

**DRETS SOCIALS PER UNA SALUT
MENTAL DIGNA I ACCESSIBLE**

MENTAL FEST '25

DIVENDRES 10 D'OCTUBRE

**de 10h a 23h
Plaça Vella - Terrassa
Entrada lliure**

PROGRAMACIÓ

Tot el dia

PASSADÍS D'ENTITATS

Descobreix algunes de les entitats col·laboradores del Mental Fest amb dinàmiques participatives, informació i altres sorpreses.

NO T'HO EMPASSIS

Campanya antiestigma per trencar amb els mites i els estereotips en relació la salut mental.

GRAFFITI EN VIU

Els joves artistes grafiters B.Y.B i SKAIL de la ciutat de Terrassa realitzaran un graffiti en viu de caràcter reivindicatiu que quedarà a mode de "photocall" per a que tothom que vingui al festival s'hi pugui fer una foto.

 **B.Y.B, SKAIL (el petit cabronet) i Ocell de Foc**

10h-11h

PROGRAMA EL SUBMARÍ DE LA RÀDIO MUNICIPAL DE TERRASSA

El Submarí fa un programa especial en directe pel dia Mundial de la salut Mental.

 **Escenari Plaça Vella**

 **Ràdio Municipal de Terrassa i Consell Esportiu VO Terrassa**

11h-12h

TAULA RODONA SOBRE SALUT MENTAL I L'ESPORT DINS DEL PROGRAMA DE RADIO PLURALMENT



El programa de ràdio PluralMent, referent a la ciutat en temes de salut mental, acollirà la taula rodona sobre resiliència i gestió emocional en l'esport. Hi participaran la nadadora paralímpica Sarai Gascón, el boxejador Hamza Selahmi i la psicòloga esportiva Sara Cordeiro, amb la moderació de Paula Solís (Crisàlide Comunicació).

 **PluralMent (comissió antiestigma de Terrassa) i consell esportiu VO Terrassa**

12h-13h

CURTMETRATGE "REMAR"

"REMAR" és una projecció inspiradora que ens convida a repensar valors com la constància, l'esforç i la força del grup davant les adversitats. A través de la història d'un equip real de dones amb una fita comuna, descobrirem com el suport col·lectiu i la resiliència poden fer front a qualsevol repte. L'activitat inclou la projecció del film i una xerrada participativa amb algunes protagonistes, on compartirem reflexions i aprenentatges aplicables al dia a dia.

 **Sala Noble, Casa de l'esport**

 **Adán Aguilar director de KALAXY en col·laboració amb el consell esportiu**

inscripció



13:30h-16h

HORA BLAVA

Interval de reducció sensorial amb l'objectiu de facilitar un entorn més tranquil i accessible per tothom a l'exposició.

Tota la tarda

GENERACIÓ ÀLBUM: EXPRESSIÓ I CREACIÓ COL·LECTIVA

Activitat pública al voltant de l'exposició "Generació Àlbum".

 **Virals Terrassa**



TESTIMONIS DE VOLUNTARIAT

Vine a participar del video col·laboratiu de testimonis de persones que feu del voluntariat una eina de transformació social contribuint a trencar l'estigma que encara envolta la salut mental.

 **Stand del Punt del Voluntariat a la Plaça vella**

 **Punt de voluntariat**

16h-17:30h

MOVIMENT I RELAXACIÓ

Es tracta d'una activitat per activar la mobilitat del nostre cos a partir de moviments suaus, la sessió serà guiada per què les persones participants puguin desenvolupar una sèrie de moviments i postures de pilates, enfocant-se en la respiració i el control del nostre cos. Aquest tipus d'activitats milloren l'estat d'ànim, redueixin l'estrès i permeten la connexió social en l'espai públic de persones que mantenen interessos similars.

inscripció



 **Prodis**

ART PEL BENESTAR EMOCIONAL

Dinamitzat per dos art terapeutes de la Fundació Arte Paliativo, aquest taller és una invitació a un espai per experimentar a través de l'art, sense necessitat de tenir nocions prèvies o experiència. L'única cosa necessària són les ganes d'un moment d'autocura i de temps per a tu.

inscripció



 **Stand del Carrer Major**

 **Fundació Arte Paliativo**

16h-21h

RÀDIO MENTAL FEST EXPOSICIÓ DEL PÒDCAST LA FLAMA

Els creadors dels podcasts La Flama, Voluntalks, Ràdio Nowhere, Virals, Innergamers, Habitando la Ausencia i Pluralment, amenitzaran un directe radiofònic on també tindrà lloc un micro obert de poesia.

 **Ràdio Víbria - La Vibria Intercultural**



17h-17:30h

VISITA GUIADA A L'EXPOSICIÓ "SALA D'ESPERA"

Recorregut per 4 instal·lacions artístiques co-creades amb els grups del Servei Prelaboral de Prodis i el Servei de Rehabilitació comunitària de Terrassa. El procés de creació ha rebut la dinamització i el suport del Centre de Creació El Corralito, Adhoc.cat i la Comunalitat Urbana de Terrassa Barris Futurs.

 **Barris futurs, Prodis, SRCT-CST, El Corralito
i Adhoc.cat**

17:30h-18h

PRESENTACIÓ DEL FESTIVAL I ACTE INSTITUCIONAL

Les autoritats locals ens acompanyen per donar la benvinguda oficial i compartir una reflexió sobre la importància de la salut mental a la comunitat.

 **Ocell de Foc, Taula SMC.**

LECTURA DEL MANIFEST DEL DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL 2025

 **Primeres persones en salut mental vinculades al
Pla antiestigma de la Taula Salut Mental Terrassa**

18h-18:30h

ACTUACIÓ CORAL RENAIXENÇA DEL CONSORCI SANITARI DE TERRASSA

Actuació d'una coral inclusiva formada per persones amb i sense experiència en salut mental.

 **Coral Renaixença del CST**

ACTUACIÓ CORAL RENAIXENÇA DEL CONSORCI SANITARI DE TERRASSA I CORAL GOSPELBO

Actuació de la Coral Renaixença, formada per persones amb i sense experiència en salut mental i de la Coral GospelBo.

 **Coral Renaixença del CST i Coral GospelBo**

18:30h–19:30h

VALIDACIÓ EMOCIONAL I SUPORT EN MOMENTS DIFÍCILS

Una conversa oberta amb psicòlegs i persones amb experiències reals de salut mental, on debatrem com validar les emocions, com oferir suport efectiu i què és millor evitar quan algú està passant per un moment complicat. L'objectiu és aprendre a acompanyar des de l'empatia i el respecte.

 **Glòria Ruiz, Ocell de Foc, Servei de Rehabilitació Comunitària de Terrassa, Psicòlegs i primeres persones en salut mental**

19:30h–20h

BATUCADA

Desterrás ens acosten la música i la cultura popular al ritme de batucada.

 **Desterrás**

20h–20:30h

EL AIRE QUE ME HABITA – HANAMI DANZA

El aire que me habita és una peça de dansa contemporània dirigida per Priscila Garrido i interpretada per cinc joves ballarines que explora el viatge vital a través del moviment. Amb una mirada poètica, reflexiona sobre el temps, les expectatives i la recerca de sentit. Convida a abraçar el present i reconèixer la pròpia suficiència amb tot l'aire que ens habita.

 **Hanami Danza – Direcció: Priscila Garrido**

20:30h-21h

CONCERT EVADIRSE

Evadirse és una banda de Rock formada a Terrassa l'any 2023. Van ser guanyadors del concurs "Sonomav" (celebrat en Razzmatazz) i tenen una cançó al costat de Litus. Volen mostrar la seva manera d'escapar i fer gaudir a aquells que els escoltin.

 **Evadirse**

21h

PUNT D'ARRIBADA 0822RUN

El club de running social 0822RUN arriba a la plaça després de la seva cursa habitual.

 **0822Run**

21h-23h

CONCERT THE HIVE

The Hive és una associació cultural sense ànim de lucre amb seu a Terrassa que promou la música electrònica com a motor de comunitat i expressió creativa. Impulsen creacions artístiques innovadores, donen suport al talent local especialment DJs i fomenten una escena electrònica saludable, accessible i arrelada al territori. Organitzen esdeveniments en espais segurs i inclusius, oberts a tots els públics, amb l'objectiu de construir una comunitat diversa, respectuosa i connectada per la mateixa freqüència.

 **The Hive**

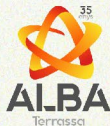


Organitza

En col·laboració amb



Amb la participació de



SalutMental
Catalunya
Fundació



PUNT DEL
VOLUNTARIAT
Terrassa



Mútua Terrassa

Crisàlide



BARRIS
FUTURS



CONSELL ESPORTIU
VALLS OCCIDENTAL
TERRASSA



RàdioMunicipal
Terrassa95.2



EL CORRALITO
CENTRE DE CREACIÓ
ARTÍSTICA

ad hoc.cat
disseny i diversitat d'espais



Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa
i Treball

e/s
economia
social