

DESCOMPTES SETMANA DE LA SALUT MENTAL 6-10 OCTUBRE



BELLES
ARTS
EL TALLER

BELLES ARTS EL TALLER

c/ Taulat, 103 - Tel. 932253638
10% descompte en material
pintura.



ESPAI DENTAL

c/ Pere IV, 203, Tel. 933035455
Exploración y diagnóstico buco-
dental gratuito. 15% descuento en
higienes bucodentales



MY SAFE PLACE

c/ Amistat 20 Local 2, Tel. 931882170
50% descompte en tractament
reflexologia facial per alzheimer,
demència i parkinson



BRONZEJAT I BELLESA

c/ Pallars, 242, Tel. 930234743
10% descompte als que vinguin
activitat



MON PILATES

c/ Llacuna 110-116, bajos local 3
Tel. 934 86 96 59
25% descompte en les mensua-
litats



L'ATELIER

c/ Joncar, 29, Tel. 933003980
Desayuno saludable 2x1: Granola
con fruta natural y yogur, y zumo
frutas a elección

Vibraciones

VIBRACIONES

Rambla del Poblenou, 105
Tel. 931447987
10% descompte en productes
relacionats

EL BARRI TAMBÉ AJUDA

El 10 d'octubre es el Dia Mundial de la Salut Mental. Aquest any professionals dels serveis de salut, entitats i comerciants del barri s'han ajuntat per estendre dos missatges:

La salut mental va unida a la salut en general i aquí entren aspectes d'alimentació, exercici físic...però també determinants com si una persona té o no feina, si té o no una xarxa d'amistats... L'ansietat, la depressió moltes vegades van unides a condicions de vida precàries i a l'aïllament social..

El segon missatge és que el barri pot proporcionar molts recursos que van bé per la salut i que sovint la gent no coneix.

Com a mostra de tot això es realitzaran xerrades per professionals de salut i un munt d'activitats que proporcionen beneficis per la salut i que a més d'oferir una oportunitat de relacionar-se amb altres persones, poden ser complementàries dels fàrmacs o fins i tot fer-los innecessaris.

Casals de barri, centres de salut, centres cívics, casals de gent gran, comerços...ofereixen l'espai per aquestes trobades que no són tan sols amb els seus usuaris, pacients o clients habituals, i així es donen a conèixer.

El barri és un agent de salut! El barri també ajuda!

ORGANITZA



Grup de Salut Mental del Poblenou



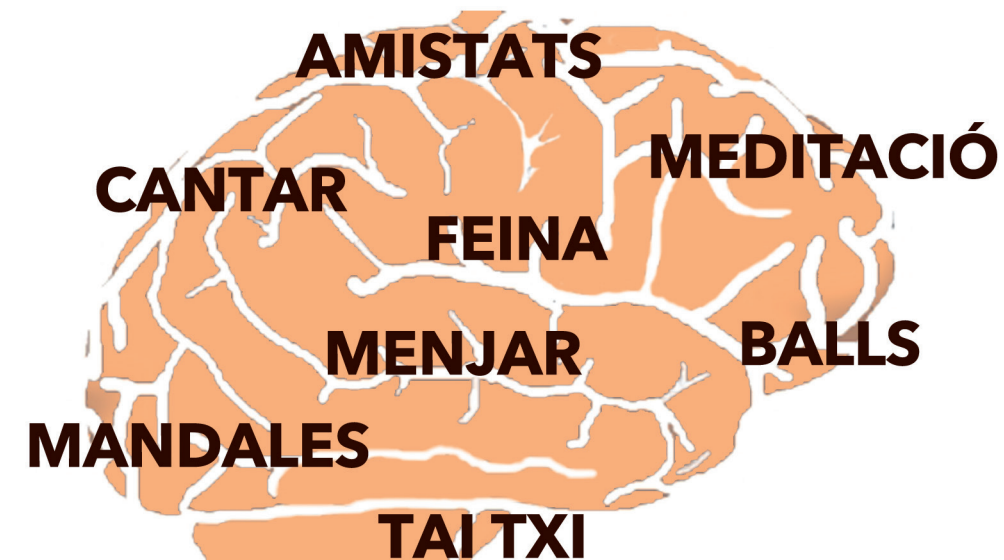
COLLABORA



AMB SUPORT



SETMANA DE LA SALUT MENTAL A POBLENOU 6-10 D'OCTUBRE

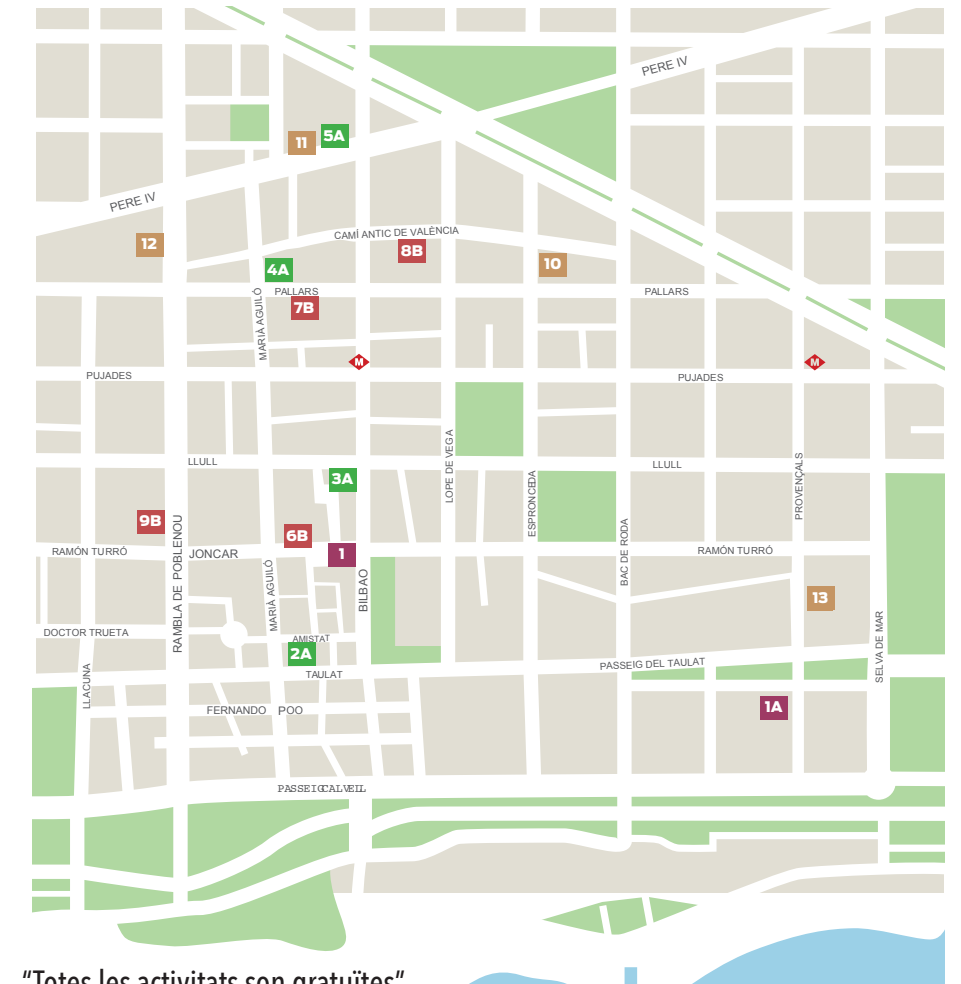


10/10 DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL

PARTICIPA, SEGUEIX-NOS A LAS XARXES SOCIALS I A SALUTMENTALPN.WIXSITE.COM/INICI

SETMANA DE LA SALUT MENTAL

6-10 OCTUBRE



"Totes les activitats son gratuïtes"

07/10/18

11,00 a 13,00 ESPEJITO, ESPEJITO, ¿CÓMO ESTOY?
Organitza: Life in 360°
Passeig Taulat 212 **1A**
Miry Kornhauser, terapeuta

08/10/18

11,00 a 12,30 CONEIX ELS PRINCIPALS CANALS PER ON CIRCULEN LES OFERTES DE FEINA I PARTICIPA EN UN ROLE-PLAYING D'ENTREVISTA
Organitza: Servei Itinere Joves (fundació Joia)
Centre Cívic Parc Sandaru, C/Buenaventura Muñoz 21
Sheila Susi
Taller per a joves a partir 16 anys

10,00 a 12,00 REFLEXOLOGIA FACIAL PARA FAMILIAS
Organitza: Mi Safe Place
C/Amistat 20 **2A**

10,00 a 11,30 EXERCITEM LA MEMÒRIA FENT TREBALLAR EL CERVELL!
Organitza: Casal Gent Gran Taulat- Can Saladrigas
C/Llull 214 **3A**
Mar Tosas, tallerista Casal Taulat-Can Saladrigas

11,30 a 12,00 EXERCITEM LA MEMÒRIA FENT TREBALLAR EL CERVELL!
Organitza: Casal Gent Gran Taulat- Can Saladrigas
C/Llull 214 **3A**
Mar Tosas, tallerista Casal Taulat-Can Saladrigas

14,00 a 16,00 QUAN MENYS ÉS MÉS: APRENEM A DESPRESCRIURE ELS PSICOFÀRMACS Centre Cívic Can Felipa, Pallars 277 **4A**
Ignacio Castro, coordinador del CSMA Sant Martí Sud
Xerrada adreçada especialment a professionals de salut

17,30 a 18,30 TALLER INFANTIL SALUT BUCO-DENTAL
Organitza: Espai Dental
Pere IV, 203 **5A**

09/10/18

10:00 a 11:00 DECORACIÓN DE GALLETAS
Organitza: L'Atelier
C/Joncar 29 **6B**

10:00 a 12:00 INTRODUCCIÓ AL MÓN LABORAL
Organitza: Club de Feina Poblenou
Centre Cívic Can Felipa, Pallars 277 **4A**
Joan Coll

10,30 a 11:30 RECUPERA LA PELL DESPRÉS DE L'ESTIU Organitza: B&B Bronzejat i Bellesa
C/Pallars 242 **7B**

10,30 a 12,00 TALLER ROBÒTICA AMB LEGOS X GENT GRAN
Organitza: Tecnolegoris
Casal Gent Gran Quatre Cantons, Camí Antic de València 37-39 **8B**

11,30 a 13,30 ¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR MI VIDA CON DOLOR CRÓNICO?
Organitza: Casal de barri Poblenou,
Rambla Poblenou 49 **9B**
Juan Castaño, psiquiatre de l'Hospital del Mar

14,00 a 16,00 PROGRAMAS DE TRATAMIENTO BASADOS EN MINDFULNESS. CARACTERÍSTICAS y RELEVANCIA
Centre Cívic Can Felipa, Pallars 277 **4A**
Miguel Gárriz, psicòleg de l'INAD, Parc de Salut Mar
Taller adreçat especialment a professionals de salut

16,30 a 18,00 TALLER ROBÒTICA AMB LEGOS X GENT GRAN I NENS
Organitza: Tecnolegoris
Casal Gent Gran Quatre Cantons, Camí Antic de València 37-39 **8B**

20:00 a 22:00 TALLER DE CONEXIÓN POÉTICA
Organitza: Club de Feina Poblenou

Centre Cívic Can Felipa, Pallars 277 **4A**
Carrie punto/Yolanda Romero

10/10/18

9,00 a 10,00 TALLER DE RELAXACIÓ JACOBSON
Casal de barri Bac de Roda, Camí Antic de València 96 **10**
Xavier Suárez, infermer CAP Ramon Turró

14,00 a 16,00 EL BARRI COM ACTIU DE SALUT. PRESCRIPCIÓ SOCIAL I ALTRES RECURSOS
Casal de barri Bac de Roda, Camí Antic de València 96 **10**
Maria Martínez i Xènia Martín (CAP Roquetes) i Aïda Ballester (PDC Roquetes)

17,00 a 18,00 MEDITACIÓ AMB BOLS TIBETANS
Organitza: Nagarjuna Barcelona, centre d'estudis de Budisme Tibetà
C/Pere IV, 201 **11**

18:00 a 19:00 ENFORTIR EL SOL PÈLVIA
Organitza: Vibracions, Rambla Poblenou 105 **12**
Marta Inerte, sexòloga

18,00 a 20,00 TALLER DE TAI-TXI
Plaça Ramon Calsina, Selva de Mar **13**
Manel Bertolín, infermer CAP Ramon Turró

19,00 a 20,00 PRODUCTES ALTERNATIUS PER LA MENSTRUACIÓ
Organitza: Vibracions, Rambla Poblenou 105 **12**

21,00 a 22,00 VINE A CANTAR!
Organitza: Coral del Joncar
Centre Cívic Can Felipa, Pallars 277 **4A**
Activitat participativa

Del 01/10/18 al 15/10/18
SELECCIÓ DE LECTURES I MATERIALS SOBRE SALUT MENTAL
Biblioteca El Clot-Josep Benet,
Plaça de les Glòries Catalanes 37-38
Horaris apertura biblioteca

06/10/18

INAUGURACIÓ SETMANA SALUT MENTAL
Can Saladrigas **1**

11,00 a 11,15 PRESENTACIÓ Y BENVINGUDA

11,15 a 12,15 MASTERCLASS DE ZUMBA
Organitza: A Lo Cubano

12,15 a 13,15 TALLER PILATES
Movimiento consciente
Organitza: Monpilates

11,00 a 13,15 PINTEM MANDALES
Organitza: Belles Arts EL TALLER

11,00 a 13,30 MURAL «QUÈ ET FA SENTIR BÉ?»
Organitza: Grup de Salut Mental Poblenou

18,00 a 18,30 TALLER SALSA
Organitza: A Lo Cubano

18,30 a 20,30 BALLADA DE SALSA
Organitza: A Lo Cubano

17,00 a 19,00 EL ÀLBUM DE MIS EMOCIONES
Organitza: Life in 360°
Passeig Taulat 212 **1A**
Miry Kornhauser, terapeuta
Actividad familiar