

Día Mundial de la Salud Mental - 10 de octubre 2024

El 10 de octubre de cada año se celebra el Día Mundial de la Salud Mental, con el objetivo de promover la importancia del bienestar y la salud en nuestras vidas. Por esto, un año más, nuestros Recursos de Atención Social de la Comunidad de Madrid y la Comunidad Valenciana han puesto en marcha distintas acciones de concienciación en la comunidad para conmemorarlo.

FUENLABRADA: videofórum, marcha en bici y pulseras verdes

Actividad realizada por los Recursos de Atención Social "FUENLABRADA".



Los Recursos de Atención Social de Fuenlabrada, junto con la **Asociación ASAV**, realizaron el 10 de octubre, con motivo de la celebración del Día Mundial de la Salud Mental, un **video-forum en el teatro Maribel Verdú de Fuenlabrada**. En él se visionó el corto "**Votamos**", y a continuación tuvo lugar una charla debate entre personas usuarias de nuestros recursos y el público, en torno al estigma y la visión de la sociedad, en relación al trastorno mental grave (temas centrales del corto visionado). El acto contó con la asistencia de la Concejala de Bienestar, Sanidad y Consumo del Ayuntamiento de Fuenlabrada, y la participación de más de 200 personas, entre vecinos, familiares, alumnos de institutos y FP del municipio.



Otra de las acciones dirigidas a conmemorar y sensibilizar en el Día de la Salud Mental, fue realizar una **marcha en bicicleta**, en la que participaron los Recursos de Atención Social de Leganés y Fuenlabrada, y que transcurrió por Bosque Sur y Parque Polvoranca.

En los días previos al 10 de octubre, se pudo elaborar un material simbólico para la celebración (**pulseras verdes**), en colaboración con el centro de menores El Arce Rojo, situado en el mismo municipio. A través de esta actividad, se tuvo la oportunidad de compartir con los profesionales del centro nuestra labor en los recursos y pensar acerca de futuros encuentros que acerquen la salud mental desde una perspectiva comprensiva del sufrimiento humano.

PARLA: Mito y realidad

Actividad realizada por los Recursos de Atención Social "PARLA".

Los Recursos de Atención Social de Parla celebraron el día de la Salud Mental con una acción comunitaria para concienciar a la población sobre **qué es un mito y qué una realidad en torno a la salud mental**. Se produjeron dos roll up y unos folletos informativos para debatir con los ciudadanos y ciudadanas, y cada persona se pudo llevar de regalo una chapa realizada en los centros.



HORTALEZA: Compañía = salud mental

Actividad realizada por los Centros de Atención Social "HORTALEZA".

Los Centros de Atención Social de Hortaleza, junto con las entidades que conforman **Barrios que Acompañan** (Cruz Roja, Candelitas, Centro de Salud Mental de Hortaleza, Centro Municipal de Salud Comunitaria de Hortaleza, Servicio Sociales Hortaleza "Proyecto la UVA", Atención primaria "Benita de Ávila") y el **Espacio de la Mujer Carme Chacón**, celebraron el día de la Salud Mental con diferentes dinámicas en el espacio público del **Parque Kraus**, para la reflexión y visibilización del compromiso de todos y todas con la salud mental individual y colectiva.

Para ello, destinaron un espacio para pensar las palabras asociadas a la salud mental, un espacio de diálogo y un punto de información sobre los dispositivos y recursos del barrio. Fueron dos horas de interacción continua y enriquecimiento con las aportaciones de las personas viandantes.



TORREJÓN: Juntos tenemos más peso y Jornadas "Trabajo y salud"

Actividad realizada por la Residencia y Pisos Supervisados "TORREJÓN DE ARDOZ".

La Residencia y los Pisos de Torrejón junto con **ASME**, la Asociación para la Salud Mental del Madrid Este, se han unido para conmemorar este día en un espacio cedido por el **Ayuntamiento de Torrejón** dentro la plaza central del municipio. Este año, bajo el lema "**Juntos tenemos más peso**", el equipo ha invitado a la comunidad a escribir en piedras, frases, palabras o emociones sobre el significado que para cada uno tiene la salud mental. Esta jornada nos recuerda que unidos podemos dar más visibilidad a la salud como un pilar clave para nuestro bienestar y calidad de vida. Un agradecimiento muy especial a D. Alejandro Navarro (alcalde de Torrejón de Ardoz) y a Rubén Martínez (concejal de Bienestar), por su apoyo y compromiso.

Durante la tarde, acudimos a las **Jornadas sobre "Trabajo y salud"** en el **Hospital Universitario de Torrejón** donde diferentes profesionales de los recursos de la Unidad de Salud Mental o el Centro de Rehabilitación Laboral aportaron su visión y reflexión. Además, contamos con testimonios en primera persona que comparten su experiencia en el mundo laboral. El acto finalizó con un concierto de una cantautora local.



LEGANÉS: ¿Qué es para ti la salud mental?

Actividad realizada por los Recursos de Atención Social "LEGANÉS".

Los Recursos de Atención Social de Leganés celebramos un año más el día de la Salud Mental en el barrio de **Arroyoculebro**. La jornada se desarrolló en la plaza del barrio a lo largo de una mañana de sábado, durante la cual se llevaron a cabo distintas acciones encaminadas a compartir con el vecindario y a sensibilizar sobre la salud mental. Entre otras actividades, se elaboró un mural colectivo: "¿Qué es para ti la salud mental?", se realizó un botiquín y un mapeo emocional, y una exposición y concurso de fotografía; la mañana terminó con una sesión de zumba dirigida por una usuaria del Centro de Rehabilitación Laboral.





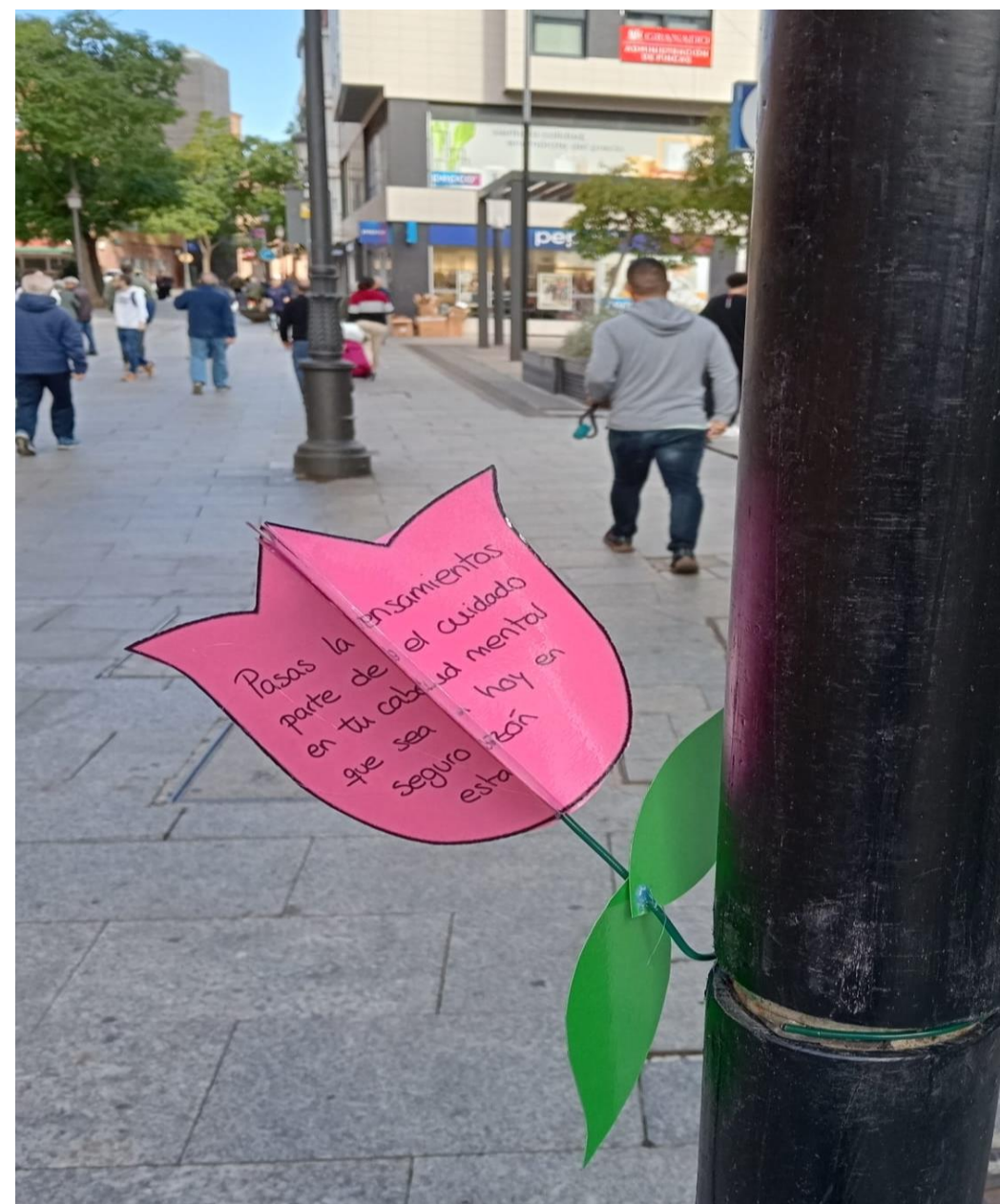
Además de los vecinos, profesionales y personas usuarias de los recursos, acudieron a la jornada Virginia Benito, Concejala de Salud del Ayuntamiento, y otros profesionales que participan en el programa “Leganés por el equilibrio emocional” (Ayuntamiento de Leganés, Servicios Sociales, Centro de Tratamiento de Adicciones, H.U. José Germain, At. Primaria, ASAV, y Fundación Manantial).

ALCORCÓN: encuentra tu tulipán con mensaje

Actividad realizada por los Recursos de Atención Social "ALCORCÓN".

Desde los recursos de Alcorcón, con la colaboración del Centro de Día del Centro de Salud Mental, realizamos una **plantación de tulipanes** con mensajes en las principales calles, barrios y comercios de Alcorcón.

Además, La directora de los recursos y dos usuarios del Centro de Rehabilitación Psicosocial y del Centro de Rehabilitación Laboral fueron entrevistados en el programa **"Ganando Salud"** de **Cadena Ser**, donde dieron a conocer los Recursos de Atención Social de Alcorcón y hablan de su experiencia en primera persona.



VILA-REAL (Catellón): Yoga por la salud mental

Actividad realizada por el Crisol "Vila-real".

Dentro de las actividades organizadas con motivo del día de la Salud Mental, desde el **CRISOL** se ha organizado una **sesión de yoga al aire libre**, abierta a todas aquellas personas que han querido participar. El punto de encuentro ha sido el recurso, lo que ha servido para que las personas participantes conozcan su funcionamiento. Después, se ha realizado la sesión de yoga en un parque, hemos compartido un picoteo y conversación.

