

28 Divulgació. La Fundació Ileris fabrica un joc de taula sobre les abelles.

35 Literatura. El lleidatà Carles M. Sanuy obté el premi Mallorca de poesia.



SOLIDARITAT INICIATIVES

Lleida s'alia amb la salut mental

Més de 300 activitats programades a les comarques lleidatanes per recaptar fons en la trentena edició de La Marató del dia 19 || Impulsar la investigació i trencar l'estigma, les claus

REDACCIÓ

LLEIDA | Lleida ja està preparada per a la 30 edició de La Marató de TV3, que s'emetrà el proper 19 de desembre i que aquest any se centrarà en la salut mental. Ajuntaments, col·legis, entitats, associacions i particulars han posat fil a l'agulla i ja hi ha programades un total de 336 activitats a les comarques lleidatanes per recaptar fons en benefici de la investigació d'aquestes patologies, que han vist augmentar la seua incidència a causa de la pandèmia i el confinament.

Una de cada quatre persones tindrà algun problema de salut mental al llarg de la seua vida. Els trastorns mentals són alteracions de la salut que impliquen una disfunció del pensament, les emocions i la conducta i que impacten en tots els àmbits de la vida. Poden afectar totes les persones en qualsevol edat i més de la meitat d'aquests trastorns comencen en l'adolescència, que és el moment de canvis importants, per la qual cosa cal estar en alerta.

La prevenció i el tractament precoç són fonamentals per aconseguir una evolució positiva. Sota el lema "La Marató que trenca murs", les activitats aniran dirigides precisament a trencar l'estigma, ja que el 45 per cent de les persones amb algun problema de salut mental no demanen l'ajuda que necessitarien.

Gràcies a la investigació en salut mental es pot arribar a tenir un diagnòstic més precoç, perfeccionar els tractaments i



L'associació de dones L'Esbarjo d'Agramunt celebra la 22 edició de la seua escala en hi-fi solidària.

VIURE MILLOR

Entre els objectius hi ha millorar el diagnòstic, el tractament i la qualitat de vida dels afectats

prevenir molts trastorns. L'objectiu final és aconseguir millorar la qualitat de vida de les persones afectades, i també la de les seues famílies i el seu entorn.

Per unir forces i recaptar fons per a aquesta investigació, les comarques lleidatanes han organitzat activitats de tota classe, des de mercats solidaris fins a concerts, bingos, rifes i dinars populars, entre altres propostes. Encara que aquestes iniciatives es porten celebrant des de fa dies, la majoria es concentren entre aquesta setmana i la que ve, moltes el mateix 19 de desembre coincidint amb l'emissió de La Marató, que celebrarà la tren-

ta edició amb tota la intensitat. Serà la tercera vegada que La Marató es dedicarà a la salut mental, que havia de centrar l'edició del 2020, però que finalment es va dedicar a la Covid a causa de la irrupció de la pandèmia.

Des del 1992, aquesta iniciativa solidària ha recaptat més de 212 milions d'euros i ha finançat 913 projectes, que han portat a terme 1.460 equips, amb la implicació de 8.500 investigadors.

APORTACIONS

REPTES

Concerts per recaptar fons

■ Es pot col·laborar de moltes formes amb La Marató i una és crear un repte per recaptar fons amb què la iniciativa solidària ja ha pogut reunir més de 9.000 euros.

Són particulars que no formen part de cap associació i volen aportar el seu "gra de sorra", com és el cas d'una jove lleidatana, Alba Sapena, d'Alpicat, que proposa fer concerts personalitzats amb l'objectiu d'acabar amb l'estigma de la salut mental.

Microrelats de Salut Mental
"Pocques paraules per a grans històries"

Organitza:
Servei de Salut Mental de
l'Hospital Universitari de
Santa Maria de Lleida

UN DIA qualsevol d'ara fa tres o quatre anys, no ho recordo, em diagnosticaven una ciclotímia. Va ser una patada, però també la resposta esperada durant anys del que em passava.

Feia molts anys que pensava que alguna cosa no anava bé; un dia et menges el món i després el món se't menja a tu i això es va repetint, és esgotador.

Per què em passa a mi? Per què els altres saben bregar millor amb les seves emoci-

ons? Durant molt temps vaig haver de sentir-me a dir que el que passava era que jo era pessimista, negativa, que si canviava l'actitud davant la vida tot canviaria. Era culpa meva, doncs? Aquesta frase era matadora i volia dir-los: creus que vull estar així? Creus realment que m'agrada tenir el pensament de treure'm la vida? Que em miraré al mirall i només de dir-me "tu pots!" ja està? Doncs NO!, no va així. I quan estàs eufòrica? Es pensen que

ets feliç! Però no. El cap està súper actiu, no el pots parar, acabes esgotat.

Només vols calma i quan vas a dormir l'últim pensament del dia és: "A veure com estaré demà, espero que bé; perquè... saps una cosa? TU POTS AMB AIXÒ I MOLT MÉS!"

DONA, 46 ANYS



PROPOSTES

Segrià. Amb prop d'un centenar d'activitats, destaquen la cercavila a Llardecans, un recital de poemes a Almacelles o el concert del Col·legi Sagrada Família a l'Auditori Enric Granados.

Garrigues. Unes quaranta propostes, entre les quals una xocolatada a Arbeca i un mercat de productes artesans a Cervià de les Garrigues, així com una torronada solidària al Vilosell.

Urgell. Caminades, bingos, mercadillos i tornejos a Anglesola, Sant Martí de Maldà, Tàrraga o Verdú.

Segarra. Jornada solidària amb diverses activitats el dia de La Marató a Granyena de Segarra, una escala en hi-fi a Torà i dansa, caminades i corals a Guissona.

Alt Urgell. Més d'una vintena de propostes. La Seu acollirà diferents activitats el dia 19 així com Montferrer i Castellbò i Oliana.

Pla d'Urgell. Caminada per l'Estany d'Ivars, un concert de la Coral de Miralcamp i xocolatada a Vila-sana, entre les 23 activitats programades a la comarca.

Pallars Sobirà. Alins, Esterrí d'Àneu, Llavorsí, Rialp i Sort s'afegeixen a la iniciativa solidària amb diverses activitats.

Pallars Jussà. Una dotzena d'activitats, com un sopar a la Vall Fosca o venda de pastissos a Tremp.

Alta Ribagorça. Xarrades al Pont de Suert o un vermut solidari a la Vall de Boí.

Val d'Aran. Les i Vielha se sumen La Marató amb diverses iniciatives solidàries.

Solsonès. Dansa i patinatge Solsona i espectacles a Sant Llorenç de Morunys, entre les propostes.

Noguera. Més de 40 activitats programades com un ball de bastons a Balaguer, vermut a Albesa i bingo a Vallfogona de Balaguer.