

Programa d'activitats

Diumenge 4 d'octubre

D'11 a 21 h / pati del Casino
19a Diada de la Salut Mental
A les 13 h, benvinguda i presentació de la campanya de prevenció de la salut mental **Les entitats, font de salut, a càrrec de l'alcalde del Masnou, Jaume Oliveras.**
Ho organitza: Esquima

Dimarts 6 d'octubre

De 17.30 a 18.30 h / Els Vienesos
Classe oberta: Txikung
Ho organitza: Afibromare

De 19 a 20.30 h / Els Vienesos
Xerrada: Com afecten a les persones les malalties del dolor
A càrrec del Dr. Joan Riera, Cap de servei del Centre de salut mental Maresme Sud (Comunitat terapèutica del Maresme)
Ho organitza: Comunitat terapèutica del Maresme

Dimecres 7 d'octubre

D'11 a 12.30 h / Can Malet
Xerrada: Cuidem als cuidadors
A càrrec de la Creu Roja
Ho organitza: Creu Roja

Divendres 9 d'octubre

De 17 a 18 h / CAP d'Ocata
Xerrada: Treball social sanitari en pacients amb diagnòstic d'esclerosi múltiple
A càrrec de Dolors Fuguet, treballadora social sanitària de l'EAP El Masnou-Ocata
Ho organitza: EAP El Masnou-Ocata

Dimarts 13 d'octubre

De 19 a 20 h / Espai social Luz del Alba
Classe oberta: Tai-Chi
Ho organitza: Luz del Alba

Dimecres 14 d'octubre

D'11 a 12.30 h / Els Vienesos
Taller: Exercici físic per a la gent gran
A càrrec de la Creu Roja
Ho organitza: Creu Roja

Dimecres 14 d'octubre

De 18 a 19 h / CAP d'Ocata
Xerrada: Qui cuida al cuidador?
A càrrec de Bernabella Zafra, diplomada en infermeria de l'EAP El Masnou-Ocata
Ho organitza: EAP El Masnou-Ocata

Dijous 15 d'octubre

De 18.30 a 19.30 h / Biblioteca J. Coromines
Tertúlia literària: El molinero Aullador*
A càrrec del Dr. Guillem Homet, director mèdic de la Comunitat terapèutica del Maresme
Ho organitza: Comunitat terapèutica del Maresme
* Els llibres per la tertúlia literària es podran recollir a la Biblioteca.

Divendres 16 d'octubre

De 18 a 20.30 h / Els Vienesos
Taller: Aprofitament d'aliments
A càrrec d'Ada Pastor, cuinera i educadora ambiental
Ho organitza: Diputació de Barcelona i Ajuntament del Masnou

Diumenge 18 d'octubre

De 12.30 a 13.30 h / Plaça d'Ocata
Classe oberta: Lindy-Hop
Ho organitza: Ple de Swing

Dimarts 20 d'octubre

De 18 a 21 h / Els Vienesos
Classe oberta: Patchwork
Ho organitza: Fem Fira

Dimecres 21 d'octubre

De 17 a 18.30 h / Els Vienesos
Xerrada: La pèrdua i els processos de dol
A càrrec de la Creu Roja
Ho organitza: Creu Roja

Dijous 22 d'octubre

De 18 a 20 h / Can Malet
Cinefòrum: El professor Lazhar
A càrrec del Dr. Guillem Homet, director mèdic de la Comunitat terapèutica del Maresme
Ho organitza: Comunitat terapèutica del Maresme

LES ENTITATS, FONT DE SALUT

Exposicions

Del 4 a l'11 d'octubre

Sala d'exposicions El Casinet
Exposició de patchwork de Fem Fira

Del 9 al 28 d'octubre

Primera planta de l'Edifici Centre
Exposició de pintura d'Esquima



JORNADA D'ENTITATS

De 10 a 14 h / Ca n'Humet

Diumenge 25 d'octubre

De 10 a 14 h Partides d'escacs durant el matí (Club d'Escacs del Masnou)

A les 10.30 h Jocs infantils (Òmnium)

A les 11 h Cercavila des de l'edifici de Roger de Flor fins a Ca n'Humet (Timbalers de la colla de Diables del Masnou, Colla Bastonera...)

A les 11 h Taller de patchwork per a infants (Fem Fira) i **passejada de gossos en adopció del Centre d'acollida d'animals del Masnou** (ADAM)

A les 11.30 h Jocs tradicionals(Lleureka)

A les 12 h Ball de gegants (Colla Gegantera del Masnou)

A les 12 h Taller de patchwork per a adults (Fem Fira) i **cantata** (Cor Scandiscus)

A les 12.30 h Taller de percussió (Club del Ritme) i **concert** (JOCEM)

A les 13 h Ball de bastons (Colla Bastonera del Masnou)

A les 13.30 h Cloenda de la campanya Les entitats, font de salut a càrrec de l'alcalde del Masnou, Jaume Oliveras; la regidora d'Acció Cívica, Sílvia Folch; i el director mèdic de la Comunitat terapèutica del Maresme, Dr. Guillem Homet.

A les 14.30 h Dinar de germanor

Molt sovint es diu que la salut pertoca a tothom. És veritat si entenem la salut com una manera de viure autònoma, solidària i joiosa. No és un tema únicament de metges i infermeres. És un tema també social i psicològic i, per tant, molta gent té coses a dir-hi.

La salut mental no s'escapa a això. La salut mental és molt important per enfrontar-se de manera adequada a la vida, a les dificultats que ens imposa, als patiments que de vegades genera. Però una bona salut mental també és necessària per poder gaudir de les seves satisfaccions, per tenir una relació harmònica amb les persones i per assolir els objectius que ens tracem.

Hi ha alguns fets que amenacen la nostra salut mental, els anomenats factors de risc, com poden ser l'aïllament, la tristesa, l'abandó, les pèrdues, l'ansietat, les drogues, la violència, les malalties, etc. Però també hi ha uns altres que ens protegeixen, els factors de protecció, com poden ser el suport familiar, una bona relació amb l'entorn, cultivar l'oci, mantenir relacions d'amistat i socials, pertànyer a entitats del municipi, etc.

Al Masnou el nombre d'entitats associatives ciutadanes és molt alt. Formen part del teixit social que la societat civil ha anat creant des de fa segles. Les entitats tenen un paper molt important de socialització, de crear relacions entre les persones, de possibilitar activitats molt variades que, sense elles, seria molt difícil realitzar.

Les entitats ciutadanes tenen la capacitat d'enriquir, d'enfortir, de permetre aprendre, practicar, crear, entretenir, relacionar i fer costat a les persones si cal. I moltes coses més, segurament.

Per tant, allò que ofereixen les entitats ciutadanes són clarament factors de protecció per a la nostra salut mental.

Seria molt important que totes les persones participessin, s'apuntessin, s'involucressin en alguna entitat ciutadana, amb l'objectiu de millorar la seva salut mental. Ja que les entitats ciutadanes són veritables fonts de salut.

Dr. Guillem Homet, director mèdic de la Comunitat terapèutica del Maresme

Jaume Oliveras, alcalde del Masnou

Silvia Folch, regidora d'Acció Cívica

Albert Alfaro, regidor de Salut Pública

LES ENTITATS, FONT DE SALUT

El Masnou, octubre de 2015

HO ORGANITZEN:

Ajuntament  del Masnou



HI COL·LABOREN:



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut
Subdirecció General de Drogodependències



Diputació
Barcelona
xarxa de municipis