

PROJECTE



**ESPAI
JOVE**



club social
**Punt
de
Trobada**



ASSOCIACIÓ PER LA
**Salut
Mental**
Bàix Llobregat Nord

ÍNDEX

- **PRESENTACIÓ**
- **EN QUE CONSISTEIX EL PROJECTE?**
- **OBJECTIUS**
- **RECULL D'IMATGES I D'ACTIVITATS**
- **COORDINACIONS ACTUALS**
- **PRESSUPOST**
- **FONTS D'INFORMACIÓ**

PRESENTACIÓ

L'Espai Jove En Salut Mental del Baix Llobregat Nord.

És un projecte que acaba d'iniciar-se, tot just al febrer de 2024, on es van conèixer 6 joves de diferents municipis del Baix Llobregat Nord.

Durant aquest mig any d'inici, ja comptem amb 8 membres que participen setmanalment de l'espai comunitari.

L'ESPai JOVE EN SALUT MENTAL ÉS UN PROJECTE I ALHORA UN REpte!

tal com el mateix treball assenyala, el jovent és probablement el col·lectiu més castigat per la crisi econòmica i el més afectat per la pandèmia, i en definitiva, el que ha comportat una situació



**D' EMERGÈNCIA JUVENIL EN
MATÈRIA DE SALUT MENTAL.**

EN QUE CONSISTEIX EL PROJECTE?

Les necessitats del jovent són diverses i molt canviants.

L'entorn social fa que sovint sigui més complex treballar-hi i la coordinació i el traspàs d'informació es fan essencials per assolir els nostres objectius.



Des de l'Associació per la Salut Mental del Baix Llobregat Nord, creiem que calia construir **un espai comunitari i transversal amb l'objectiu de compartir entre iguals aquest moment vital com és la joventut** i tot el que implica actualment.

A través d'activitats que cridin l'atenció als joves, ja sigui d'oci, de salut mental, culturals, esportives o suport emocional. Realitzem formacions, xerrades sobre les seves necessitats, activitats en el nostre entorn, etc.

El jovent no només és el futur i el motor de canvi, sinó que també és el present, amb les seves necessitats, expectatives, projectes, il·lusions i opinions. Vivim temps de canvis i aquest és un col·lectiu especialment permeable. Les transformacions socials tenen una repercussió molt gran en les seves condicions de vida. Hem d'estar preparats i disposar de totes les eines necessàries per reaccionar de manera coordinada i àgil; cal que tots els agents reconeguem la capacitat transformadora de les polítiques de joventut i les situem com a prioritàries.

AQUEST HA ESTAT EL PUNT DE PARTIDA PER ELABORAR I ARTICULAR LES PROPOSTES, OBJECTIUS I D'ACTUACIONS, TOT MIRANT D'ADEQUAR-LES A LA SITUACIÓ DEL MOMENT I ALS REDUÏTS MITJANS QUE DISPOSEM.



OBJECTIUS

Volem donar èmfasi a l'obertura de l'Espai Jove en Salut Mental del Baix Llobregat Nord, equipament que volem que sigui:

- **Un referent en salut mental pel col·lectiu jove del Baix Llobregat Nord**
- **Una eina útil que contribueixi a millorar la situació del jovent del territori**
- **Satisfer les seves necessitats i aprofundir en la seva preparació, ja que és la millor aposta i garantia per a un futur millor.**

La nostra entitat treballa des de 3 grans promotors del suport emocional; que són:

EL PODER DEL VINCLE ENTRE LES PERSONES

EL GRUP COM A IMPRESCINDIBLE PER REFORÇAR LES HABILITATS PERSONALS I SOCIALS

EL DIÀLEG COM A MILLOR VIA DE PREVENCIÓ EN SALUT MENTAL

RECULL D'IMATGES I D'ACTIVITATS



MAIG - JUNE 2024

9/05	16/05	23/05	30/05
 INICI POST ART 08760	 POST ART 08760	 POST ART 08760	 FEM SUSHI
06/06	13/06	20/06	27/06
 SESSIONS DE DINAMITZACIÓ GRUPAL	 SESSIONS DE EMOCIONS I CONSCIENCIA CORPORAL	 SESSIONS DE EMOCIONS I CONSCIENCIA CORPORAL	 SESSIONS DE EMOCIONS I CONSCIENCIA CORPORAL

MAIG - JUNE 2024

 El PostArt es una iniciativa comunitària del col·lectiu d'Artistes Plàstics de Martorell, que consisteix en intervenir artísticament una postal sobre un tema, aquest any són: *els cossos dissidents*. El Joves de Salut Mental Baix Llobregat Nord, intervindrem en 5 obres que s'exposaran el dia 8 de març, dia Internacional de la dona i dia en que s'inaugurarà l'exposició de totes les postals i es podran comprar. La recaptació de la venda de les obres es destinarà a Candela, que és una cooperativa d'acció comunitària i feminista, que treballa fent prevenció i educació en identitat de gènere.

 Taller de cuina, pensada i realitzada pels joves, on farem sushi i ens el menjarem plegats.

 Sessió de dinamització i coneixement de grup amb Irene Àlvarez, educadora del projecte Ocell de Foc. On farem dinàmiques per tal de crear vincle i confiança entre les participants de l'espai jove.

 Sessions d'emocions, consciència corporal i riureteràpia; dinamitzades per Maria Coll, de l'Aula de Teatre de Martorell. Serà un espai que barreja la pràctica de la risoteràpia i del clown. Dues activitats que milloren l'estat emocional i anímic. El riure és una bona eina per combatre l'estrès i l'ansietat. Trencar la barrera de la vergonya millorarà les relacions interpersonals i la capacitat de comunicació i de treball en equip.

COORDINACIONS ACTUALS:

- CSMIJ: Roger Casadevall
- CSMA: Rocío Martínez
- OCELL DE FOC: Irene Álvarez
- ASSOTEA: Cristina Gonzalez
- ARTISTES PLÀSTICS DE MARTORELL:
Conchi Rubio
- AULA DE TEATRE DE MARTORELL:
Maria Coll
- ASSOCIACIÓ JUVENIL ESPAI GUSPIRA:
Ángel Rozalen

FONS D'INFORMACIÓ

<https://cnjc.cat/ca/projecte/la-situacio-de-la-salut-mental-en-el-jovent>

<https://www.som360.org/ca/suicidi-greu-problema-salut-publica>

https://dretssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematics/joventut/observatori_catala_de_la_joventut/estadistiques/informes-elaborats-a-partir-de-les-dades-del-sistema-dindicadors-sobre-la-joventut-de-catalunya-si-jove/

Salut-mental-i-emocional-dels-joves-Octubre2023

yiminds_guia_alfabetizacion_profesionales salud mental y jóvenes