

# **L'ALTA RIBAGORÇA AMB LA SALUT MENTAL I EL BENESTAR EMOCIONAL**

**COMMEMOREM EL  
DIA MUNDIAL PER  
LA SALUT MENTAL  
10 d'octubre**

**2021**

**"Salut mental en un món desigual"**

**ORGANITZA:**



La crisi produïda per la pandèmia de la COVID ha fet posar en relleu i ha fet ressorgir, en tots els trams d'edat de la població, situacions que no han facilitat el seu benestar emocional.

L'estigma i in-visibilització d'aquestes situacions ens han empès, al Consell Comarcal de l'Alta Ribagorça des de l'Àrea de Serveis Socials, a organitzar una sèrie d'accions per a posar en relleu la importància del Benestar emocional de la població de la Comarca.

Accions que s'han plantejat de manera col·laborativa entre els diferents àmbits dels Serveis Socials: Serveis Socials Bàsics, Servei de joventut, Punt de voluntariat, Servei d'Informació i Atenció a les Dones i la col·laboració d'Entitats que tenen per objectiu la prevenció, la visibilització i l'erradicació de l'estigma vers un problema de salut que afecta la nostra societat. I també, ens hem adherit a la Campanya del Dia Mundial de la Salut Mental de la Coordinadora d'Entitats de Salut Mental de Lleida, amb accions de visibilització mitjançant cartells i pancartes.

Les accions que us presentem a continuació es portaran a terme durant l'últim trimestre del 2021 i el primer de 2022.

# QUÈ FAREM?

- **13 d'octubre a les 12.00 hores.** Lectura del manifest a les dependències del Consell Comarcal. Esdeveniment obert a tot el públic.
- **Del 8 al 16 d'octubre.** Selecció de llibres envers la temàtica i exposats per a l'ús de la població a la Biblioteca de Pont de Suert.
- **Del 8 al 15 d'octubre.** Realització d'un mural participatiu amb l'objectiu de trencar prejudicis i donar eines per potenciar el benestar emocional amb el missatge "Tu com et cuides? Digues la teva!" A l'exterior de l'Oficina Jove i Punt del Voluntariat. Esdeveniment obert a tot el públic.
- **1r trimestre curs escolar 2021-2022.** Tallers d'educació emocional a l'Institut del Pont de Suert amb l'Oficina Jove i l'Associació SEER.
- **Tallers de Salut emocional per a joves,** a càrrec de l'Oficina Jove.
- **Taula Informativa de Salut** sobre trastorns de la conducta alimentària a càrrec de l'Oficina Jove. A l'Institut de Pont de Suert.
- **Xerrada - debat** "Claus per entendre com afecten les violències masclistes a la salut mental de les dones". A càrrec del SIAD adreçat a professionals.
- **Juny - desembre. Diagnosi "Abordatge en Salut Mental a l'Alta Ribagorça"** a càrrec de SMC Coordinadora Terres de Lleida, per la detecció d'estratègies de coordinació i col·laboració entre els serveis socio-sanitaris de la comarca i propostes de millora.

# COLLABORA:



Generalitat de Catalunya  
**Institut Català  
de les Dones**



Ajuntament  
del Pont de Suert

oficina **Jove**  
de l'Alta Ribagorça



Servei d'Informació  
i atenció a les dones

**900 900 120**  
**Contra la violència  
masclista** **Atenció 24 h**

**SMC** salut mental  
Catalunya  
Coordinadora Terres de Lleida