

activitats i propostes

al voltant de la salut mental per a centres educatius



Gener de 2021

taulasma@gramenet.cat

index

Presentació	3
-------------	---

Activitats

1 Ponències en primera persona al centre educatiu	4
2 Cicle de converses en un recurs de salut mental	5
3 Concurs de cinema Ments despertes	6
4 Xerrada col·loqui sobre la salut mental	7
5 El trastorn mental a casa (la visió familiar)	8
6 Conèixer el recinte Torribera	9
7 Hort urbà inclusiu a Torribera	10
8 Parlar cura	11
9 Com vaig de salut mental?	12
10 Cuidem la salut mental des del centre educatiu	13
11 El TDAH (trastorn per dèficit d'atenció)	14

Material didàctic

m1 Relats [per la salut mental]	16
---------------------------------	----

Participació a jornades comunitàries de normalització social

j1 J. Senderisme	18
j2 J. Futbol inclusiu per la salut mental	19
j3 J. Petanca inclusiva	20

presentació

La Taula Salut mental i addiccions de Santa Coloma de Gramenet és una plataforma de treball que, des de 2012, aplega els diferents recursos assistencials i les entitats del tercer sector que treballen temes de salut mental i drogo-dependències de la ciutat.

Des d'aleshores té la sensibilització i la lluita contra l'estigma com una de les seves línies de treball. Per aquest motiu, la comissió de Sensibilització i educació ha elaborat aquesta guia, l'objectiu de la qual és facilitar que els centres educatius coneguin l'amplia oferta d'activitats que tenen al voltant de la salut mental i dels problemes associats, i s'animin a fer-ne a les aules i a participar en les que es fan en altres espais de la ciutat

1_ ponències en primera persona

Experiència propera de transmissió directa de coneixements i sentiments a través d'històries de vida en primera persona per persones amb un diagnòstic.

- Per la prevenció de les malalties mentals i trencar estigmes.



descripció

En cada aula es fa una ponència impartida per un equip de persones amb diagnòstic amb la dinamització de professionals de Grup SOM VIA.

La participació de persones amb una problemàtica de salut mental en el programa, a més de la transmissió dels sabers de les seves històries de vida, repercuteix positivament en la seva autoestima i recuperació.



contacte

Grup SOM VIA

[Sílvia Garcia]

sgarcia@somvia.org

Tel. 93 456 24 95



durada i lloc de realització

Centre educatiu.

Durada de 2 h.

Activitat gratuïta.



requisits per fer l'activitat

3r i 4t ESO i postobligatòria

- Programació concretada entre juny i octubre.
- Establir un acord de col·laboració.

2_ **cicle de converses** **en un recurs de salut mental**

Visita a una llar residencial on hi viuen persones amb trastorns mentals per crear un espai de contacte i coneixement mutu.

- Per donar a conèixer la residència com a promotora d'aprenentatges, recuperació de possibilitats i sensibilització.



descripció

Les persones residents ofereixen el seu testimoni en primera persona i amb una perspectiva de personalització del lloc de vida. Es tracta d'una trobada íntima amb l'alumnat on es dona a conèixer el seu lloc de refugi i de protecció.

La visita es pot concertar de dimarts a dijous entre les 10 i les 17 h.



durada **i lloc de realització**

Llar residència Mascaró
(Barcelona).

Durada de 2 h.
Activitat gratuïta.



requisits **per fer l'activitat**

3r i 4t ESO i postobligatòria

- Programar la visita entre juny i octubre.
- Màxim 20 persones.



contacte

Grup SOM VIA

[Sílvia Garcia]

sgarcia@somvia.org

Tel. 93 456 24 95

3_ concurs de cinema ments despertes

Participació en un concurs de curtmetratges al voltant de la salut mental.

- Per la creació entre parells d'una eina de sensibilització sobre la salut mental.



descripció

El centre educatiu ha de fer un curtmetratge d'un màxim de 8 min.

Un jurat, format per professionals de l'àmbit dels mitjans audiovisuals, l'educació i la salut mental, escull els guanyadors i es fa el lliurament de premis en un gran auditori.



contacte

Grup SOM VIA

[Sílvia Garcia]

sgarcia@somvia.org

Tel. 93 456 24 95



durada i lloc de realització

S'enregistra on decideix el centre.

Lliurament de premis a Barcelona.

Activitat gratuïta.



requisits per fer l'activitat

3r i 4t ESO i postobligatòria

- Omplir el full d'inscripció a somvia.org
- Complir les bases del concurs, [publicades al web](#) de SOM VIA.
- Assistir a la gala de lliurament de premis.

4_xerrada col·loqui sobre la salut mental

Sessió sobre les creences i prejudicis que hi ha al voltant de la salut mental.

- Per trencar estigmes.



descripció

En el taller es tracten els trastorns mentals d'una manera transversal i aspectes com ara la consciència, la solidaritat i l'empatia, impulsant en l'alumnat idees i pensaments més oberts per eliminar estigmes. Es dona a conèixer la problemàtica, la xarxa d'atenció i les entitats de l'àmbit.

El treball es fa des de la nostra visió personal en primera persona a partir de l'experiència que tenim com a familiars de persones afectades. Es fomenta la participació, el diàleg, les preguntes i les opinions de l'alumnat.



durada i lloc de realització

Centre educatiu.

Durada d'1 h.

Activitat gratuïta.



requisits per fer l'activitat

3r i 4t ESO i postobligatòria

- Projector, ordinador i pissarra.



contacte

Grup SOM VIA

[Sílvia Garcia]

sgarcia@somvia.org

Tel. 93 456 24 95

5_ el trastorn mental a casa (la visió familiar)

Xerrada sobre com viuen les famílies el fet de tenir alguna persona amb un trastorn mental a casa.

- Pel donar a conèixer al jovent la problemàtica dels trastorns mentals en persones properes, i la xarxa i entitats de l'entorn que hi treballen.



descripció

L'activitat és participativa, en primera persona (en base a l'experiència viscuda en pròpia pell) i vivencial.



durada i lloc de realització

Centre educatiu.

Durada de 2 h.

Activitat gratuïta.



requisits per fer l'activitat

3r ESO, 4t ESO o postobligatòria

- Projector.
- Pissarra.



contacte

Ass. Ammame

[German Morente]

info@ammamesc.es

tel. 626 683 543

6_ conèixer el recinte torribera

Sortida acompanyada pel recinte Torribera on s'ubica la universitat, un espai d'educació ambiental, una zona esportiva i serveis d'atenció a problemes de salut mental i drogodependències.

- Per trencar l'estigma associat a un recinte de la ciutat i a uns serveis d'atenció a trastorns mentals.



descripció

Passeig guiat per professionals del Centre assistencial Emili i Mira de Torribera i acompanyat per membres de l'associació Ammame, amb una xerrada sobre les problemàtiques associades a la salut mental i les addiccions.



durada i lloc de realització

Recinte Torribera.

Durada de 2 h.

Activitat gratuïta.



requisits per fer l'activitat

3r ESO, 4t ESO o postobligatòria



contacte

Ass. Ammame

[German Morente]

info@ammamesc.es

tel. 626 683 543

7_ hort urbà inclusiu a torribera

Manteniment d'un hort urbà realitzat per un grup reduït d'alumnes amb persones amb trastorns mentals de Torribera, al llarg de tot un curs.

- Per afavorir la relació bidireccional entre els dos col·lectius, millorar la qualitat de vida de les persones ateses al CAEM i aprendre horticultura i agroecologia.



descripció

Projecte d'aprenentatge i servei fet per un grup d'uns 8-10 alumnes de 4t d'ESO amb un grup de persones ateses per un problema de salut mental en hospitalització breu o hospital de dia, per mantenir un hort urbà d'una terrassa del Centre assistencial Emili i Mira.



contacte

Centre Dr. Emili Mira (INAD-PSMAR)

[Marta Vallvé i Alcía Casals]

25248@parcdesalutmar.cat

Tel. 93 468 89 00 ext. 7220 / 7379



durada i lloc de realització

Recinte Torribera.

Divendres de 12 a 13 h durant tot el curs.

Activitat gratuïta.



requisits per fer l'activitat

3r i 4t ESO i postobligatòria

- Grup reduït de 8-10 alumnes acompanyat de professorat.
- Signatura d'un conveni entre Parc de Salut Mar i el centre educatiu.

8_ parlar cura

Taller de sensibilització al voltant de la salut mental fet en primera persona (en base a l'experiència).

- Per trencar amb estereotips i mites, i lluitar contra l'estigma.



descripció

Sessió en sis parts amb vídeo i diapositives, feta per dos membres de l'associació Emilia. Un fa la conducció de l'activitat i l'altra fa de protagonista en primera persona de la història de vida que s'inclou a la xerrada.

A més, sigui com introducció o final de l'activitat, un o una professional del CAEM presenta el paper de la xarxa d'atenció en salut mental en aquests processos i com s'hi pot accedir.



contacte

Centre Dr. Emili Mira (INAD-PSMAR)

[Alícia Casals i Marta Vallvé]

25248@parcdesalutmar.cat

Tel. 93 468 89 00 ext. 7220 / 7379



durada i lloc de realització

Centre educatiu.

Durada d'1.30 h.

Activitat gratuïta.



requisits per fer l'activitat

3r i 4t ESO i postobligatòria

- Es pot fer amb dues aules simultàniament (60 persones).
- Ordinador i projector amb so.

9_ com vaig de salut mental?

Proposta educativa al voltant de la salut mental en tres sessions.

- Per reflexionar sobre les causes d'un problema de salut mental, identificar quan se'n té un problema i saber com actuar.



descripció

La intervenció està dividida en tres sessions:

1. Per què passa un problema de salut mental?
2. Què passa quan noto que alguna cosa "no va bé"?
3. Què puc fer jo?. En cada sessió es fan dinàmiques i s'extreuen conclusions de manera col·laborativa.



contacte

Xarxa Joves (F. Salut Mental Cat.)
[Verònica Méndez]

vmendez@fundacio.salutmental.org

Tel. 657 990 066



durada i lloc de realització

Centre educatiu.

Durada: 3 sessions d'1 h o 1 h 30.

Activitat gratuïta.



requisits per fer l'activitat

3r i 4t ESO i postobligatòria

- Projector amb ordinador amb so.
- Fulls i llapis o retoladors de colors.
- Sala per poder fer una rotllana i treballar en grups petits.

10_ cuidem la salut mental des del centre educatiu

Proposta de tres sessions al voltant de la salut mental.

- Per informar sobre la salut mental, prevenir l'estigma envers els trastorns mentals i promoure la implicació comunitària.



descripció

Primer es fa una xerrada sobre la salut mental, la cura d'un o una mateixa i l'estigma al centre educatiu. Segon es fa una dinàmica al Club social per tractar com ens posicionem davant algunes situacions quotidianes. Per últim es fa una activitat compartida entre l'alumnat i els membres del club.

Cada centre pot decidir quantes sessions vol realitzar segons la seva disposició o preferència.



durada i lloc de realització

Centre educatiu (una sessió) i **Club social Gramenet** (dues sessions).

Durada de 3 h.

Activitat gratuïta.

Es pot fer per via telemàtica.



requisits per fer l'activitat

4t ESO i postobligatòria

- Una aula per sessió.



contacte

Club social Gramenet (Fund. Salut Mental Catalunya) [Raquel Cortés]

csgramenet@fundacio.salutmental.org

Tel. 639 963 449

11_ el tdah (trastorn per dèficit d'atenció)

Taller sobre el TDAH amb hiperactivitat o sense, i saber què passa realment amb la malaltia i desmuntar moltes creences falses associades.

- Per donar a conèixer aquest trastorn i conèixer els seus símptomes i saber com actuar-hi.



descripció

Exposició oral i visual en la qual s'explicarà breument el TDAH, amb quins altres problemes pot anar acompanyat i els seus símptomes, tenint en compte l'entorn educatiu i social, trencant amb els mites (fake news) que hi ha sobre aquest trastorn.

També es donen eines per conviure amb noies o nois que en tenen, mitjançant dinàmiques de rols per aprendre a posar en pràctica estratègies.



contacte

Associació TDA-H Santa Coloma

[Paloma Álvarez]

tdahscgamenet@gmail.com

Tel. 652 183 810 / 630 574 934



durada i lloc de realització

Centre educatiu.

Durada d'1 h.

Activitat gratuïta.



requisits per fer l'activitat

ESO i postobligatòria

- Ordinador i projector amb so.

**material
didàctic**

m1_relats

[per la salut mental]

Material didàctic per a secundària de 6 activitats per facilitar el treball d'alfabetització i anàlisi dels estereotips.

- Per fer alfabetització en problemes de salut mental i analitzar els estereotips per tal de qüestionar-los.



descripció

Proposta està creada a partir de relats sobre la salut mental –molts escrits per joves. Es pot emprar a tutoria, llengües, ciències socials, cultura i valors ètics, i ciències naturals.

Es pot complementar amb una història en primera persona feta per una persona que ha patit un problema de salut mental, per conèixer de primera mà situacions de discriminació i de recuperació.



contacte

Taula Salut mental i addiccions

[Còmic Sedó]

taulasma@gramenet.cat

tel. 93 462 40 00 ext. 3074



durada i lloc de realització

Centre educatiu.

El centre decideix el temps que vol dedicar-hi (una o varies sessions).
Material gratuït.



requisits per fer l'activitat

4t ESO i postobligatòria

- Descarregar el material a https://salutmental.info/docs/Relats_per_la_salut_mental.pdf

**participació a
jornades comunitàries
de normalització social**

j1_ jornada de senderisme

Matinal de senderisme per l'entorn natural i cultural de Santa Coloma de Gramenet.

- Per fomentar l'exercici i el coneixement cultural de less oportunitats que ofereix el territori.



descripció

Activitat de caminar per paratges naturals de Santa Coloma de Gramenet, organitzat pel procés de rehabilitació social del CAEM i dirigida pel centre excursionista Puig Castellar, amb diferents itineraris i graus d'exigència respecte als recorreguts. A més es realitza una explicació del lloc (Poblat Ibèric, Monestir...).

Hi participen unes cent persones.



durada i lloc de realització

Diferents espais de Santa Coloma de Gramenet.

Durada de 4 h.

Activitat gratuïta.



requisits per fer l'activitat

3r i 4t ESO i postobligatòria

- Calçat còmode i roba esportiva.
- Aigua.



contacte

Centre assistencial Emili i Mira

[Sergio Guzmán]

25089@parcdesalutmar.cat

Tel. 93 468 89 00 ext. 20040

j2_ jornada de futbol inclusiu per la salut mental

Jornada de futbol 7 organitzada per la Fund. Grama amb el procés de rehabilitació psicosocial del CAEM.

- Per crear espais de salut amb l'esport com a experiència compartida entre persones amb un trastorn mental greu, joves i altres veïns i veïnes.



descripció

Diada esportiva durant el mes d'abril al voltant de Sant Jordi amb un torneig de futbol on juguen 90 persones amb equips d'arreu.

Qualsevol persona pot participar en equips formats anteriorment o incloure's aquell dia. Tothom juga contra tothom amb l'experiència compartida com a premi.



contacte

Centre assistencial Emili i Mira

[Sergio Guzmán]

25089@parcdesalutmar.cat

Tel. 93 468 89 00 ext. 20040



durada i lloc de realització

Camp municipal de futbol.

Durada de 9.00 a 14.30 h.

Activitat gratuïta.



requisits per fer l'activitat

3r i 4t ESO i postobligatòria

- Equipació de roba esportiva i botes multitat.
- Aigua.

j3_ concurs inclusiu de petanca

Matinal festiu i inclusiu de petanca per equips amb la participació de persones amb trastorns mentals.

- Per oferir espais de salut, convivència i participació social entre persones amb un trastorn mental grau, joves i veïns i veïnes de la ciutat.



descripció

Campionat d'un dia que es fa des de fa 10 anys. Hi participen diferents equips en partides de 25 min seguint el sistema pou (es puja o baixa en funció del resultat).

L'activitat es fa el primer trimestre de l'any conjuntament amb altres centres assistencials. Hi participen unes 75 persones.

Activitat organitzada amb el Club de petanca Santa Coloma de Gramenet.



durada i lloc de realització

Club de petanca de Santa Coloma de Gramenet.

Durada de 4 h.

Activitat gratuïta.



requisits per fer l'activitat

3r i 4t ESO i postobligatòria

- Boles de petanca i bolig.



contacte

Centre assistencial Emili i Mira

[Sergio Guzmán]

25089@parcdesalutmar.cat

Tel. 93 468 89 00 ext. 20040