



10 de septiembre
Día Mundial de la
Prevención del Suicidio



10 de octubre
Día Mundial de
la Salud Mental



Escucha



Acompaña



Cuida



Hay salida,
siempre hay



Llama al
024
o acude a tu
centro de salud

Hablemos.
Estar bien es cosa de todos.



10 de septiembre · Día Mundial para la Prevención del Suicidio | 10 de octubre · Día Mundial de la Salud Mental

#EquilibrioemocionalLeganés · #LeganésCiudadSaludable

Presentación

Del 10 de septiembre al 10 de octubre, **¿tú qué haces?** es una campaña de sensibilización enmarcada en la Estrategia “**Leganés por el Equilibrio Emocional**”, que conecta dos fechas de especial relevancia: el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, el 10 de septiembre, y el Día Mundial de la Salud Mental, el 10 de octubre. Durante un mes, Leganés acoge propuestas para visibilizar la importancia de la salud mental, promover el bienestar emocional, prevenir el suicidio, combatir el estigma y fortalecer las redes de apoyo y cuidado mutuo.

La campaña cuenta con la implicación de asociaciones y entidades sociales del municipio, del Hospital Universitario José Germain y de seis delegaciones municipales, que suman esfuerzos para ofrecer actividades culturales, deportivas, formativas, participativas y de autocuidado destinadas a personas de todas las edades. Esta colaboración refleja un compromiso compartido con una atención más cercana, comunitaria e inclusiva, situando el bienestar emocional como una responsabilidad colectiva.

Bajo la pregunta “**¿Tú qué haces?**”, la iniciativa invita a reconocer el valor de los gestos cotidianos: escuchar, acompañar, pedir ayuda, compartir y cuidar de una misma persona y de quienes la rodean.

Leganés mantiene además una estrecha relación histórica con la atención a la salud mental desde la inauguración, en 1851, de la Casa de Salud de Santa Isabel, antecedente del actual Hospital Universitario José Germain. Esta trayectoria enlaza el pasado de la ciudad con una mirada actual basada en los derechos, la recuperación, la prevención y la participación comunitaria.

Jueves 10 Septiembre

09:00 a 12.00 h. COMITÉ LOCAL DE SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL.

Segundo encuentro de profesionales en el marco de este órgano técnico y de coordinación municipal creado para impulsar acciones de promoción de la salud mental, bienestar emocional y prevención del suicidio dentro del Municipio.

Lugar: Hospital Universitario José Germain. Paseo de Colón, 3, 28911 Leganés.

Organiza: Delegación de Servicios Sociales y Familia.

Dirigido a profesionales convocados.

Sábado 12 Septiembre

12.00 a 14.00 h. MESA INFORMATIVA.CLASE DE YOGA Y SESIÓN DE MINDFULNESS.

Dirigido a personas de cualquier edad.

Lugar: Asociación El Sitio de nuestro Recreo. Calle Madrid, 5 1.º, Leganés.

Organiza: Asociación El Sitio de nuestro Recreo.

Inscripciones: WhatsApp 633014416 (15 plazas).

18.00 a 20.00 h. MESA INFORMATIVA.CLASE DE YOGA Y SESIÓN DE MINDFULNESS.

Dirigido a personas de cualquier edad.

Lugar: Asociación El Sitio de nuestro Recreo. Calle Madrid, 5 1.º, Leganés.

Organiza: Asociación El Sitio de nuestro Recreo.

Inscripciones: WhatsApp 633014416 (15 plazas).

Martes 15 Septiembre

9.00 a 12.30 h. LATIENDO JUNTOS

Actividad artística y participativa centrada en la salud mental dividida en 3 partes: lectura de un texto reflexivo acompañada de expresión musical, creación libre mediante dibujo, pinturas y acuarelas, y un coloquio final para compartir impresiones, emociones y experiencias entre las personas participantes.

Dirigido a personas de cualquier edad.

Lugar: Hotel de Asociaciones. C/ Mayorazgo, 25, Leganés.

Organiza: Asociación Aparkam.

Abierto hasta completar aforo.

Viernes 18 Septiembre

17.30 a 19.00 h. AMULETOS SENTIMONSTRUOS.

Manualidad en la que creamos amuletos mágicos que protegen o potencian las emociones deseadas.

Dirigido a la infancia entre 4-11 años.

Lugar: Plaza de España, Leganés.

Organiza: Asociación Salud y Alternativas de Vida (ASAV).

Inscripciones: Por orden de llegada al lugar del Taller.

Lunes 21 Septiembre

17.30 a 19.00 h. COSTURA.

Creación de diseños de moda y utilización de paletas cromáticas variadas

Dirigido a la infancia entre 4-11 años.

Lugar: Plaza de España, Leganés.

Organiza: Asociación Salud y Alternativas de Vida (ASAV).

Inscripciones: Por orden de llegada al lugar del Taller hasta finalización del material a utilizar.

Jueves 24 Septiembre

17.00 a 18.00 h. VOLVER A ENCONTRARSE.

El taller orientado a psicoeducación para familias cuya finalidad será ofrecer un espacio seguro para abordar las consecuencias emocionales del daño cerebral. Se trabajarán estrategias prácticas para abordar la depresión pos ictus y la prevención de pensamientos autolíticos con herramientas de afrontamiento.

Dirigido a familiares, personas cuidadoras o profesionales que trabajen con personas con daño cerebral sobrevenido o ictus

Lugar: Primera Planta. Taller 1 del Hotel de Asociaciones. C/ Mayorazgo, 25, Leganés.

Organiza: Rehabictus.

Inscripciones: rehabictus@gmail.com.

Sábado 26 Septiembre

20.00 a 21.00 h. CARTAS DESDE EL MANICOMIO.

La Compañía Carro de Thespis, ganadora del 1º Premio del Certamen Provincial de Teatro de Burgos, adapta el libro "Cartas desde el Manicomio". A través de las cartas de seis personajes reales se ha pretendido evidenciar la terrible situación vivida por los/as internos/as en el Manicomio de Santa Isabel de Leganés.

Lugar: Teatro José Monleón. Av. Mar Mediterráneo, 24. Leganés.

Organiza: Delegación de Salud.

Inscripciones: Entradas gratuitas con reserva y confirmación previa por WhatsApp: 638 081 779. Hasta completar aforo. **FUNCIÓN ACCESIBLE CON INTERPRETACIÓN DE SIGNOS ESPAÑOLA.**

Domingo 27 Septiembre

10.00 a 14.00 h. 44º CARRERA POPULAR Y DÍA DEL DEPORTE 2026.

Celebración de la carrera popular y día del deporte. Recorrido de 4 km aproximadamente y realización de diferentes modalidades deportivas con la colaboración de diversas entidades.

Dirigido a toda la ciudadanía.

Lugar: La salida tendrá lugar en el Pabellón Europa (Av. de Alemania, 2 Leganés) y la meta se realizará en las pistas de atletismo del Polideportivo Nuevo Carrascal. Las actividades posteriores se realizarán en la Ciudad Deportiva Europa.

Organiza: Delegación de Deportes.

Inscripciones: A través de la web de deportes y en los pabellones deportivos municipales.

Miércoles 30 Septiembre

17.00 a 20.00 h. BOTIQUÍN EMOCIONAL. Todos tenemos salud mental. Aprendamos a cuidarla.

Una divertida yincana familiar para descubrir, a través del juego, diferentes herramientas para cuidar nuestra salud mental y la de quienes nos rodean. Las familias recorrerán distintas estaciones con pequeños retos y talleres en los que aprenderán a reconocer y expresar emociones, regular el estrés, fomentar el autocuidado, fortalecer las redes de apoyo y descubrir cuándo es importante pedir ayuda. Al finalizar, cada participante podrá llevarse su propio Botiquín Emocional, con recursos y estrategias sencillas para seguir cuidándose en casa.

La actividad tendrá una duración total de aproximadamente 45 minutos.

Dirigido a Familias con niños, niñas y adolescentes, así como cualquier persona interesada en conocer y poner en práctica herramientas para el cuidado de la salud mental.

Lugar: Centro de Salud Mental Infanto Juvenil. C/ Aragón, 17. Leganés.

Organiza: Hospital Universitario José Germain. Sección Infanto Juvenil.

Inscripciones: No es necesaria la inscripción. Por orden de llegada.

Lunes 5 Octubre

17 a 19.00 h. TALLER DE “SÉ DUEÑA DE TUS PENSAMIENTOS”.

Taller enfocado en enfrentar el dolor emocional, apartar de la mente los malos pensamientos, las emociones negativas... Es una asignatura que no se estudia en ninguna escuela. Necesitamos conocer y poner en marcha herramientas que nos ayuden para que tu mente no te juegue malas pasadas. Consta de 2 sesiones que se celebrarán los días 5 y 7 de octubre.

Dirigido a mujeres de Leganés.

Lugar: Aulas de Igualdad. Centro Municipal Rosa Luxemburgo. C/ El Charco, 23, Leganés.

Organiza: Delegación de Igualdad del Ayto. de Leganés.

Inscripciones: igualdad@leganés.org. Hasta completar aforo.

Martés 6 Octubre

13.00 a 14.30 h. ZUMBA INTEGENERACIONAL EN LA UNIVERSIDAD CARLOS III

Dirigido a toda la ciudadanía

Lugar: Universidad Carlos III. Av. de la Universidad, 3 Leganés. Junto al Auditorio

Organiza: Delegación de Mayores.

Inscripciones: No es necesaria la inscripción.

18:30 a 19.30 h. PRESENTACIÓN LITERIARIA CURAR (ME)

Presentación del libro de Tamara Pérez, una obra que invita a reflexionar sobre el cuidado, la experiencia personal y los vínculos que construimos con quienes nos rodean. El encuentro contará con la participación de la autora, que compartirá las claves de su proceso creativo y dialogará con el público sobre los temas que atraviesan el libro.

Lugar: Biblioteca Central. Av. de la Reina Sofía, 4 Leganés.

Organiza: Delegación de Cultura, Educación e Infancia.

Inscripciones: No es necesaria la inscripción.

Miércoles 7 Octubre

12.00 a 13.30 h. “Cortoforum VOTAMOS”

Visionado del cortometraje “Votamos” de temática relacionada con la salud mental, y posterior coloquio con personas con sufrimiento psíquico

Dirigido al alumnado de Secundaria y población adulta general.

Lugar: Centro Cívico Julián Besteiro. Av. Rey Juan Carlos I, 30. Leganés.

Organiza: ASAV y FUNDACIÓN MANANTIAL

Inscripciones: No es necesaria la inscripción.

17 a 19.00 h. TALLER DE “SÉ DUEÑA DE TUS PENSAMIENTOS”.

Taller enfocado en enfrentar el dolor emocional, apartar de la mente los malos pensamientos, las emociones negativas...Es una asignatura que no se estudia en ninguna escuela. Necesitamos conocer y poner en marcha herramientas que nos ayuden para que tu mente no te juegue malas pasadas. Consta de 2 sesiones que se celebrarán los días 5 y 7 de octubre.

Dirigido a mujeres de Leganés.

Lugar: Aulas de Igualdad. Centro Municipal Rosa Luxemburgo. C/ El Charco, 23, Leganés.

Organiza: Delegación de Igualdad del Ayto. de Leganés.

Inscripciones: igualdad@leganés.org. Hasta completar aforo.

Jueves 8 Octubre

11:00 a 13.00 h. JÓVENES Y SALUD MENTAL: CONECTAR, CONVIVIR Y CUIDAR.

Una jornada dirigida a jóvenes para abrir un espacio de escucha, diálogo y reflexión sobre la salud mental, el bienestar emocional y la importancia de construir relaciones sanas y redes de apoyo.

Dirigido a la población universitaria y estudiantes de secundaria y bachillerato. Abierta a toda la ciudadanía.

Lugar: Auditorio de la Universidad Carlos III. Av. de la Universidad, 3 Leganés.

Organiza: Delegación de Salud en colaboración con la Universidad Carlos III.

Inscripciones: No es necesaria la inscripción.

11:00 a 13.00 h. TALLER"¿QUÉ QUIERES QUE CREZCA FUERA DE TU BARRIO?"

Te invitamos a reflexionar sobre la salud mental y la convivencia comunitaria. Ven a escribir tu deseo para el barrio en una etiqueta y cuélgala en nuestra valla colaborativa libre de prejuicios. A cambio, te llevas una tarjeta con una bomba de semillas para que hagas florecer tu propuesta.

Dirigido a la vecindad en general, familias y público de todas las edades

Lugar: Centros de Atención Social de Leganés. C/ Coslada, 22, y la entrada de la estación de Renfe Parque Polvoranca.

Organiza: Fundación Manantial.

Inscripciones: No es necesaria la inscripción.

Viernes 8 Octubre

11:00 a 13.00 h. TALLER"¿QUÉ QUIERES QUE CREZCA FUERA DE TU BARRIO?"

Te invitamos a reflexionar sobre la salud mental y la convivencia comunitaria. Ven a escribir tu deseo para el barrio en una etiqueta y cuélgala en nuestra valla colaborativa libre de prejuicios. A cambio, te llevas una tarjeta con una bomba de semillas para que hagas florecer tu propuesta.

Dirigido a la vecindad en general, familias y público de todas las edades

Lugar: Centros de Atención Social de Leganés. C/ Coslada, 22, y la entrada de la estación de Renfe Parque Polvoranca.

Organiza: Fundación Manantial.

Inscripciones: No es necesaria la inscripción.

Sábado 10 Octubre

11:00 a 13.00 h. TALLER"¿QUÉ QUIERES QUE CREZCA FUERA DE TU BARRIO?"

Te invitamos a reflexionar sobre la salud mental y la convivencia comunitaria. Ven a escribir tu deseo para el barrio en una etiqueta y cuélgala en nuestra valla colaborativa libre de prejuicios. A cambio, te llevas una tarjeta con una bomba de semillas para que hagas florecer tu propuesta.

Dirigido a la vecindad en general, familias y público de todas las edades

Lugar: Centros de Atención Social de Leganés. C/ Coslada, 22, y la entrada de la estación de Renfe Parque Polvoranca.

Organiza: Fundación Manantial.

Inscripciones: No es necesaria la inscripción.

12.00 a 14.00 h. MESA INFORMATIVA.CLASE DE YOGA Y SESIÓN DE MINDFULNESS.

Dirigido a personas de cualquier edad.

Lugar: Asociación El Sitio de nuestro Recreo. C/ Madrid, 5 1.º, Leganés.

Organiza: Asociación El Sitio de nuestro Recreo.

Inscripciones: WhatsApp 633014416 (15 plazas).

18.00 a 20.00 h. MESA INFORMATIVA.CLASE DE YOGA Y SESIÓN DE MINDFULNESS.

Dirigido a personas de cualquier edad.

Lugar: Asociación El Sitio de nuestro Recreo. C/ Madrid, 5 1.º, Leganés.

Organiza: Asociación El Sitio de nuestro Recreo.

Inscripciones: WhatsApp 633014416 (15 plazas).