

El próximo viernes 10 de octubre

Las Rozas estrena su Club Offline para jóvenes el Día de la Salud Mental

- ***Una iniciativa de ocio alternativo para mayores de 16 años sin pantallas, móviles o RRSS***
- ***Además, se han organizado conferencias, actividades con colegios, comercios y empresas en torno a la Salud Mental***
- ***El Consistorio realizará una encuesta para recoger el grado de conocimiento del Plan de Salud Mental de Las Rozas***

El Ayuntamiento, a través de la Fundación Cultura Las Rozas, ha diseñado un amplio programa de actividades para conmemorar el Día Mundial de la Salud Mental, que tendrá lugar este viernes, 10 de octubre, con iniciativas dirigidas a escolares, jóvenes, familias, comercios y empresas del municipio. Una iniciativa con el título "Las Rozas, unida por la salud mental" con la que el Consistorio refuerza su compromiso con la Salud Mental de sus vecinos, fomentando la participación ciudadana y creando espacios de sensibilización y convivencia.

Por la tarde, a las 18 horas, se inaugurará el Club Offline en el Café Teatro de La Marazuela, una iniciativa dirigida principalmente al público joven y a sus familias para promover la desconexión digital. Un espacio de encuentro para jóvenes mayores de 16 años, libre de pantallas y con actividades de ocio saludable como juegos de mesa, música y dinamizadores del área de Juventud.

A través de este nuevo punto de encuentro, que se abrirá todos los viernes, el Ayuntamiento pretende concienciar a los vecinos y jóvenes sobre la importancia de realizar un uso responsable de las pantallas, especialmente en lo que se refiere en este caso a teléfonos móviles y las RRSS.

Más actividades de la jornada

La jornada de actividades, en torno a la Salud Mental, comenzará por la mañana con actividades que involucren a los alumnos de los colegios de la ciudad. A las 12 horas, se celebrará en Las Rozas Innova el taller "*Bienestar emocional y creatividad para innovar*", una propuesta práctica dirigida a emprendedores, profesionales y jóvenes, que combinará dinámicas de *mindfulness*, *design thinking* y trabajo creativo en grupo.

Además, a lo largo de todo el día, los comercios del municipio repartirán entre sus clientes más de 5.000 bolsas reutilizables con mensajes positivos para acercar el lema de la jornada a la vida cotidiana de los vecinos, una iniciativa en colaboración con la Asociación de Comerciantes de Las Rozas.

A continuación, a las 19 horas, el Auditorio Joaquín Rodrigo acogerá otra de las actividades centrales de la jornada con la conferencia a cargo de la divulgadora y neurocientífica Nazareth Castellanos, que ofrecerá una charla sobre neurociencia y salud mental en la que responderá a las preguntas del público.

Conocimiento del Plan de Salud Mental

A su vez, durante toda la jornada, se pondrá en marcha una encuesta para medir el conocimiento ciudadano sobre el Plan Municipal de Salud Mental de Las Rozas. Se podrá realizar a través de la web de la [Fundación Cultura Las Rozas](#), en cartelería exterior mediante un QR. Así como los diferentes perfiles de redes sociales municipales. Además, el cuestionario también estará disponible en formato de papel en colegios, comercios, la plaza Mayor y el Auditorio Joaquín Rodrigo.