alimentaria. Adicciones a pantallas,. Adicciones a sustancias-alcohol. Estrés.*

La actividad va dirigida a alumnos de bachillerato, CFGS, CFGM y estudiantes de la facultad de Enfermería. Estará dinamizada y se harán propuestas con la participación activa de los asistentes.

Organizan: Pessics de Ciència-LHCiència e Idibell

Jueves, 30 de octubre, a las 18 h

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

Acompañarse para acompañar. ¡Estoy aquí! Mostrar las coordenadas

A cargo de El Despertador, empresa de *coaching* i *recreació personal*

En esta sesión practicaremos estrategias para generar conversaciones afectivas y creativas para fomentar el bienestar emocional de hijos, hijas, padres y madres.

Es necesaria inscripción previa en la biblioteca o llamando al teléfono **93 403 61 60**.

Organiza: Biblioteca Bellvitge

Viernes, 31 de octubre, de 10 a 11.30 h

Biblioteca La Florida (av. del Masnou, 40)

Presentación del documento Dol migratori. Actuacions per a la prevenció

Este documento que se presentará nace del proceso de debate, reflexión y aprendizaje compartido por parte de las entidades y servicios que constituyen el Grup De Treball de Dol Migratori, enmarcado en la ciudad de L'Hospitalet, la cual está caracterizada por ser la segunda ciudad de Catalunya con mayor número de población migrada (IDESCAT, 2024).

Se inicia así un trabajo conjunto de análisis desde 2023 hasta la actualidad con la intención de continuar sumando esfuerzos y dando respuesta a los déficits en el acompañamiento de la población migrada. Así nos encontramos con:

- Falta de perspectiva y abordaje biopsicosocial en la cuestión del duelo migratorio.
- Uso del concepto tradicional de duelo.
- Medicalización del proceso de duelo migratorio.

Este trabajo en red en carácter interdisciplinario se constituye con la participación de: Oficina de Plans Integrals, 9 Sidecar, Cooperativa Brotes, Mujeres Pa'lante, Servei de Primera Acollida, Servei de Salut Comunitària, Cultura Tretze, Cap La Florida, Escola de Vida, Procés Comunitari Intercultural de Collblanc-la Torrassa (PCI), Associació JAPI, Espai Kukut - Ocell de Foc, Baula - CDIAP de L'Hospitalet, ABSS del Districte IV y Creu Roja.

Mañanas de octubre

Parque de Matacavalls (passarela RENFE av. de Vilafranca)

Mosaico para la transformación y la cohesión en L'Hospitalet

Creación de la segunda parte del mural comunitario en mosaico en el muro de acceso del Centre Ecològic Cultural Mòdul al Parc de Matacavalls.

La construcción del mural se realizará las mañanas del mes de octubre.

Proyecto dirigido por la Associació Cultural la Gloria Factoría de Arte.

Si queréis hacer una visita al mural durante el mes de octubre, poneos en contacto con: lagloriafactoria@gmail.com

Organiza: Pla Integral Les Planes-Blocs Florida

Colaboran: 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 y Fundació TEAS.

EXPOSICIONES

Del 1 al 31 de octubre

Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1)

“El rastre de la felicitat. Una exposició de documents per a la salut de l'ànima”

Una selección de documentos y recursos diseñados para fomentar el bienestar emocional. A través de historias, ensayos y herramientas prácticas, esta exposición sirve como guía hacia un viaje a la felicidad y el bienestar emocional, explorando los caminos de una vida más plena y satisfactoria.

Organiza: Biblioteca Bellvitge

Del 1 al 31 de octubre

Unidad de Salud Mental – CSMA L'H Nord (c. del Doctor Jaume Ferran i Clua, 6, 2ª planta)

IV Exposición “EMOCIONART”

Recopilación de los trabajos artísticos de las personas que son atendidas en la USM desde los diferentes programas de atención.

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

Del 9 al 28 d'octubre

Inauguración: jueves, 9 de octubre, a las 10 h

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

“Vull emocionar-te”

“Vull emocionar-te” es una exposición artística que recoge dos fases de creación. En la primera, los alumnos de 1º de bachillerato expresan emociones mediante el dibujo. En la segunda, los usuarios de un servicio público de salud mental ponen palabras a estos dibujos. De esta manera se consigue la globalidad que da sentido a esta iniciativa, que se realiza por cuarto año consecutivo y que, por tanto, se consolida. Salud mental y educación, dos pilares de nuestra sociedad, de nuestra comunidad local, convergen en una experiencia donde poder crear, construir y avanzar.

En esta aventura nos acompañan la empatía y la sensibilidad hacia el otro, la humanidad, la salud y la educación integral. Estos son valores y emociones que dan sentido a la vida, a la que se está construyendo y a la que se recupera. Valores que se inspiran en un valor más amplio: la hospitalidad que acompaña a la práctica diaria de ambas instituciones.

La Escola FEP Sant Jaume y el Servei de Rehabilitació Comunitària (SRC) Santa Eulàlia, que forma parte de la Fundació Hospitalàries, se unen en este proyecto para ofrecer espacios y momentos donde hacerlo posible.

Organizan: Escola Sant Jaume de la FEP i SRC Santa Eulàlia

Del 6 al 16 de octubre

Oficina Jove (c. de la Ermita de Bellvitge, 40)

“Entre mans”

“Entre mans” es un proyecto artístico colectivo que invita a los jóvenes a explorar la relación entre el arte y la salud mental a través de diversas disciplinas creativas. Los pacientes del Hospital de día Miralta harán un trabajo artístico durante todo el año con el apoyo del Centre d'art Tecla Sala y la Oficina Jove de L'H que culminará en una exposición colectiva en octubre, donde el público podrá sumergirse en las obras creadas y conectar con las experiencias y emociones que han inspirado cada pieza.

Presentación de la exposición con una visita comentada por los propios autores: **viernes, 10 de octubre, a las 10.30h**

Actividad gratuita **con inscripción previa** en **www.joventutlh.cat**, en el teléfono 616 553 628 o **bustiajove@l-h.cat**

Organizan: Hospital de Dia de Miralta, Centre d'Art Tecla Sala y Oficina Jove L'H

Del 20 al 28 d'octubre

Centro Cultural Sanfeliu (c. del Emigrant, 27)

“Club Social UPH. 10 anys sent club”

Este año, con motivo del décimo aniversario de la apertura del Club social Unitat Polivalent de L'Hospitalet – Benito Menni, nos proponemos compartir con la ciudadanía algunos de los momentos, aprendizajes y emociones que han hecho y hacen del club un espacio de referencia en permanente evolución.

Organiza: Club social UPH / Fundació Hospitalàries Sant Boi

Colaboran: Centre Cultural Santfeliu y Ayuntamiento de L'Hospitalet

OCTUBRE MES DE LA SALUT MENTAL A L'H calendario resumen

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DS.	DG
TODOS LOS LUNES 6, 13, 20 i 27 19 h. Encuentra tu paz interior. Sesiones especiales de yoga para la salud menta Pág 6	TODOS LOS MARTES 7, 14, 21 i 28 17 h. Tejiendo salud mental. Taller de lanaterapia. Pág 7	TODOS LOS MIÉRCOLES 1, 8, 15, 22 i 29 18 h. Conversaciones de autoconocimiento: el camino hacia ti. Pág 5 18 h. Taller de escritura emocional. Pág 5	TODOS LOS JUEVES 2, 9, 16, 23 i 30 19 h. Sesiones de meditación: Para y medita. Pág 6	TODOS LOS VIERNES 3, 10, 17, 24 i 31 18 h. Mente sana, jugada magistral. Ajedrez para mantener la mente en forma. Pág 6		
TODAS LAS MAÑANAS Mosaico para la transformación y cohesión en L'Hospitalet. Visita con cita previa. Pág 27						
		1 18.30 h. Documental <i>La mente en blanco (o cómo los autistas vuelven a sus planetas)</i> y Cineforum Pág 4	2	3	4	5
6	7 10 a 12 h. Celebración del 15º aniversario de la Unitat Polivalent de L'Hospitalet. Pág 7 17.30 a 19.30 h. Jornada Salut mental y vivienda. Un hogar no es solo un techo. Es salud, dignidad y equilibrio mental. Pág 8	8 17 h. Taller: <i>Hablemos con el espejo.</i> Pág 10	9 10 h. Visita comentada a la exposición <i>Vull emocionar-te.</i> Pág 10 18 h. Taller de musicoterapia. Primer contacto práctico. Pág 10	10 10.30 h. Inauguración de la exposición colectiva <i>Entre mans.</i> Pág 11	11	12
13	14 9.30 h. Caminata <i>Teatre Joventut y mosaico de Matacavalls.</i> Pág 12 10.30 h. <i>En voz alta. beneficios de la lectura compartida.</i> Pág 13 18 h. Lectura en voz alta de relatos breves d'Edgar Allan Poe. Pág 13 Más actividades en la pág 14.	15 12.30 h. Club de lectura en voz alta y sesión especial. Pág 15 17 h. Taller: <i>¿Qué harías por amor?</i> Pág 15	16 15 h. Torneo de fútbol inclusivo. Pág 16 18 h. Teatroforum: <i>¿Y tú, quién eres?</i> Pág 16 18 h. Taller: <i>(Re)conocer a nuestros hijos e hijas. ¿Quién eres tú? Descubrirte de nuevo</i> Pág 17	17 9 h. III Jornada Compartint Experiències. Treballant en contextos culturalment diversos. Pág 17 17 h. 10ª edición del Festival de Cortometrajes DulCINEa Curtis. Pág 18	18	19

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOM
<p>20</p> <p>18 h. Conferència: Soledad no deseada y personas mayores. Como tener un envejecimiento saludable. Pág 18</p>	<p>21</p> <p>9.30 i 11.15 h. Teatro: El gallo dormilón. Actividad dirigida a alumns de 3º de primaria. Pág 19</p> <p>11.15 h. Charla: Funciones de las fundaciones según la nueva ley de apoyo a las personas con discapacidad. Pág 19</p>	<p>22</p> <p>11.30 h. Presentación i debate de las creaciones artísticas de Escolta l'Art. Pág 19</p>	<p>23</p> <p>11.30 h. Conferència: De la hiperconnexió a la soledad: retos y soluciones para el bienestar digital juvenil. Pág 20</p> <p>12 h. 9a Fira d'Entitats de Catalunya.Pág 21</p> <p>18 h. Taller: Entendernos y atendernos. ¿Cómo estoy yo? Recalculando ruta. Pág 21</p> <p>18.30 h. Charla: Soledad no deseada en la adultez desde unaperspectiva de género. Pág 22</p>	<p>24</p> <p>14 h. Presentación i coloquio abierto con los artistas de Emocionart. Pág 22</p>	<p>25</p> <p>10 h. Muestra de servicios y entidades de salud mental de L'Hospitalet. Pág 23</p>	26
<p>27</p> <p>10 h. Taller: Malestar emocional y salud mental en adolescentes i jóvenes. Pág 23</p> <p>19 h. Conferència: Quan el cervell aposta: neurobiologia del joc d'aposta i l'addicció al joc. Pág 24</p>	<p>28</p> <p>17.30 h. Taller: Jo canto, tu cantes, nosaltres cantem. Pág 24</p>	<p>29</p>	<p>30</p> <p>10 h. Dinàmica: Del Cap al Cos dirigida a alumnes de secundària i batxillerat. Pág 25</p> <p>18 h. Taller: Acompanyar-se x acompanyar. Soc aquí! Mostrar les coordenades. Pág 25</p>	<p>31</p> <p>10 h. Presentació del document Dol migratori. Actuacions per a la prevenció. Pág 26</p>		

EXPOSICIONES

El rastre de la felicitat. Una exposició de documents per a la salut de l'ànima. Biblioteca Bellvitge (pl. de la Cultura, 1). **Del 1 al 31 de octubre.** Pág 27

IV Exposició EMOCIONART. Unitat de Salut Mental – CSMA L'H Nord (c. del Doctor Jaume Ferran i Clua, 6, 2a planta). **Del 1 al 31 de octubre.** Pág 28

Vull emocionar-te. Biblioteca Central Tecla Sala (av. de Josep Tarradellas i Joan, 44). **Del 9 al 28 de octubre.** Pág 28

Entre mans. Oficina Jove (c. de l'Ermita de Bellvitge, 40). **Del 6 al 16 de octubre.** Pág 29

Club Social UPH. 10 anys sent club. Centre Cultural Sanfeliu (c. de l'Emigrant, 27). **Del 20 al 28 de octubre.** Pág 29





Diputació
Barcelona



Fundació
Hospitalàries
Sant Boi



Institut Català de la Salut
Atenció Primària
Metropolitana Sud



FUNDACIÓ
SALUT I COMUNITAT



Bellvitge
Hospital Universitari



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Facultat d'Infermeria



Fundació
Orienta
salut mental, d'infants i adolescents



5c
5c
5c

AFEMHOS



Déjate ayudar



L'HCIA
L'HCIA
L'HCIA



CLUB SOCIAL
El Roure



CENTRE DE LES ARTS
L'HOSPITALET



ASOCIACIÓN
GRUPO TEATRO

magina



Oficina Jove



OCELL
DE FOC
L'Hospitalet



Biblioteques
de L'Hospitalet