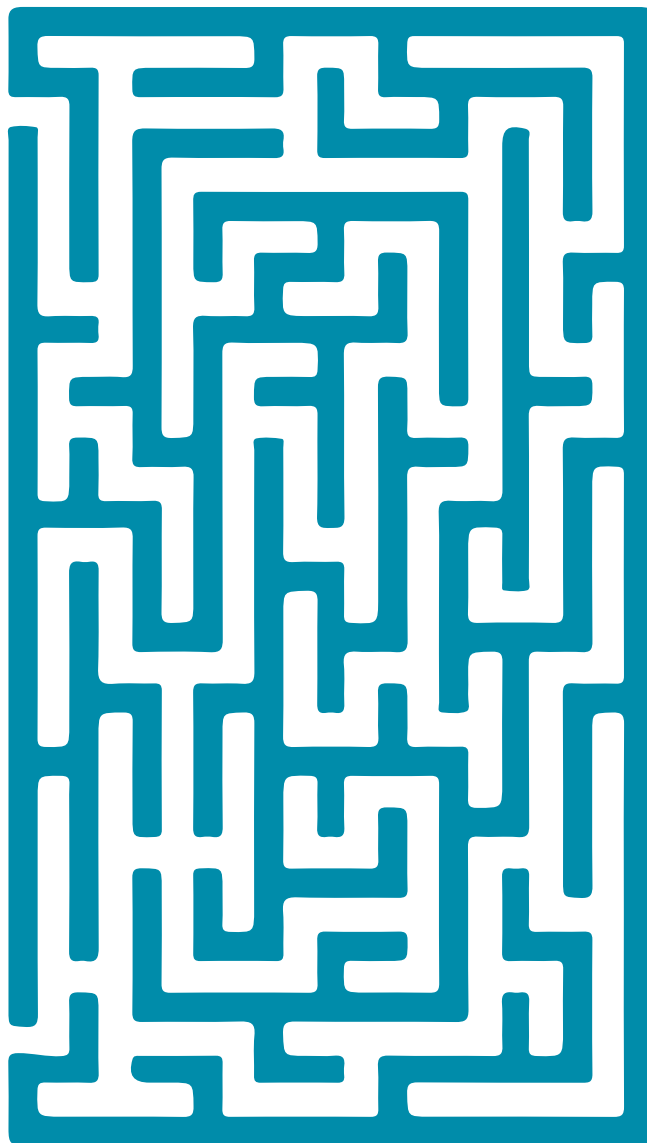


Jornades de **Salut Mental**

5-9
novembre
2025

L'ús de les
pantalles i la
salut mental

I TU, POTS SORTIR-NE?



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 a la promoció de la salut mental comunitària i col·lectiva del municipi d'Alella.

**MÉS INFORMACIÓ
INSCRIPCIONS**



alella.cat/jornadessalutmental



ORGANITZA

AJUNTAMENT D'ALELLA

AMB EL SUPORT DE



Diputació
Barcelona

ACTIVITATS ADREÇADES A PROFESSIONALS

DIMECRES 5 DE NOVEMBRE

Espai d'Arts Escèniques

9.30 h

Acte inaugural

- Marc Almendro i Campillo, alcalde d'Alella
- Candela Calle, gerent de la Regió Sanitària Barcelona Metropolitana Nord

De 10 a 11.30 h

Conferència amb Jaume Funes

- Jaume Funes, psicòleg, educador i periodista. Ha dedicat gran part de la seva vida professional als adolescents i joves i a les seves dificultats socials. Entre 2004 i 2007 va ser adjunt del Síndic de Greuges per a la Defensa dels drets dels infants. És autor de diverses obres i blogs que reflexionen sobre el món dels adolescents i la responsabilitat educativa dels adults.

D'11.30 a 12.15 h

Conversa amb Ester Angelats Flores i Joan Sabater Martí

- Ester Angelats Flores, sòcia de la Cooperativa Eines Serveis Socioeducatius. Tècnica de prevenció en usos de pantalles i assetjament entre iguals (Rula i Crític).
- Joan Sabater Martí, soci de la cooperativa Eines Serveis Socioeducatius. Tècnic de prevenció en els usos de drogues (Rula i Vibra).

De 12.15 a 13 h

Debat amb el públic

13 h

Cloenda

- Roser Ollé, regidora de Salut, Benestar, Equitat i Feminismes
- #### Apertitiu

FORMACIÓ

Salut mental i malestars emocionals

- A càrrec d'Isaac Lloveras, psicòleg

Divendres 26 de setembre, de 17 a 20 h, al Pavelló d'Esports Municipal

Salut mental en l'esport: eines per acompanyar infants i joves. En el marc de la Setmana Internacional de l'Esport.

Divendres 24 d'octubre, de 17 a 20 h, a les Antigues Escoles Fabra

Salut mental en el lleure educatiu: eines per acompanyar infants i joves. Adreçat a membres de les entitats esportives, juvenils i de lleure del municipi.

ACTIVITATS ADREÇADES A LA CIUTADANIA

DIMECRES 5 DE NOVEMBRE

Antigues Escoles Fabra Sala d'entitats

De 18 a 19.30 h

Taller. *Créixer en temps de pantalles: Guia per a famílies amb infants de 3 a 8 anys*

- A càrrec d'Helena Hidalgo Culubret (CAP Alella)

En un món hiperconnectat, on les pantalles formen part del dia a dia, com podem protegir la infància sense aïllar-la? En aquest taller reflexionarem sobre el paper de les pantalles i els seus efectes en el desenvolupament infantil. Revisarem recomanacions, riscos i oportunitats, i compartirem eines concretes per adaptar-nos a cada etapa evolutiva. Educar en el món digital comença a casa.

Dirigit a famílies amb fills i filles de 3 a 8 anys.

Servei de canguratge gratuït.

Antigues Escoles Fabra Sala polivalent

De 18.30 a 20 h

Taller. *Gestió familiar de les pantalles*

- A càrrec d'Educació per a l'Acció Crítica (EdPac)

A quina edat li compro un mòbil? Quanta estona és normal que passi amb videojocs? Hi ha tants riscos com diuen? Es proposa un taller/xerrada de format participatiu i experiencial on s'ofereix a mares, pares i altres referents familiars, informació, reflexions i pautes per a una educació que cerqui el benestar familiar i personal dels membres evitant les problemàtiques associades a les pantalles.

Adreçat a famílies amb fills i filles de 12 a 16 anys.

DIJOUS 6 DE NOVEMBRE

Can Lleonart Centre Cultural

19 h

Tertúlia. *Benestar familiar: claus i consells per a la salut mental dins del nucli familiar*

A càrrec d'Isaac Lloveras, psicòleg

Tertúlia per reflexionar sobre la salut mental dins l'àmbit familiar. Parlarem de com canvien les emocions amb l'edat, els reptes segons l'etapa evolutiva, el rol que tenim com a referents i el valor de cuidar-nos per cuidar. Un espai per compartir experiències i estratègies de benestar emocional.

DIVENDRES 7 DE NOVEMBRE

Can Lleonart Centre Cultural

De 9 a 13 h

Jornada intergeneracional. *Salut mental i pantalles*

- A càrrec de: Isaac Lloveras, psicòleg

Una trobada intergeneracional per poder tractar la salut mental tot intercanviant impressions i diferents realitats amb persones d'entre 16 i 18 anys.

Adreçat a persones majors de 60 anys.

Biblioteca Ferrer i Guàrdia

De 18 a 20 h

Trobada familiar. *Apropar generacions: reduir la bretxa digital i emocional dins l'àmbit familiar*

- A càrrec de Cervells en línia, psicòlogues

Es planteja una trobada en què fills i filles, pares, mares i tutors legals puguin compartir espai per poder entendre millor el món de les pantalles.

Adreçat a infants de 8 a 12 anys i llurs famílies.

DISSABTE 8 DE NOVEMBRE

Can Manyé

11 h

Taller intergeneracional. *Broda amb emoció*

- A càrrec de Francesca Riu, artista

El brodat es converteix en mètode creatiu per explorar les emocions del dia a dia: identificar-les, pensar-les, expressar-les i escoltar-les. No cal saber brodar.

DIUMENGE 9 DE NOVEMBRE

Can Manyé

12 h

Inauguració de l'exposició. *Sentir / Expressar. Una reivindicació artística de les emocions*

L'exposició explora la relació entre les emocions i la seva representació artística a través d'obres de Ricard Aymar, Francesca Riu, Tura Sanglas i Jordi Tolosa.

Espai d'Arts Escèniques

18.30 h

Teatre. *Boja*, de Mariona Esplugues

Un espectacle autobiogràfic sobre la recerca de la pròpia identitat i del sentit de la vida quan sembla que ja res té sentit. Premi Revelació Teatre Barcelona.

Preu: Entre 5 i 6 euros.