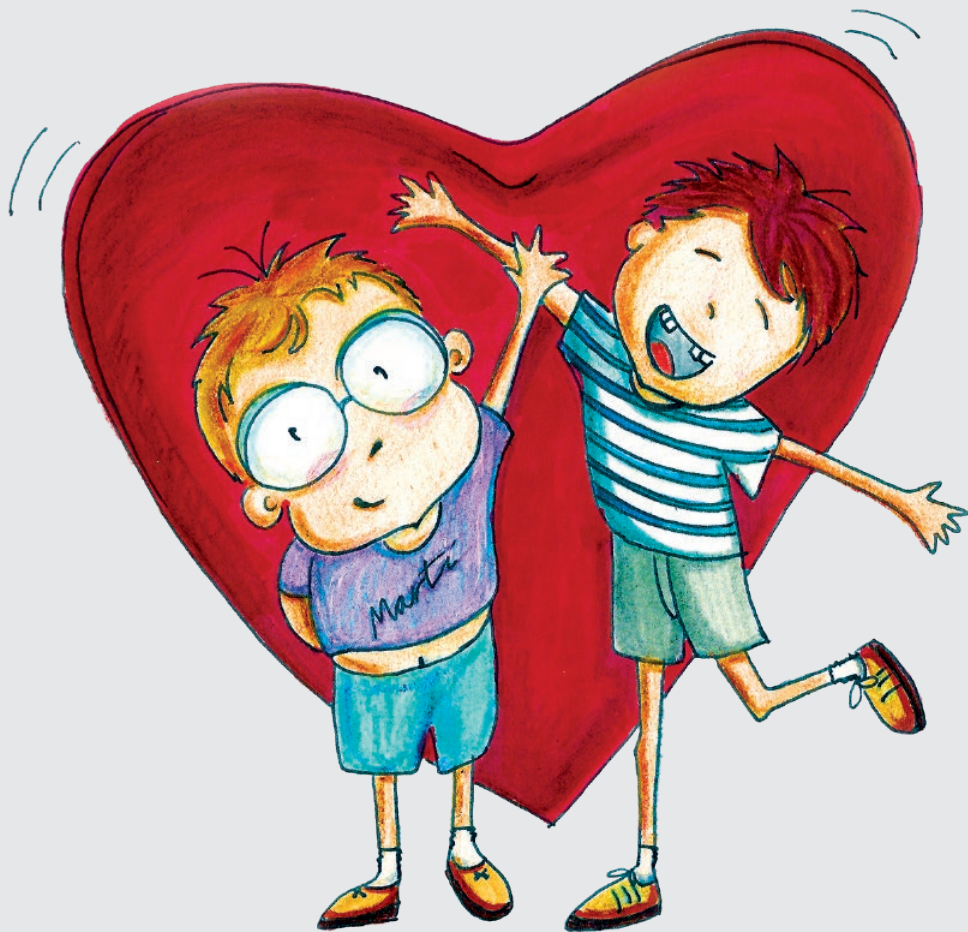


I ara que coneixes
més els joves de
l'Hospital de Dia,

què sent el teu **cor**?



HDA HOSPITAL DE DIA D'ADOLESCENTS

En aquesta unitat hi venen joves que pateixen algun tipus de trastorn de la salut mental i que necessiten tenir un suport i seguiment més intens, però que poden seguir amb la seva vida a casa.

Descobreix algunes de les activitats que hi fan

 Emociona(r)'t   

 HDA_MútuaTerrassa
Hospital de Dia d'Adolescents

A l'Hospital de Dia
d'Adolescents,
sempre comencem
el dia amb el

BON DIA!!!

Explicuem què hem
fet el dia anterior,
valorem com ens
sentim en començar
el dia i llegim les
activitats del dia.



HDA_MútuaTerrassa I tu, com et sents quan comences el dia?
Quines activitats fas al llarg del dia?



TALLER DE CUINA

COOKING
HDA

INGREDIENTS:

- | | |
|------------------|-------------------|
| 2 Pastanagues | Fideus d'arròs |
| 1 Cogombre | "Fajitas" d'arròs |
| 1 Pebrot vermell | Salsa "teriyaki" |

AVUI CUINAREM:

- 1.** Tallem totes les verdures i posem els brots de soja en un bol.
- 2.** Escalfem un bol d'aigua durant un minut i hi afegim les "fajites".
- 3.** Escalfem un altre bol d'aigua durant un minut i hi afegim els fideus d'arròs.
- 4.** Una vegada tenim les "fajites" toves, hi afegim totes les verdures i els fideus, i ho tanquem.
- 5.** Ja per últim, posem la salsa teriyaki en un got i ho suquem amb la "fajita"



*! a tu, t'agrada cuinar?
Quins plats són els que més t'agraden?*

Recursos de la nostra ciutat

per a joves



**Històries de Salut Mental
en primera persona**
Testimonis de les seves
vivències



Casa Baumann
Servei de suport emocional



**XTEC - Xarxa Telemàtica
Educativa de Catalunya**
Recursos d'aula



HDA HOSPITAL DE DIA D'ADOLESCENTS

Què entenem per trastorns de la salut mental en adolescents?

Es tracta d'alteracions en infants i joves com pot ser algun trastorn de l'espectre autista, trastorns de l'alimentació, trastorns d'ansietat o depressió, trastorns psicòtics...

En resum, algun tipus de trastorn que els impedeix poder desenvolupar-se amb normalitat en el seu entorn quotidià.

Com és el dia a dia dels adolescents que assisteixen a l'Hospital de Dia?

Com qualsevol altre infant o jove, en aquesta unitat també hi ha uns horaris i unes rutines que cal fer cada dia i que ajuden als joves a adquirir hàbits saludables que els ajudaran a desenvolupar-se de cara al futur.



Afinant les emocions
HDA

Hi ha una aula on s'aprenen, tant a nivell individual com grupal, diferents estils de música.

L'objectiu és potenciar l'artista que tots portem dins.

Hi ha diferents instruments: guitarra, piano, baix i bateria.

A l'HDA s'aprèn a gaudir de la música!

**I tu, quina música escoltes?
T'agrada cantar?**

1:25

3:14



BATEGANT A CADA PASSA

Fotografies de
les activitats



“Me han ayudado y enseñado a hacer muchas cosas. Al principio era tímido, pero hay gente simpática y también otra que compartía las mismas cosas y eso me ha llevado a pensar que no estoy solo. Ha sido muy fácil poderme integrar.”

“Al principio tenía miedo pero ahora estoy a gusto porque todas las personas de aquí me hacen sentir cómodo y uno más.”

“Al principi estava una mica espantada; no sabia què em trobaria ni veia com em podrien ajudar, però al cap de molt poc temps vaig veure com em sentia acollida i acompanyada, i a dia d'avui les millores han estat constants i increïbles”

“No venia amb cap expectativa bona, però amb els dies m'he sentit còmode i bé amb les companyes.”

“És un lloc on hi ha gent i activitats que et poden distreure dels propis pensaments.”

“Al principi em sentia fora de lloc, però avui en dia em sento una més perquè tant les meves companyes com els professionals em fan sentir còmode.”

“He aconseguit suports morals, aprenentatges i m'han ajudat molt.”

“Em motiva venir aquí, ja que em permet millorar aspectes tant individuals com externs.”

