

**Programa d'activitats Dia Mundial de la Salut Mental 2024
durant el mes d'octubre a Sant Boi de Llobregat**



- ★ **2 d'octubre, a les 18:30h: “El vestido azul”, de Michèle Desbordes.**
Club de lectura al voltant d'aquesta novel·la basada en la vida de l'artista Camille Claudel, qui va passar gran part de la seva vida oblidada en la institució psiquiàtrica de Montdevergues. Una obra que destaca la figura de l'artista, menystinguda per la seva pròpia família, i que vol fer justícia a la seva memòria.

Lloc: Biblioteca Jordi Rubió i Balaguer.

Organitza: Biblioteca Jordi Rubió i Balaguer

- ★ **2, 9, 16, 23 i 30 d'octubre, 6, 20 i 27 de novembre, 4 i 11 de desembre de 10.00 a 12.30h: Grup de suport i ajuda mútua: Acompanyament psicològic grupal per a persones cuidadores.**

Els Grups de suport i Ajuda Mútua per a persones cuidadores, estan dinamitzats per psicòlogues o psicòlegs, i constitueixen un espai de relació, de suport emocional, de descoberta d'un mateix i d'aprenentatge de noves habilitats i estratègies per viure de la millor manera possible la cura d'una persona en situació de dependència. Per participar informa-te'n al tel. 93 630 31 31 o al mail: salutcomunitaria@gmail.com

Lloc: Palau de Marianao, Pg. de President Josep Tarradellas, 25.

Organitza: Creu Roja de Sant Boi i Ajuntament de Sant Boi.

★ **3, 10 i 17 d'octubre, de 9 a 13h: Senderisme.**

Sortides d'excursió per entorns de muntanya limítrofs a Sant Boi, amb ritme d'intensitat suau - mig, per tal de gaudir d'un espai socialitzador i en contacte amb la natura, acompanyat de les educadores del Club Social Marianao.

Lloc: Punt de sortida a la Fundació Marianao (C/ Girona, 30, Sant Boi).

Organitza: Fundació Marianao.

★ **4 d'octubre. Publicació de la revista UCA (Unitat Creativa Adolescent).**

Revista digital a les xarxes del CASM Benito Menni. Compta amb articles d'opinió, musicals i passatemp, entre d'altres, i té com a objectiu que els nois i noies s'expressin d'una manera diferent de l'habitual, que aprenguin el procés d'elaboració d'articles i maquetació i que puguin compartir les seves aficions divertint-se mentre ho fan.

Organitza: CASM Benito Menni.

★ **4 d'octubre, de 10:30 a 13h: Torneig de Pàdel inclusiu**

Torneig de pàdel obert a tothom. Cal inscripció, a partir del 16 setembre al web del CASM Benito Menni <https://www.hospitalbenitomenni.org/>

Organitza: CASM Benito Menni.

★ **4 d'octubre, d'11 a 13:30h: Jornada de portes obertes "Obrim portes, compartim ciutat: vine a conèixer el futur de la recuperació"**

En aquesta jornada, oberta a la ciutadania, Benito Menni CASM explicarà com serà l'hospital del futur, mostrant el recorregut proper per la modernització de les instal·lacions i per l'obertura dels equipaments i jardins a la ciutat. Professionals de Benito Menni CASM mostraran també iniciatives innovadores que posen en valor el nostre model de recuperació, la defensa dels drets i dignitat de les persones, així com el nostre ferm compromís amb la inclusió social i la reintegració a la vida activa.

Activitat oberta a tothom, no cal inscripció. Aforament limitat. Tota la informació a: www.hospitalbenitomenni.org

Lloc: Auditori de CASM Benito Menni

Organitza: CASM Benito Menni

★ **4 d'octubre, de 10:30 a 14h: Bany de Bosc.**

Els banys de bosc són una eina per millorar la salut física i emocional de la població, impulsada pel CAP del barri Camps Blancs, però oberta a tota la comunitat amb motiu del Dia Mundial de la Salut Mental. Al Japó, aquesta pràctica és molt comuna, i s'ha demostrat científicament que pot ajudar a reduir la pressió arterial, l'estrès i el sucre en sang. També contribueix a millorar la salut cardiovascular i metabòlica, disminuir el dolor i enfortir el sistema immunitari, entre altres beneficis. Cal inscripció al telèfon 679 540 992.

Lloc: Punt de trobada: davant de la masia Santa Bàrbara.

Organitza: CAP Camps Blancs.

★ **7 d'octubre, 17h: Conferència: Com afecta la solitud a la salut mental de la gent gran**

Activitat oberta a tothom, inscripció a partir del 15/9 al web de Benito Menni
<https://www.hospitalbenitomenni.org/>

Lloc: Casal l'Olivera, Plaça de Montserrat Roig, 1.

Organitza: CASM Benito Menni

★ **8 d'octubre, d'11 a 13h: Taller IDENTITAT - màscares**

Activitat oberta a tothom, sense inscripció.

Lloc: Can Castells Centre d'Art, C/ de Lluís Castells, 16.

Organitza: CASM Benito Menni.

★ **8 i 15 d'octubre, de 9 a 12h: Xino-xano.**

Programa de passejades per la ciutat per diferents circuits, amb ritme d'intensitat suau - mig, per tal de conèixer l'entorn i la ciutat a través d'un espai socialitzador i saludable, acompanyat de les educadores del Club Social Marianao.

Lloc: Punt de sortida a la Fundació Marianao (C/ Girona, 30, Sant Boi).

Organitza: Fundació Marianao

★ **9 a 11 d'octubre. Setmana de la Salut Mental al Parc Sanitari Sant Joan de Déu.**

El Parc Sanitari Sant Joan de Déu commemora la **Setmana de la Salut Mental** amb 3 jornades obertes a tothom, que es podran seguir de manera presencial, mitjançant inscripció, o en format online. L'objectiu és conèixer els projectes més innovadors que s'estan duent a terme en el tractament dels trastorns de salut mental, i d'altra banda, debatre sobre els reptes als quals s'enfronta actualment el sistema i les solucions que els professionals de la salut mental poden aportar a una societat en contínua transformació.

- **9 d'octubre**, de 8:30 a 14h. XVI Jornada de Recerca en Salut Mental, a l'Auditori del Centre Social

[Inscripcions i programa](#)

- **10 d'octubre**, de 8:30 a 14h. VIII Jornada de la Xarxa de Salut Mental, a l'Auditori del Centre Social

[Inscripcions i programa](#)

- **11 d'octubre**, de 8:30 a 14h. Jornada d'experiències en Salut Mental., a l'Auditori del Centre Social

[Inscripcions i programa](#)

★ **10 d'octubre, online: Publicació del Podcast (1) Salut Mental Adolescents - Projecte Pont Jove.**

Organitza: CASM Benito Menni i Fundació Marianao.

★ **10 d'octubre, a les 10h: Demostració de Marxa Nòrdica com Actiu Saludable**

La marxa nòrdica és disciplina esportiva tècnica i amb molts beneficis per a salut. Consisteix a caminar, acompanyant la gambada amb l'ajuda de dos bastons, que, al seu torn, ajuden a impulsar i accelerar el ritme.

INSCRIPCIONS A: associacio.equilibri@gmail.com

Lloc: Plaça de l'Ajuntament

Organitza: Associació Equilibri i Ajuntament de Sant Boi de Llobregat.

★ **10 d'octubre a les 18:30: Testimonial-MENT: la salut mental en primera persona**

Taula participativa en la que usuaris de salut mental donaran el seu testimoni i compartiran la seva experiència vital. Des del punt de vista de la família, la feina, l'oci, les relacions personals, dels serveis i recursos dels que es disposa a la ciutat, de les entitats a les quals pertanyen. Amb la participació de persones de l'Hospital Benito Menni, Grup Teatre Imagina, Ocioteka Cassià Just, Fundació Marianao i Associació Equilibri. Moderarà la taula Cysko Muñoz.

Lloc: Biblioteca Jordi Rubió i Balaguer.

Organitza: Biblioteca Jordi Rubió i Balaguer, amb la col·laboració de la Taula de Salut Mental de Sant Boi.

★ **10 d'octubre a les 19:30: Lliurament de premis del VIII Concurs de poesia Perfecto Esperpento**, després de finalitzar la taula Testimonial-MENT.

Es donaran a conèixer els noms dels/de les guanyadors/es del concurs de poesia i es lliuraran els premis "Perfecto Esperpento".

Lloc: Biblioteca Jordi Rubió i Balaguer

Organitza: Biblioteca Jordi Rubió i Balaguer.

★ **11 d'octubre a les 18h: Representació teatral Pedagogia de un mundo**

Activitat oberta a la ciutadania. Cal inscripció prèvia al mail: gtimagina@gmail.com. Aforament màxim de 50 persones.

La dignitat, l'acceptació, la franquesa. Un grup de persones unides pel teatre i la salut mental fan de guia al públic, a través d'un recorregut poètic. Una experiència en primera persona per construir empatia amb les persones que senten i pensen de manera diferent.

Lloc: a Can Massallera

Organitza: Associació Grup de Teatre Imagina

★ **14 d'octubre de 17:30 a 18:30 i de 18:30 a 19:30: Activitat d'art**

Activitat per descobrir i apropar les experiències artístiques a la primera infància d'una forma creativa i lliure.

Destinada a infants de 2 anys i mig a 6 anys. Places limitades amb inscripció prèvia a l'enllaç: <https://forms.gle/nc5uEoFP1z3pGhvH6>

Lloc: a Can Castells Centre d'Art, Carrer de Lluís Castell, 16.

Organitzen: Escola d'art Can Castells i Centre de Desenvolupament Infantil i Atenció Precoç de Sant Boi.

★ **15 d'octubre a les 17.00h: Parlar i escoltar salva vides.**

Xerrada "Parlar i escoltar salva vides" oberta a la ciutadania, Amb la participació de les Referents de Benestar Emocional Comunitari. Una activitat teòrica i pràctica realitzada per professionals de la salut i el benestar emocional, amb l'objectiu de treballar el malestar emocional i la prevenció del suïcidi, amb l'objectiu acompanyar les persones i orientar-les en aquells temes que les preocupen.

Lloc: Casal de Barri de Ciutat Cooperativa, Cr. Pau Casals, 7

Organitza: Centres d'Atenció Primària de Salut, Fundació Orienta i Ajuntament de Sant Boi de Llobregat.

★ **16 d'octubre d'11 a 12:30h: Mostra oberta i participativa d'impro-teatre IMPRO ITINERANT**

La vida és com un teatre, al obrir els ulls al matí, s'obre el teló de viure i que millor que viure improvisant. Una experiència participativa on actors, actrius i públic comparteixen escenari. On el públic es protagonista de lo que estarà a punt de succeir.

Lloc: Cal Ninyo, Cr. Major, 43

Organitza: Associació Grup de Teatre Imagina

★ **16 d'octubre de 17 a 19h: Cinema "Loco por ella",** Dirigida per Dani de la Orden.

Després de conèixer la Carla, la noia dels seus somnis, l'Adri descobreix que està bojament enamorat i està disposat a fer el que sigui per tornar-la a veure. Tanmateix, descobreix que la Carla s'ha escapat d'un hospital psiquiàtric, i ell, decidit a conquerir-la, s'interna al centre com un pacient més. Un cop a dins, però, l'Adri descobreix que la seva història d'amor no serà com ell esperava, i que sortir de l'hospital no serà tan fàcil. Amb l'ajuda de Saúl, el seu company d'habitació, l'Adri inicia un viatge d'aprenentatge que l'acostarà tant a la resta de pacients com a la Carla. A més, aquest viatge el portarà a replantejar-se no només el seu objectiu inicial, sinó també la seva visió del món.

Lloc: Cal Ninyo, Cr. Major, 43

Organitza: Associació Equilibri.

★ **17 d'octubre, online: Publicació del Podcast (2) Salut Mental Adolescents - Projecte Pont Jove.**

Organitza: CASM Benito Menni i Fundació Marianao.

★ **17 d'octubre de 10:30 a 13h: Pujada a Sant Ramon.**

Activitat oberta a tothom, no cal inscripció prèvia.

Lloc: Punt de sortida a la porta principal de l'Hospital Benito Menni, al Cr. Dr. Antoni Pujadas, 38.

Organitza: CASM Benito Menni

Per a més informació, podeu contactar amb el Departament de Salut Comunitària, de l'Ajuntament de Sant Boi de Llobregat, al telèfon 93 635 12 00, i a l'adreça electrònica taulasalutmental@santboi.cat