

### MICROTEATRO “HABLEMOS”

Durante este mes hemos ensayado un Microteatro titulado “HABLEMOS” que trata del estigma de la salud mental y de cómo dar visibilidad a los trastornos mentales rompiendo barreras y evitando prejuicios. En definitiva, conocer a las personas para que se mitiguen estos problemas.

Este Microteatro lo representamos en la Gala Por la Salud Mental los actores de la Compañía “Arriba el Telón” del Hospital de día Lajman y dirigidos por nuestra nueva directora, Raquel Santacruz.

La representación salió muy bien y al público le llegó el mensaje que se quería transmitir.

### GALA POR LA SALUD MENTAL

El 17 de noviembre tuvo lugar la 7<sup>a</sup> Gala por la Salud Mental en el Teatro Infanta Isabel de Madrid, en donde pudimos ver un Microteatro protagonizado por nuestra compañía “Arriba el telón” titulado “Hablemos”, así como varias actuaciones musicales y una sesión de magia en directo.

También, se entregaron los premios que otorga la Asociación La Barandilla, Premios “Te lo mereces”, a 5 personas u organizaciones que trabajan a favor de la Salud Mental en España. Fue una gala muy divertida y familiar.

### **BOLETIN INFORMATIVO**

#### **DEL HOSPITAL DE DIA LAJMAN**

**NOVIEMBRE 2025**

### RASTRILLO DE NAVIDAD

Los próximos días 11, 12 y 13 de diciembre tendrá lugar el Rastrillo Benéfico de Navidad organizado por la Asociación La Barandilla.

El Hospital de día Lajman participará aportando creaciones artesanales realizadas en los talleres. Además de haber objetos de decoración, habrá delicias gastronómicas.

Los beneficios que se obtengan se destinarán a la Parroquia del Padre Ángel a favor de las personas sin hogar.

### MENTE SALUDABLE: EL AGRADECIMIENTO

El programa de radio de “Conecta con Nosotros” en su sección de Mente Saludable, ha tratado sobre “El Agradecimiento”, una actitud o sentimiento que se muestra hacia los demás por motivos diversos. Además, tiene varios beneficios como pueden ser: mejoras en la autoestima y en la salud física y mental, aumento de la resiliencia, desarrollar y mejorar las relaciones sociales, así como mejorar la calidad de nuestro sueño (si se practica por la noche).