



SEMPRE HI HA UN FAR

Parlem de salut mental

Setmana de la Solidaritat

Del 6 al 12 de novembre de 2023

Espai de
Ciutadania



Creu Roja



Ajuntament de L'Hospitalet



**“Posar la salut mental
en primer pla,
lluny de l’estigma,
la invisibilitat
i els tabús”**



La Setmana de la Solidaritat de L'Hospitalet es dedica novament a la salut mental, un fet que denota la necessitat en aquest moment d'abordar la importància de vetllar pel benestar emocional, sensibilitzar sobre les malalties mentals i remarcar el compromís per afrontar-les.

Amb l'elecció de la salut mental com a centre de la Setmana de la Solidaritat, l'Espai de Ciutadania i Creu Roja L'Hospitalet mostren, com sempre en la seva feina, la seva connexió amb les situacions que afecten i preocupen més la població. Saben on posar el focus en qüestions que necessiten la nostra atenció i en les quals cal la unió de tothom per abordar-les de manera col·lectiva.

Hem de vetllar tant per la nostra salut mental com ho fem per la salut física i hem de ser conscients que, de la mateixa manera, hem de demanar ajuda quan la necessitem. Sempre hi ha un far que ens guia.

Núria Marín i Martínez
Alcaldeessa de la ciutat

SEMPRE HI HA UN FAR

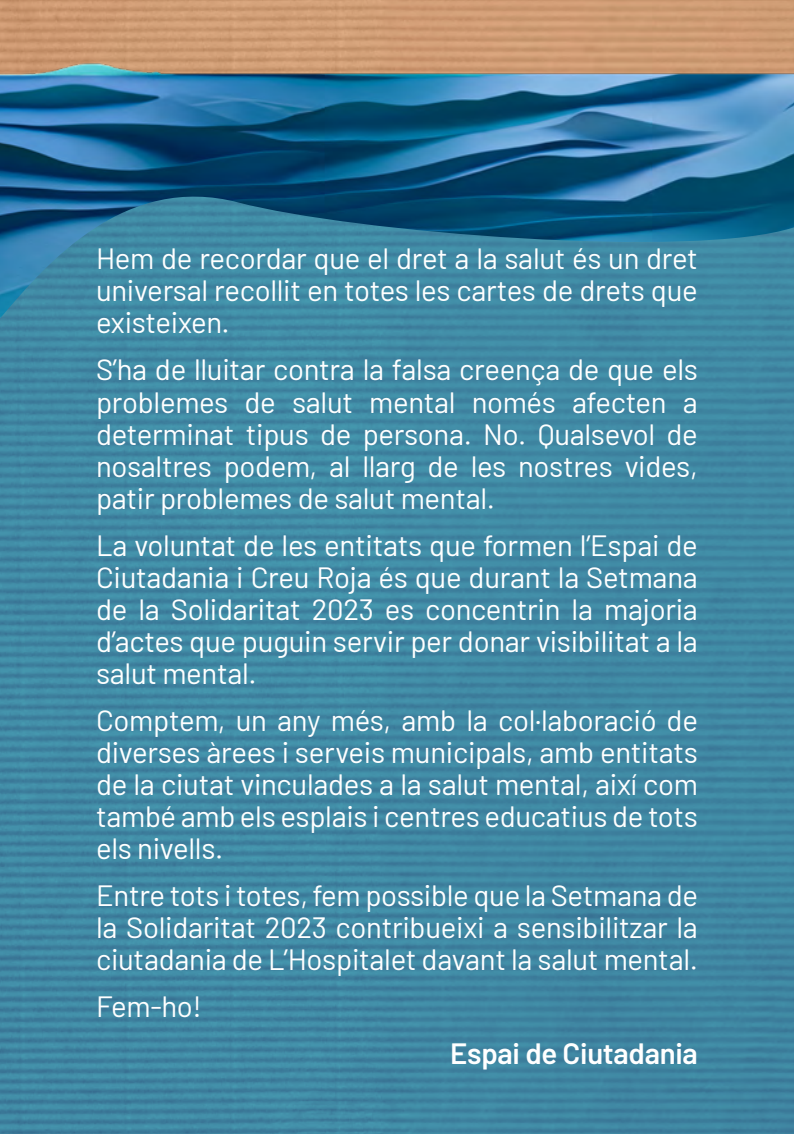
Parlem de salut mental



Les entitats membres de l'Espai de Ciutadania de L'Hospitalet, amb el suport de la Creu Roja, tornem a organitzar la Setmana de la Solidaritat, que enguany tindrà lloc del 6 al 12 de novembre.

Un cop més, aquesta setmana vol sensibilitzar i demanar la solidaritat de tota la ciutadania de L'Hospitalet i, com l'any passat, el tema central serà la salut mental que tant afecta a la gent gran i no tan gran, a les dones, als joves i als infants provocant, en tots els casos, molt de patiment.

Volem que durant aquesta Setmana de la Solidaritat la salut mental sigui visible, que ajudi a no estigmatitzar a les persones que pateixen problemes de salut mental. Calen molts esforços dels poders públics per poder fer-hi front, tant en prevenció com en tractament, quan els problemes ja s'han manifestat.



Hem de recordar que el dret a la salut és un dret universal recollit en totes les cartes de drets que existeixen.

S'ha de lluitar contra la falsa creença de que els problemes de salut mental només afecten a determinat tipus de persona. No. Qualsevol de nosaltres podem, al llarg de les nostres vides, patir problemes de salut mental.

La voluntat de les entitats que formen l'Espai de Ciutadania i Creu Roja és que durant la Setmana de la Solidaritat 2023 es concentrin la majoria d'actes que puguin servir per donar visibilitat a la salut mental.

Comptem, un any més, amb la col·laboració de diverses àrees i serveis municipals, amb entitats de la ciutat vinculades a la salut mental, així com també amb els espais i centres educatius de tots els nivells.

Entre tots i totes, fem possible que la Setmana de la Solidaritat 2023 contribueixi a sensibilitzar la ciutadania de L'Hospitalet davant la salut mental.

Fem-ho!

Espai de Ciutadania



ACTIVITATS

Dilluns, 6 de novembre

19 h

Rambla de la Marina, davant de Ca n'Arús

Presentació i lectura del manifest de la Setmana de la Solidaritat 2023

Amb la participació de Joselito, el de la voz de oro i les actuacions de l'alumnat de Plàudite Teatre Espai d'Arts Escèniques i del grup de teatre ASSAT 50.

També hi actuarà l'alumnat de l'Escola Municipal de Música-Centre de les Arts de L'Hospitalet.

Dimarts, 7 de novembre

18.30 h

Sala d'actes de l'Equipament Municipal de la Plaça Europa
(c. d'Amadeu Torner, 57)

Entendre i superar el dol. El camí de la resiliència

A càrrec de Mario Ciccorossi, de l'associació Cultura Tretze

Ho organitza: Cultura Tretze



Dimecres, 8 de novembre

11 h

Casal de Gent Gran de Santa Eulàlia (pl. dels Avis, 12)

TALLER Suport emocional

Ho organitza: Creu Roja

15.30 h

Al Centre Cultural Santa Eulàlia (carrer Santa Eulàlia, 60)

Representació per a les escoles, de la peça teatral *Soli-tud*

A càrrec dels joves de Plàudite Teatre - Espai d'Arts Escèniques.

Hi haurà col·loqui.

Ho organitza: Plàudite-Teatre

Dijous, 9 de novembre

De 10 a 13 h

Local de CCOO de L'Hospitalet (c. d'Amadeu Torner, 41)

TALLER Salut mental a la feina: riscos psicosocials

A càrrec de Gregorio Aguirre

Ho organitza: CCOO



Dijous, 9 de novembre

11 h

Local de la UGT de L'Hospitalet (rbla. de la Marina, 429)

DEBAT Salut mental, salut laboral

Intervindran Pilar González, Acció Sindical Serveis Públics i Josep M. Rañé, exsindicalista, exdiputat Parlament i exconseller de Treball. Modera Nicolás Cortés, UGT L'Hospitalet

Ho organitza: UGT de L'Hospitalet

De 17.30 a 19 h

Plaça de la Llibertat

TALLER Activitats per a joves de 10 a 16 anys

El Consell de l'Esplai de L'Hospitalet dinamitzarà activitats de caire obert centrades en la salut mental amb què reflexionarem sobre les causes de les malalties mentals i com les podem preveure. També hi participarà gTIMAGINA, que organitzarà un taller de xapes.

18.30 h

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

CONVERSA Solitud en la gent gran

Hi intervindran Laura Coll, llicenciada en Medicina i Salut Pública i Pilar Millán, tècnica responsable de l'Observatori de Vulnerabilitat de Creu Roja.

Modera: Jesús Solores, president de Creu Roja L'Hospitalet
Ho organitza : Tres Quarts per Cinc Quarts / L'Espai de Debat



Divendres, 10 de novembre

10 h

Centre Cultural Bellvitge Gornal (pl. de la Cultura 1)

"Transculturalitat, infants i famílies. Nous reptes"

Baulacreix. 40 anys dibuixant petjades, escoltant mirades

Dirigit a professionals, serveis, institucions i entitats que treballen amb infants i les seves famílies en el marc de la celebració del 40è aniversari de la cooperativa Baulacreix.

Hi intervindran Marie Rose Moro, paidopsiquiatra i psicoanalista; Mercè Leonhart, psicòloga i professionals de Baulacreix.

Entrada amb reserva prèvia. Per assistir-hi cal contactar a través del web www.baulacreix.cat.

Ho organitza Baulacreix

De 10 a 13 h i de 17 a 19 h

Centre Ecològic Cultural del Parc de Matacavalls

JORNADA COMUNITÀRIA

Salut mental i art

Taller d'imatge personal, jocs interactius, estació radiofònica, exposicions, jardineria, manualitats... i més!

Ho organitzen: Contorno Urbano, Club Social Relaciona't (FSC), Joves per la Igualtat i la Solidaritat (JIS), CSMIJ, Hospital de Dia Miralta i Hospital de Dia Collblanc (Fundació Orienta), Espai Kukut, Club Social El Roure (AFEMHOS) i Espai Jove Nou Sidecar (AEMA).



Divendres, 10 de novembre

De 10 a 14 h i de 16 a 19 h

Parc de Matacavalls

Mural participatiu

L'entitat Contorno Urbano i el Servei de Mediació Comunitària organitzaran la creació d'un mural participatiu a partir d'un diàleg previ. Alguns dels participants seran persones que pateixen problemes de salut mental.

Es proposa un espai d'interacció per desmuntar prejudicis i estereotips sobre aquest tipus d'afeccions.

Ho organitza: Àrea de Seguretat, Mobilitat i Recursos Humans, secció de Prevenció, Convivència i Civisme.

De 10 a 11 h

Institut Europa (av. d'Europa, 154)

Keep calm i respira

L'alumnat d'aquest curs ha de gestionar en aquesta etapa reptes emocionals, socials i acadèmics que els generen situacions d'estrès. Aquesta sessió va dirigida a treballar amb l'alumnat de 4t d'ESO i 2n de batxillerat eines i recursos per controlar aquestes situacions explorant tècniques de mindfulness.

Ho organitza: Oficina Jove d'Emancipació de L'Hospitalet



Dissabte, 11 de novembre

12 h

Plaça de Lluís Companys i Jover

Masterclass esportiva

Dels poliesportius municipals amb motiu de la Setmana de la Solidaritat 2023.

Ho organitza: Regidoria d'Esports

De 17.30 a 19 h

Espai Jove Ca n'Arús (av. del Carrilet, 312)

I tu, de què necessites parlar?

A càrrec de l'Associació d'Estudiants de L'Hospitalet, l'Associació Feminista Les Bruixes i l'Associació per la Llibertat Sexual i de Gènere (ALISE)

Activitat oberta als joves de la ciutat on es tractarà el tema de l'autoestima i les emocions de manera dinàmica i participativa.

Ho organitza: Associació d'Estudiants de L'Hospitalet





Dimecres, 15 de novembre

17.30 h

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

PROJECCIÓ DE LA PEL·LÍCULA

La sombra del sol, de David Blanco (2011)

En acabar hi haurà un col·loqui.

Ho organitzen: Fòrum de L'Hospitalet i Cinefòrum Bellvitge

De 17.30 a 18.45 h

Espai Jove Ca n'Arús (av. del Carrilet, 312)

"Depressió i alteracions de l'estat d'ànim"

A càrrec de Psicologia Redher

Activitat oberta als joves de la ciutat per aprendre a detectar els símptomes de la depressió i saber com actuar en cas de patir-la.

Ho organitza: Associació d'Estudiants de L'Hospitalet



**“Qualsevol persona
pot tenir al llarg de la seva vida
problemes de salut mental”**



ALTRES ACTIVITATS

- Durant la Setmana de la Solidaritat, els centres educatius i esplais de la ciutat duran a terme activitats i iniciatives que puguin servir per reflexionar i sensibilitzar als infants, els joves i les seves famílies sobre la salut mental.
- Dijous, 19 d'octubre es farà la formació pel voluntariat "Cuida't per cuidar" a l'Oficina de Voluntariat de L'Hospitalet (c. de Santa Eulàlia, 101), a càrrec de l'associació JIS.
- Al Punt Òmnia JIS/Arrels es parlarà durant tota la setmana de salut mental.

- Durant tota la Setmana de la Solidaritat es podrà visitar l'exposició "Autoestima't" a la seu de l'associació JIS (Rda. De la Torrassa, 105).
- Durant els mesos d'octubre, novembre i desembre s'organitzaran un total de 20 sessions dels tallers Keep calm i respira als diferents instituts públics de la ciutat, dirigits a alumnat de 4t d'ESO i 2n de batxillerat. Ho organitza: Oficina Jove d'Emancipació de L'Hospitalet
- Durant tot el curs escolar es faran tallers de potenciació de l'autoestima als centres educatius de la ciutat. Ho organitza: JIS
- Totes les activitats de la Setmana de la Solidaritat es podran seguir online al web **www.setmanadelasolidaritat.org**



www.setmanadelasolidaritat.org

#SolidariesLH

#SetmanadeLaSolidaritatdeLHospitalet