



Ajuntament  
de Santa Coloma  
de Gramenet

TAULA DE  
**SALUT MENTAL  
I ADDICCIONS**  
DE SANTA COLOMA DE GRAMENET

## **Activitats i propostes**

### **de salut mental i benestar emocional**

#### **per a centres educatius**



# índex

Presentació	3
-------------	---

## **Activitats del PAEC**

Benestar emocional: relacions socials, conflictes i nous reptes	5
Com vaig de salut mental?	6
Concurs de cinema ments despertes	7
Conèixer el recinte Torribera	8
Emociona't amb aquest taller	9
El TDAH (trastorn per dèficit d'atenció)	10
El trastorn mental a casa (la visió familiar)	11
Parlar cura	12
Ponències en primera persona	13
Sensibilització comunitària i estigma en salut mental	14

## **Altres activitats**

Cicle de converses en un recurs de salut mental	16
Hort urbà inclusiu a Torribera	17
Xerrada col·loqui sobre la salut mental	18

## **Material didàctic**

Relats [per la salut mental]	20
------------------------------	----

## **Jornades comunitàries de normalització social**

Concurs inclusiu de petanca	22
Jornada de futbol inclusiu per la salut mental	23
Jornada de senderisme	24

## 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 Sensibilització i educació ha impulsat activitats a centres educatius i elaborat aquesta guia.

La seva finalitat és facilitar que els centres educatius coneguin l'àmplia oferta d'activitats al seu abast al voltant del benestar emocional, la salut mental i els problemes associats, que s'animin a fer-ne a les aules i que participin en les que es fan en altres espais de la ciutat.

**Setembre de 2023**

[taulasma@gramenet.cat](mailto:taulasma@gramenet.cat)

## **Activitats del PAEC**

El **Programa Activitats educatives complementàries (PAEC)** és l'aplicatiu web del Servei d'Educació de l'Ajuntament per organitzar totes les activitats que s'ofereixen a l'educació formal, donar-les a conèixer als centres educatius, i gestionar totes les demandes amb els agents prestadors.

# Benestar emocional: relacions socials, conflictes i nous reptes

Proposta educativa en 1 o 2 sessions.

- Per explorar la relació entre les emocions, pensaments, creences i la conducta diària en diferents situacions, com ara conflictes, relacions personals, nous reptes i professionals.



## descripció

La intervenció està dividida en dues parts:

1. La importància de les relacions socials i què hi ha darrere del conflicte.
2. La motivació, la frustració i com les podem afrontar a les e-xarxes socials.

A través de dinàmiques participatives tindran l'oportunitat de reflexionar al voltant de les emocions i les actituds presents en la construcció de la seva identitat.



## durada i lloc de realització

**Centre educatiu.**

Durada d'1-2 h.

Activitat finançada per Ocell de Foc i sense cost per l'alumnat o centre educatiu.



## requisits per fer-la

**4t ESO i postobligatòria**

- Projector i ordinador amb so.



## sol·licitar l'activitat

**Web del PAEC** (Programa d'Activitats educatives complementàries) del Servei d'Educació, Aj. de Santa Coloma de Gramenet

**Període d'inscripció: setembre**

**Ocell de Foc**

[Maria Morales]

[mmorales@ocelldefoctangram.org](mailto:mmorales@ocelldefoctangram.org)

Tel. 690 85 02 06

## contacte

# 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.



## sol·licitar l'activitat

[Web del PAEC](#) (Programa d'Activitats educatives complementàries) del Servei d'Educació, Aj. de Santa Coloma de Gramenet

**Període d'inscripció: setembre**



## durada i lloc de realització

**Centre educatiu.**

Durada: 1 h.

Cost de l'activitat 50 €.



## 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.

## contacte

**Xarxa Joves** (Salut Mental Cat.)  
[Michaëlle Glowakrzywo]

[xarxajovesbcnord@salutmental.org](mailto:xarxajovesbcnord@salutmental.org)

Tel. 657 990 066

# 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 les persones guanyadores i es fa el lliurament de premis en un gran auditori.



## sol·licitar l'activitat

**Web del PAEC** (Programa d'Activitats educatives complementàries) del Servei d'Educació, Aj. de Santa Coloma de Gramenet

**Període d'inscripció: setembre**



## durada i lloc de realització

**S'enregistra on decideix el centre.**

Lliurament de premis a Barcelona.

Activitat finançada pel Grup SOM VIA i sense cost per a l'alumnat o centre educatiu.



## requisits per fer l'activitat

**3r i 4t ESO i postobligatòria**

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

## contacte

**Grup SOM VIA**

[Sílvia Garcia]

[sgarcia@somvia.org](mailto:sgarcia@somvia.org)

Tel. 93 456 24 95

# 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.

L'activitat és possible gràcies a la col·laboració i participació de l'equip del CAEM (Hospital del Mar).



## durada i lloc de realització

### Recinte Torribera.

Durada de 2 h.

Activitat finançada per Ammame i sense cost per a l'alumnat o centre educatiu.



## requisits per fer l'activitat

3r i 4t ESO i postobligatòria



## sol·licitar l'activitat

[Web del PAEC](#) (Programa d'Activitats educatives complementàries) del Servei d'Educació, Aj. de Santa Coloma de Gramenet

**Període d'inscripció: setembre**

**Ass. Ammame**  
[German Morente]

[info@ammamesc.es](mailto:info@ammamesc.es)  
tel. 626 683 543

## contacte



# Emociona't amb aquest taller

Taller per treballar les emocions i donar a conèixer el programa adreçat a adolescents i joves Emociona't.

- Per identificar les emocions, connectar amb elles i gestionar-les bé.



## descripció

A través de l'elaboració i el treball conjunt d'una llista d'emocions prendran consciència de la importància de poder transitar per totes les emocions, tant les que ens fan sentir bé com les que no perquè totes formen part de la vida. Es posaran situacions quotidianes per valorar si les emocions viscudes compleixen amb la seva funció.



## durada i lloc de realització

**Centre educatiu.**

Durada d'1 h.

Activitat finançada pel Servei de Salut pública i el Servei d'Educació, Infància i Joventut i sense cost per a l'alumnat o centre educatiu.



## requisits per fer l'activitat

3r i 4t ESO



## sol·licitar l'activitat

**Web del PAEC** (Programa d'Activitats educatives complementàries) del Servei d'Educació, Aj. de Santa Coloma de Gramenet

**Període d'inscripció: setembre**

**Programa Emociona't**  
[Mercè Roure]

[emocionat@gramenet.cat](mailto:emocionat@gramenet.cat)

Tel. 637 737 434

## contacte

# El TDAH (trastorn per dèficit d'atenció)

Taller sobre el TDAH -amb hiperactivitat o sense- per 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.



## durada i lloc de realització

**Centre educatiu.**

Durada d'1 h.

Activitat finançada per l'Ass. TDA-H i sense cost per a l'alumnat o centre educatiu.



## requisits per fer l'activitat

**ESO i postobligatòria**

- Ordinador i projector amb so.



## sol·licitar l'activitat

**Web del PAEC** (Programa d'Activitats educatives complementàries) del Servei d'Educació, Aj. de Santa Coloma de Gramenet

**Període d'inscripció: setembre**

**Ass. TDA-H Santa Coloma**  
[Paloma Álvarez]

[tdahscgramenet@gmail.com](mailto:tdahscgramenet@gmail.com)  
Tel. 652 183 810

## contacte

# 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 (partint de l'experiència viscuda en pròpia pell) i vivencial.



## durada i lloc de realització

**Centre educatiu.**

Durada de 2 h.

Activitat finançada per Ammame i sense cost per a l'alumnat o centre educatiu.



## requisits per fer l'activitat

**3r i 4t ESO i postobligatòria**

- Projector.
- Pissarra.



## sol·licitar l'activitat

**Web del PAEC** (Programa d'Activitats educatives complementàries) del Servei d'Educació, Aj. de Santa Coloma de Gramenet

**Període d'inscripció: setembre**

**Ass. Ammame**  
[German Morente]  
[info@ammamesc.es](mailto:info@ammamesc.es)  
tel. 626 683 543

## contacte

# 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.



## sol·licitar l'activitat

**Web del PAEC** (Programa d'Activitats educatives complementàries) del Servei d'Educació, Aj. de Santa Coloma de Gramenet

**Període d'inscripció: setembre**



## durada i lloc de realització

**Centre educatiu.**

Durada 1.30 h.

Activitat finançada pel CAEM (Hospital del Mar) i l'Ass. Emilia, i sense cost per a l'alumnat o centre educatiu.



## 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.

## contacte

**Centre assistencial Emili Mira**  
[Alícia Casals i Marta Vallvé]

[acasalsarnau@hmar.cat](mailto:acasalsarnau@hmar.cat)

Tel. 93 468 89 00 ext. 7220 / 7379

# 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.



## sol·licitar l'activitat

[Web del PAEC](#) (Programa d'Activitats educatives complementàries) del Servei d'Educació, Aj. de Santa Coloma de Gramenet

**Període d'inscripció: setembre**



## durada i lloc de realització

**Centre educatiu.**

Durada de 2 h.

Activitat finançada pel Grup SOM VIA i sense cost per a l'alumnat o centre educatiu.



## requisits per fer-la

**3r i 4t ESO i postobligatòria**

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

## contacte

**Grup SOM VIA**

[Sílvia Garcia]

[sgarcia@somvia.org](mailto:sgarcia@somvia.org)

Tel. 93 456 24 95

# Sensibilització comunitària i estigma en salut mental

Taller impartit per persones que han viscut en primera persona un problema de salut mental i l'estigma que duu associat.

- Per lluitar contra l'estigma vers les persones amb un trastorn mental i fomentar el respecte davant la diversitat.



## descripció

Es presenta l'entitat -un col·lectiu de persones amb l'experiència del trastorn mental-, després s'explica història de vida en primera persona, i per últim es fa una reflexió i debat.

El taller dona una visió vivencial i no distorsionada de les persones que tenen aquest problema.



## durada i lloc de realització

**Centre educatiu.**

Durada d'1 h.

Activitat finançada per Activament i sense cost per a l'alumnat o centre educatiu.



## requisits per fer-la

4t ESO i postobligatòria



## sol·licitar l'activitat

[Web del PAEC](#) (Programa d'Activitats educatives complementàries) del Servei d'Educació, Aj. de Santa Coloma de Gramenet

**Període d'inscripció: setembre**

**ActivaMent associació**

[J. Àngel Pérez]

[gremenet@activament.org](mailto:gremenet@activament.org)

Tel. 620 361 141

## contacte

## **Altres activitats**

# Cicle de converses en un recurs de salut mental

Visita a una llar residencial on 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 finançada pel Grup SOM VIA i sense cost per a l'alumnat o centre educatiu.



## requisits per fer l'activitat

**3r i 4t ESO i postobligatòria**

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



## sol·licitar l'activitat

**Grup SOM VIA**

[Sílvia Garcia]

[sgarcia@somvia.org](mailto:sgarcia@somvia.org)

Tel. 93 456 24 95



# 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.



## sol·licitar l'activitat

**Centre assistencial Emili Mira**

[Marta Vallvé i Alcía Casals]

[mvallveelias@hmar.cat](mailto:mvallveelias@hmar.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 finançada pel CAEM (Hospital del Mar) i Fund. Amics del Mar, i sense cost per a l'alumnat o centre educatiu.



## 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.

# 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 finançada pel Grup SOM VIA i sense cost per a l'alumnat o centre educatiu.



## requisits per fer l'activitat

**3r i 4t ESO i postobligatòria**

– Projector, ordinador i pissarra.



## sol·licitar l'activitat

**Grup SOM VIA**

[Sílvia Garcia]

[sgarcia@somvia.org](mailto:sgarcia@somvia.org)

Tel. 93 456 24 95

# **Material didàctic**

# 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.



### durada i lloc de realització

**Centre educatiu.**

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



### requisits per fer l'activitat

**4t ESO i postobligatòria**

[Descarregar el material](#)



### contacte

**Taula Salut mental i addiccions**

[Còmic Sedó]

[taulasma@gramenet.cat](mailto:taulasma@gramenet.cat)

tel. 93 462 40 00 ext. 3074

# **Jornades comunitàries de normalització social**

# 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 finançada pel CAEM (Hospital del Mar) i clubs de petanca Santa Coloma de Gramenet i Can Mariner, i sense cost per a l'alumnat o centre educatiu.



## requisits per fer l'activitat

**3r i 4t ESO i postobligatòria**

- Boles de petanca i bolig.



## sol·licitar l'activitat

**Centre assistencial Emili Mira**

[Sergio Guzmán]

[sguzmanlozano@hmar.cat](mailto:sguzmanlozano@hmar.cat)

Tel. 93 468 89 00 ext. 20040

# 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'hi aquell dia. Tothom juga contra tothom amb l'experiència compartida com a premi.



## durada i lloc de realització

**Camp municipal de futbol.**

Durada de 9.00 a 14.30 h.

Activitat finançada pel CAEM (Hospital del Mar) i Fund. esportiva Grama, i sense cost per a l'alumnat o centre educatiu.



## requisits per fer l'activitat

**3r i 4t ESO i postobligatòria**

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



## sol·licitar l'activitat

**Centre assistencial Emili Mira**

[Sergio Guzmán]

[sguzmanlozano@hmar.cat](mailto:sguzmanlozano@hmar.cat)

Tel. 93 468 89 00 ext. 20040

# 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 les 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 finançada pel CAEM (Hospital del Mar) i Centre excursionista Puig Castellar, i sense cost per a l'alumnat o centre educatiu.



## requisits per fer l'activitat

**3r i 4t ESO i postobligatòria**

- Calçat còmode i roba esportiva.
- Aigua.



## sol·licitar l'activitat

**Centre assistencial Emili Mira**  
[Sergio Guzmán]

[sguzmanlozano@hmar.cat](mailto:sguzmanlozano@hmar.cat)

Tel. 93 468 89 00 ext. 20040



