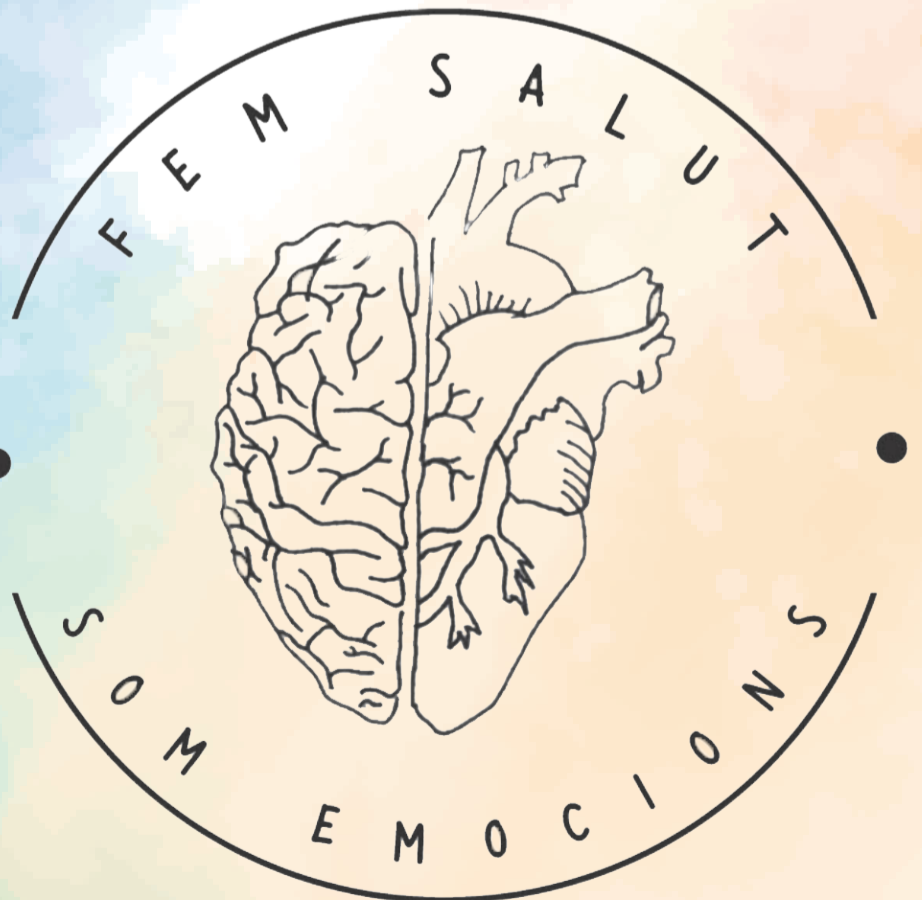


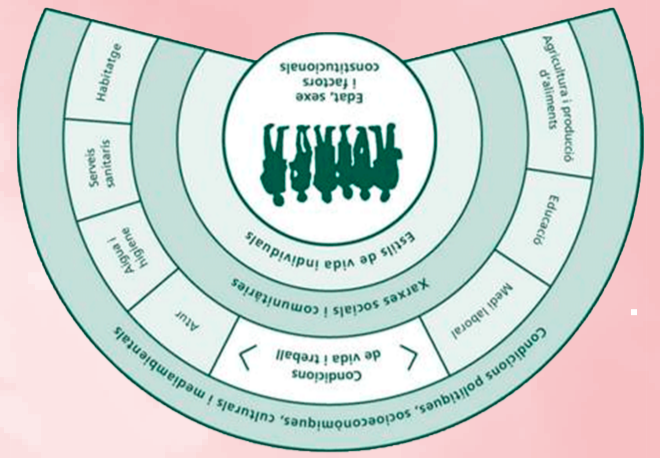
FEM SALUT, SOM EMOCIONS



Campanya de promoció de la salut mental i el benestar emocional del districte sisè - Sabadell Sud 2023

Determinants Salut emocional

- El benestar emocional està determinat per la interacció de factors individuals i factors de l'entorn. Alguns d'aquests factors són estàtics, però altres els podem modificar. Tots podem millorar el nostre benestar emocional a través de realitzar canvis en els nostres hàbits, comportaments i estils de vida. Els principals factors a tenir en compte són:
- Xarxa social de suport: fomentar relacions sanes amb la família, amics i comunitat.
 - Hàbits de vida saludables: fer exercici de manera regular, alimentació equilibrada, descans adequat, treball personal d'autoconeixement.
 - Evitar el consum de drogues i tòxics.
 - Vetllar per una educació de qualitat i un treball dignes.
 - Fomentar condicions socials, econòmiques, geopolítiques i ambientals favorables per combatre la pobresa, la violència, la desigualtat, etc.



Fuente: Dahlgren G, y Whitehead M. (1993). Tackling inequalities in health: what can we learn from what has been tried. Working paper prepared for the King's Fund International seminar on Tackling Inequalities in Health. Ditchley Park, Oxfordshire, King's Fund.

Model de determinants de la salut de Dahlgren i Whitehead, 1991. Modificat per l'ASPB

MALESTAR EMOCIONAL

No és cap malaltia i forma part de la vida, per això és important aprendre recursos propis que ens ajudin a sostenir-ho i ens permetin ser autònoms.

Malgrat això, si heu fet tot el que està a la vostra disposició i encara sentís ansietat que et limita en diferents àmbits de la teva vida diària (+ 2 setmanes o molta intensitat) Pensem de suïcidis. Soledat no desitjada.

QUÈ FAIG?

EN CAS DE SIMPTOMATOLOGIA PROGRESSIVA:

Acudir al CAP on:
- Els professionals pertinents, et donaran eines per gestionar-ho.
- T'informaran dels recursos que hi ha a la teva comunitat.
- Et prescriuran tractament o et derivaran a un servei especialitzat.

EN CAS DE PATIR EPISODI GREU:

Acudir a URGÈNCIES (Parc Taulí) o trucar al 061 Salut Respon.

ALTRES RECURSOS



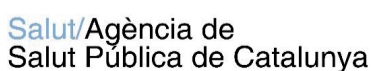
ORGANITZA



PARTICIPEN:



AMB EL SUPORT DE:



Aquest material gràfic ha estat realitzat per la Casa d'Oficis de Videoproducció i Cultura Audiovisual 2023

Activitats fem salut:

Salut Mental Sabadell (Xamba)

CONCERT KREK'N'TU *

10/10/2023 a les 17 h

Plaça Creu de Barberà

XERRADA: EINES DEL DIA A DIA PEL NOSTRE BENESTAR EMOCIONAL *

19/10/2023 a les 19 h

Local Associació Salut Mental Sabadell
Carrer Leonardo da Vinci, 81

TALLER DE COMUNICACIÓ FAMÍLIAR

6, 13, 20 i 27 de novembre

De 11 h a 12:30 h

Local Associació Salut Mental Sabadell
Carrer Leonardo da Vinci, 81

XERRADA: SUÏCIDI, PARLAR PER PREVENIR

26/10/2023 a les 18:30 h

Local Associació Salut Mental Sabadell
Carrer Leonardo da Vinci, 81

Dispositius de salut mental del

Consorci Corporació Sanitària

Parc Taulí

EXPOSICIÓ: TRASNFORMANT MIRADES: OBRES CLÀSSIQUES, VISIONS MODERNES *

Del 10/10 al 22/10 de 2023

En horari de la biblioteca
Biblioteca Sud

Promoció de la Salut

TALLERS ESCOLES *

Taller format per 2 sessions participatives d'1h per aula, efectuat durant el 1 er trimestre del curs.
Total aproximat d'alumnes: 150 alumnes

Escola Joan Sallares i Pla, Escola La Romànica i Escola Espronceda.
Es proposarà també a La Vedruna Immaculada.

AV. Espronceda + Fundació la Pedrera

CINEFORUM *

20/10/2023 (INFÀNCIA I FAMÍLIA)

14/12/2023 (GENT GRAN)

15/02/2024 (DONES)

18/04/2024 (JOVES)

13/06/2024 (ADULTS)

De 17:30 h a 19 h

(El debat post projecció no haurà de superar els 30'.)
Espai Social Fundació la Pedrera

EAP Sud i Creu de Barberà

CONNECTA'T AMB L'AQUAREL-LA *

04/11/2023

1 taller al matí i l'altre a la tarda

Parc Central

Activitats periòdiques al territori:

Fundació Catalunya La Pedrera

Espai Social Fundació la Pedrera
Plaça de Rogelio Soto, 14
@ sabadell@espaisfcatalunyalapedrera.org
☎ 937 11 15 82

-REFORÇ I ESTIMULACIÓ DELA MEMÒRIA I LA SALUT

Persones amb deteriorament cognitiu lleu i moderat

De dilluns a divendres de 9:30 h a 13 h

-REACTIVA'T

Persones amb deteriorament cognitiu lleu degut al propi envelliment, a un dany

De dilluns a divendres de 9:30 h a 13 h

-DINA EN COMPANYIA

Persones en situació de solitud o amb ganes de compartir l'estona de dinar
Dilluns, dimecres i divendres de 13 h a 15 h

Associación de veïns d' Espronceda

Pl. de Rogelio Soto, 15 Bxs
@ avvespronceda@gmail.com
☎ 937 10 10 27

-TALLER DE MANUALITATS *

Obert a tothom

Dimecres de 17 h a 18 h

Coral Arco Iris

CCC Rogelio Soto
Carrer de Campoamor, 93-95
@ coralarcoiris@yahoo.es
☎ 629 11 42 22

-ASSAIG CORAL

Gent gran

Divendres de 17 h a 18:30 h

-BALL

Majors de 60 anys

Dissabtes de 17 h a 20 h

EAP Sud i Creu de Barberà

Creu de Barberà
Casal Cívic i Comunitari Sabadell

TALLERS DE BENESTAR EMOCIONAL *

-Primera edició: 13,20, 27 d'octubre

i 3 de novembre de 11:30 h a 13:00 h

-Segona edició: 6, 13, 20, 27 de

novembre de 16 h a 17:30 h

Dues sessions

Majors de 60 anys

(Activitat gratuïta marcada amb *)

Associació de veïns de Les Termes

Rda. de Santa Maria, 28 B Bxs
@ presidencia.avvtermes@gmail.com
☎ 637 27 64 88

-TAI-TXÍ

Totes les edats

Dimarts de 19:30 h a 20:30 h

Gimnàs entitat - C/ dos de maig, 10

-TALLER FEM MEMÒRIA

Gent gran

Divendres de 17:30 h a 18:30 h

Ronda Santamaria, 28B

-SEVILLANES

Totes les edats

Dilluns: iniciació 16:30 h a 17:30 h

Avançat 17:30 h a 18:30 h

Gimnàs entitat - C/ dos de maig, 10

Associació Esportiva Arrahona

Pavelló Sud
Carrer de Pardo Bazán, 17
@ presidencia@aearrahona.com
☎ 651 99 43 08

-TALLER DE BÀSQUET

Gent gran

Divendres de 12:30 h a 13:30 h

Centre Educatiu Bahá'í

Centre Educatiu Bahá'í
Plaça de Vicens i Vives, 9
@ contacte@bahaisabadell.org
☎ 644 06 87 90

DIÀLEGS COMUNITARIS DIRIGITS A FAMÍLIES

(Es disposarà de servei gratuït de canguratge en l'horari de les xerrades al Centre educatiu Bahá'í.)

-“Límits i Llibertat. Equilibrant l'Educació per a un Futur Prometedor” *

per Rosa Rabbani (psicòloga)
26/10/23 a l'Espai Social Fundació La Pedrera

- “Eines per prevenir i superar el bullying” * per Marionna Díaz (psicòloga).

09/11/23 al Centre Educatiu Bahá'í

- “La pràctica de la meditació en la cerca del benestar” *

per Fran Reyes (coach meditació).
23/11/23 al Centre Educatiu Bahá'í

- “Acompanyar a l'adolescència” * per Fadia Garrido (psicòloga)

14/12/23 a l'Espai Social Fundació La Pedrera

L'Obrera - Centre Social

L'Obrera
Av. de Barberà, 142
@ recuperemlespaicomu@gmail.com

-GIMNÀS POPULAR RUKELI *

Activitats d'esport vinculades a les arts marcials (jiu jitzu, boxe, kick boxing, muai tai, etc.)

Obert a tothom

Tots els dies de la setmana

-ESCOLA POPULAR MADRASSETA *

Activitats de reforç escolar i aprenentatge de llengua catalana i castellana i altres idiomes.

Obert a tothom

Tots els dies de la setmana

Espai jove creu de Barberà *

Pl. Castelao, 1
@ espaijove.somludo_jove

De 12 a 18 anys

Totes les tardes de 16:30 h a 20:30 h

Associació Veïnal Campoamor

Local Social
C/ Campoamor, 93 - 95
@ asociacampoamor@gmail.com

-ZUMBA

Obert a tothom major d'edat

Dilluns i dimecres de 18:30 h a 20:30 h

-TEATRE

Totes les edats

Dimecres de 18 h a 19:30 h

Socis *

-ESCOLA DE VIDA PER A GENT GRAN *

Gent gran

Dimarts de 16 h a 19 h

Associació de veïns de la Creu de Barberà

Plaça de Triana, 8
@ info@creudebarbera.org
☎ 937 11 77 59

-IOGA

Totes les edats

Dilluns i divendres de 10:30 h a 11:30 h

-QI GONG

Totes les edats

Dimecres de 10 h a 10:50 h

-MEDITACIÓ I CREIXEMENT

Totes les edats

Dijous de 10 h a 11:30 h