

# Jornades de Salut Mental

El projecte de promoció de la salut mental és una iniciativa de l'Ajuntament d'Alella amb la col·laboració d'entitats del municipi.

Les propostes tenen com a objectiu possibilitar espais de reflexió i debat que contribueixin en la promoció de la salut mental comunitària i col·lectiva del municipi d'Alella.

Les activitats són gratuïtes, però cal inscriure-s'hi.

MÉS INFORMACIÓ  
INSCRIPCIONS



[alella.cat/jornadessalutmental](http://alella.cat/jornadessalutmental)

9-12  
novembre  
2023

Joves i  
benestar  
emocional

ORGANITZA



AJUNTAMENT D'ALELLA

AMB EL SUPORT DE



Diputació  
Barcelona

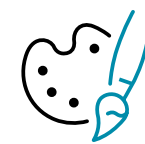
## EMOCIONA'T EN FAMÍLIA

A veure si descobreixes on es realitzarà cada una de les diferents proves!



FÍSIC

41°29'26.4"N 2°17'41.3"E



ARTÍSTIC

41°29'39.9"N 2°17'39.2"E



SOCIAL

41°29'37.2"N 2°17'41.6"E



MISSIÓ-VALORS

41°29'26.0"N 2°17'45.2"E



COGNITIU

41°29'39.9"N 2°17'39.2"E



EMOCIONAL

41°29'37.5"N 2°17'41.6"E

### Comencem a jugar?

Vine a les 10 h a la Plaça de l'Ajuntament d'Alella. Allà revisarem les inscripcions i formarem els grups. A partir de les 11 h ens mourem pel centre del poble per a completar les proves que us haurem indicat prèviament.

A les 13 h ens trobarem de nou a la Plaça de l'Ajuntament on podrem gaudir de música en viu i un pica-pica a l'aire lliure fins a les 14 h que conclourà l'activitat.

## ACTIVITATS ADREÇADES A PROFESSIONALS

### DIJOUS 9 DE NOVEMBRE

Espai d'Arts Escèniques Casal d'Alella  
9.30 h

#### Acte inaugural

- Marc Almendro i Campillo. Alcalde d'Alella
- Magda Casamitjana. Directora del Pla Nacional de Salut Mental i Addiccions del Departament de Presidència de la Generalitat de Catalunya

10.30 a 12 h

#### Taula rodona: El benestar emocional des de la visió de joves adolescents

Espai de reflexió sobre els acompanyaments, l'atenció i intervenció de suport al patiment mental a partir dels testimonis en primera persona de tres adolescents.

- Jamila Barceló. Estudiant de psicologia i filosofia - Activista d'Obertament
- Anna Rosell. Estudiant d'enginyeria d'energia - Tècnica de suport mutu en pràctiques
- Íngrid Grabenbauer. vocal de la Comissió permanent Consell Nacional dels Infants i Adolescents de Catalunya

12 a 12.30 h

#### Descans i esmorzar

12.30 a 14 h

#### Taula rodona: Reptes per la promoció de la salut mental i la prevenció dels trastorns mentals

Espai d'anàlisi i debat sobre els reptes i les oportunitats de les accions de promoció de la salut mental amb representants dels serveis de la salut mental que tenim de referència a Alella.

- Guillem Homet. Director de la comunitat terapèutica del Maresme
- Lucía Pose. Codirectora de salut mental de Centre Formació i Prevenció del Maresme
- Iván Ollé. Coordinador de l'Àmbit Comunitari de Centres de Salut Mental Infantil i Juvenil de Mataró

14 h

#### Cloenda

- Roser Ollé. Regidora de Salut i Benestar, Equitat i Feminismes

## ACTIVITATS ADREÇADES A LA CIUTADANIA

### DIJOUS 9 DE NOVEMBRE

Can Lleonart Centre Cultural  
19 h

#### Tertúlia: Salut mental i emocional per a famílies d'adolescents i joves

La sessió ha de permetre a les famílies participants conèixer millor les característiques evolutives d'aquesta etapa, els principals factors de risc que poden influir en la seva salut mental, però sobretot, ha de permetre conèixer algunes eines pràctiques i útils per promocionar el benestar de les persones adolescents i joves.

- Isaac Lloveras. Psicòleg

*Servei de canguratge per a infants i adolescents fins a 16 anys durant l'acte. Per sol·licitar-lo cal contactar amb Can Lleonart (canlleonart@alella.cat).*

### DISSABTE 11 DE NOVEMBRE

Can Lleonart Centre Cultural  
De 10.30 a 12 h (joves entre 18 i 35 anys)  
De 12 a 14.30 h (obert a tothom)

#### Taller. Arqueologia d'afectes i sensibilitats

Un vestit, una capsa, un bolígraf, un anell... què els fa prescindibles o importants? Què tenen en comú? Cada persona participant haurà de portar de 5 a 10 objectes. Explorarem i dialogarem a partir d'elements que formen part dels nostres rituals domèstics i quotidians per tal de generar una proposta artística col·lectiva. Una arqueologia que té per objectiu abordar els vincles emocionals, afectius i identitaris entre els objectes, els subjectes i l'espai des de diverses dimensions.

- Nataly Prada. Artista i tallerista

Espai d'Arts Escèniques Casal d'Alella  
De 19 a 19.40 h

#### Espectacle de dansa: *Helena*, de la Cia. Jïrae

Espectacle de dansa guanyador d'una de les beques de la darrera edició del Festival Nosaltres de Mataró amb el que l'Espai d'Arts Escèniques col·labora. La jove companyia Jïrae presenta la seva primera creació professional, Helena, un espectacle de dansa i teatre que mostra fets importants d'una persona drogodependent que carrega problemes personals, familiars i socials i la seva evolució vital.

*Gratuit, però cal adquirir l'entrada prèviament a: alella.koobin.cat  
Oficina de Turisme  
Taquilla 1 hora abans de l'espectacle*

### DIUMENGE 12 DE NOVEMBRE

Plaça de l'Ajuntament  
De 10 a 14 h

#### Activitat comunitària: Emociona't en família

Què és el benestar emocional? Com ens ajuda en la nostra salut mental? Quines activitats hi ha al nostre entorn que ens puguin ajudar a sentir-nos millor?

Emociona't en família et farà reflexionar entorn a les emocions que tanta importància tenen al nostre dia a dia, a través del joc i la participació activa.

Ens mourem pel centre del poble i haurèm de completar diferents proves per conèixer activitats que tenim molt a prop i que ens poden ajudar a gestionar millor el nostre estat emocional.

- Roger Brufau. Dinamitzador i speaker

Tancarem la trobada amb música en viu i un pica-pica per a tothom.

A més, es podrà visitar una exposició a l'aire lliure amb les obres artístiques que l'alumnat de 3r d'ESO de l'Institut Alella haurà realitzat prèviament en el marc de les Jornades.

L'activitat és gratuïta i oberta a tota la població, especialment a famílies amb fills i filles de 9 a 12 anys. Us animem a participar-hi!



Comencem a jugar?

*Amb la col·laboració de la Coral Municipal, l'Escola Municipal de Dansa, La Tribu Feminista i Ressò, Centre d'estudis musicals*

25N