

II Jornadas CRPS Los Cármenes con motivo del "día de la salud mental"

Días 19, 24 y 28 de octubre de 2011



Volvemos a Vernos:

Después de la gratificante experiencia de la I Jornada del CRPS Los Cármenes con motivo del "día Mundial de la Salud Mental", queremos volver a colaborar con todos vosotros/as en la celebración de este día.

Os invitamos nuevamente a participar de las actividades lúdicas, actos culturales y espacios informativos que hemos preparado, disfrutando conjuntamente del beneficio de prevenir y promover la salud mental de todos/as.

Un año más el día mundial de la Salud Mental significa para nosotros la posibilidad de compartir actividades que promueven el optimismo, el contacto social y el bienestar y que susciten una mirada diferente a favor de la capacitación, la normalización y la inclusión en la vida comunitaria de las personas con problemas de salud mental.

¡Os esperamos!

Programa de actividades

Día 19 de Octubre "Vida Sana"

10:00 INAGURACION DE LA JORNADA

En este día tomaremos conciencia de lo relevante que es para nuestra salud mental incorporar hábitos de vida saludables.

10:30 CHARLA-COLOQUIO SOBRE SEXUALIDAD

Hemos querido tener presente nuestra sexualidad como una parte importante de la persona a la hora de abordar la salud mental. Aprenderemos y resolveremos nuestras dudas con una experta.

11:30-12:00 DESCANSO

12:00 SESION DE RISOTERAPIA.

Participa en este encuentro divertido que nos ayudará a incorporar la risa en nuestra vida cotidiana como fuente de salud y bienestar.

13:00 "HUERTO DE ROBERTO". Fundación Buen Samaritano

Conoceremos la experiencia de este proyecto que intenta que nos cuidemos y fomenta los hábitos de vida saludables. No te pierdas la sorpresa final.

13:30- FIN DE FIESTA CON SORPRESA

Lugar de Celebración:
Centro Social Comunitario Casino de la Reina
C/ Casino, nº3 / 28005 Madrid.

Día 24 de Octubre "Cuida Tu Cuerpo"

10:00 PRESENTACION DE LA JORNADA

En este día la jornada se centra en la actividad deportiva y sus beneficios en el área de salud.

10:15 CHARLA-COLOQUIO: "Beneficios de la actividad deportiva sobre la salud"

D. Rubén Moreno Castellanos, Psicólogo deportivo y Profesor de la Universidad Europea de Madrid, nos invitará a descubrir lo importante de la actividad física y resolverá nuestras dudas.

RUTA DE SENDERISMO POR "MADRID RIO"

11:30 Reparto de Bolsas del Caminante. 12:00 Salida desde Casa del Reloj

Pondremos en práctica lo aprendido caminando y compartiendo juntos el lema "Hacer deporte es sano, únete a nosotros. Se hace camino al andar". Anímate a participar, disfrutarás de una grata sorpresa.

Lugar de Celebración:
Centro Cultural Casa del Reloj
Paseo de la Chopera nº 6 y 10
28045 Madrid.

Día 28 de Octubre "Comparte Tu arte"

10:00 INAGURACION DE LA JORNADA.

En este día déjate llevar por tu lado más creativo, da rienda suelta a tu imaginación y siente la salud a través del arte.

10:15 h. RECITAL DE POESIA.

Todos los que queráis participar en la lectura de poemas tendréis vuestro momento y espacio al lado de los poetas de la Red Arte Joven de Madrid, descubre tu lado más sensible.

11:15 h. VIDEO FORUM.

Los usuarios y profesionales del CRPS de Arganzuela y del CRL de Getafe compartirán con nosotros sus cortos, "Quien es quien" y "Grupo de Ciudadanía", estamos seguros de que surgirá un estimulante debate

12:15 h. MOMENTO "MÁGICO"

Disfrutaremos de unas de las actuaciones de magia e ilusionismo que nos ofrece la Fundación Abracadabra Magos Solidarios.

13:15 h. ENTREGA DE PREMIOS DEL CONCURSO DE FOTOGRAFIA

14:00 h. CLAUSURA DE LAS JORNADAS.

Durante toda la jornada los asistentes podrán ver las fotografías que se han presentado al concurso y participar en la elaboración del collage que tiene como lema "Libera tu arte".

Lugar de Celebración:
Centro Cultural Almirante Churrua
C/Fuente del Tiro, nº 72 / 28024 Madrid.

Bases de los Concursos:

Concurso de Fotografía:

Las obras deberán versar sobre la salud y su cuidado, con el lema "Mi Felicidad es mi Salud", pueden ser obras tanto individuales como colectivas, en formato digital, no excediendo de 2 fotografías por participante. Envíalas al correo electrónico de los CARMENES (crpslcarmenes@intress.org) hasta el 3 de Octubre indicando los datos de los/as autor/es y poniendo en el correo "Concurso fotografía jornada". El premio será un lote de productos gastronómicos valorado en 60 euros.

Participación en el Recital de Poesía:

Si estás interesado en participar en el Recital de poesía que tendrá lugar en la jornada de "Comparte tu arte", envíanos como máximo 2 poesías en formato digital al correo electrónico de los CARMENES (crpslcarmenes@intress.org) hasta el 3 de Octubre indicando los datos de los/as autor/es y poniendo en el correo "Recital de Poesía".

Participación en el Collage:

Durante toda la jornada de "Comparte Tu arte" los asistentes podrán participar en la elaboración de un collage colectivo que tiene como lema "Libera tu arte". Anímate a participar, da rienda suelta a tus ideas a través de la pintura, la escritura, la fotografía, el grafiti, la escultura y trae el material que se te ocurra, dispondremos de toda una pared para expresar nuestro arte.

CRPS Los Cármenes

C/ María Martínez, 2 | 28025 Madrid

Teléfono 91 462 10 63 | Fax 91 465 54 22 | E-mail: crpslcarmenes@intress.org