DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL

2026

GIRONA I COMARQUES

EXPERIÈNCIES VISCUDES ESCOLTADES:

VEUS REALS,

REALS.

PROGRAMA

OCT. 2026

Generalitat de Catalunya

Associació Família i Salut Mental de Girona i Comarques

Fundació DRISSA

IAS Institut d'Assistència Sanitària

support GIRONA

26 DE SETEMBRE
Ripoll

En el marc de l'**Inspira Festival** de la Fundació MAP.

D'11.00 a 13.00 h | Gran Joc de l'Oca

Activitat adreçada a la població general per reflexionar sobre com les condicions de vida afecten el nostre benestar, si totes les persones partim de la mateixa situació i què podem fer, individualment i col·lectivament, per trobar nous camins.

Què hi poses a la teva motxilla?

Dinàmica per treballar els vincles i les relacions sanes i de confiança, i reflexionar sobre què ens pesa i què ens ajuda en les nostres relacions personals.

Organitza: Taula de Salut Mental del Ripollès.

DE L'1 AL 14 D'OCTUBRE
Salt

"Casa", un projecte comunitari d'art col·lectiu com a eina transformadora

Jardins del Parc Hospitalari Martí i Julià.

Organitza: Servei de Rehabilitació Comunitària del Gironès i Pla de l'Estany.

DE L'1 AL 18 D'OCTUBRE
Salt

3a edició de l'exposició «Diàlegs amb l'art: trencar el silenci»

Vestíbul de l'Hospital Santa Caterina.

Organitza: Unitat de Trastorns de la Conducta Alimentària (UTCA), en coproducció amb diferents serveis de salut mental de l'Institut d'Assistència Sanitària (IAS): Hospital de Dia d'Adolescents, Hospital de Dia d'Adults, Servei de Rehabilitació Comunitària del Gironès-Pla de l'Estany i Unitat d'Hospitalització Especialitzada en Discapacitat Intel·lectual.

DE L'1 AL 20 D'OCTUBRE
Girona

18.00 h | Mostra d'art «Sense complexes» Acte inaugural

Vestíbul de la Casa de Cultura de Girona.

Organitza: Clubs socials de l'Associació Família i Salut Mental de Girona i Comarques.

3 D'OCTUBRE
Campllong

De 10.00 a 13.00 h i de 16.00 a 19.00 h | Benvinguts a Pagès a l'Horta Ecològica BDrissa

Horta Ecològica BDrissa · Polígon Xurro III, afores, s/n · Campllong.

Jornada de portes obertes amb visites guiades, tallers a l'horta i compravenda de productes BDrissa, per descobrir la finca ecològica de Fundació Drissa i conèixer de prop el projecte.

Preu: 2,50 € per als adults. Gratuït per a menors de 15 anys.
Organitza: Fundació Drissa. Més informació i inscripcions: benvingutsapages.cat

Sant Joan de les Abadesses

D'11.00 a 13.00 h | Converses de safareig. Taller «Teixim vincles»

Safareig de la Font de Can Roca.

Una proposta per compartir, crear i reflexionar sobre els vincles i les relacions a través de diferents activitats:

D'11.00 a 13.00 h

- Caminada.
- Taller de sabons feltrats.
- Experiència immersiva «Teixim vincles».

A les 12.30 h

- Lectura del Manifest i testimonis.
- Piscolabis.

Organitza: Taula de Salut Mental del Ripollès.

5 D'OCTUBRE
Olot

9.30 h | Caminada per la salut mental

Activitat oberta a tota la població.

Servei de Rehabilitació Comunitària de la Garrotxa.

Organitza: Comissió del Dia Mundial de la Salut Mental de la Garrotxa.

6 D'OCTUBRE
Olot

18.00 h | Podcast «Joves, salut mental i política»

Amb el Casal de Joves.

Ràdio La Vall.

Organitza: Comissió del Dia Mundial de la Salut Mental de la Garrotxa.

7 D'OCTUBRE
Banyoles

12.00 h | «Mentre hi siguem»

Activitat dins del projecte comunitari «Converses de safareig».

Safareig de la plaça del Teatre.

Organitza: Taula de Salut Mental del Pla de l'Estany.

7 i 8 D'OCTUBRE
Olot

D'11.00 a 14.00 h | Taller de barrets

Adreçat a persones usuàries del Servei de Rehabilitació Comunitària de la Garrotxa, Integra i el Club Social La Fageda.

Servei de Rehabilitació Comunitària de la Garrotxa.

Organitza: Comissió del Dia Mundial de la Salut Mental de la Garrotxa.

8 D'OCTUBRE
Girona

11.00 h | Jornada «Salut mental, inserció laboral i diversitat cultural. De Bluefields a Girona: què podem aprendre i què hem de fer ara i aquí?»

Sala d'actes de Fundació Drissa · C. Bernat Boades, 68 · Girona.

Organitza: Fundació Drissa, l'Institut d'Assistència Sanitària i l'Ajuntament de Girona. Més informació i inscripcions: www.fundaciodrissa.com

Salt

13:00 h | Vermut, musical i botifarrada per la salut mental

Activitat per a les persones usuàries de la Llar Residència La Maçana.

Parc Hospitalari Martí i Julià de Salt.

18.00 h | Conferència "Ferides invisibles: l'impacte de la violència sexual infantil en la salut mental"

Conferència sobre les conseqüències psicològiques de la violència sexual infantil, els mecanismes implicats en la resposta al trauma i els recursos especialitzats d'atenció disponibles al territori.

Després de la conferència s'inaugurarà l'exposició **«Tabú: el món de la sexualitat i les emocions en la infància»**, una mostra de sensibilització sobre la prevenció de la violència sexual infantil, que es podrà visitar fins al 28 d'octubre.

Delegació del COPC Girona: Passatge Farinera Teixidor, 1.

Activitat gratuïta. Inscripció prèvia obligatòria per a la conferència. Format híbrid.

Organitzen: Delegació de Girona del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC) i Associació Reach.

Olot

De 18.30 a 20.00 h | Quina influència té l'esport en la nostra salut mental?

Espai Cràter.

Organitza: Comissió del Dia Mundial de la Salut Mental de la Garrotxa.

Palafrugell

17.00 h | Exposició «Roba Estesa»

Activitat dins del projecte comunitari «Converses de Safareig».

Safareig de la Font · C. Ample, 43.

Organitza: Club Social de Palafrugell i Maria Germà, membre de la Junta directiva de l'Associació Família i Salut Mental de Girona i Comarques.

Platja d'Aro

De 9.00 a 14.00 h | Jornada de portes obertes del Servei de Rehabilitació Comunitària del Baix Empordà

Complex Eurocenter · Illa 4, 32-33.

- **9.00–10.00 h:** Acollida i visita del servei.
- **10.00–11.00 h:** Esmorzar de benvinguda.
- **11.00–12.00 h:** Presentació del grup de veus del servei, amb la participació de persones que compartiran les seves experiències en relació amb l'escolta de veus.
- **12.00–13.00 h:** Taller de musicoteràpia i ball, conduït i interpretat per les persones usuàries, amb la presentació d'una cançó creada a partir de les seves experiències, vivències i records.
- **13.00–14.00 h:** Cloenda de la jornada.

Ripoll

18.00 h | Inauguració de l'exposició del VI Taller de Parelles Artístiques

Biblioteca Lambert Mata.

Organitza: Taula de Salut Mental del Ripollès.

9 D'OCTUBRE
Girona

Lectura del manifest del Dia Mundial de la Salut Mental 2026 «Experiències viscudes escoltades: veus reals, canvis reals»

Generalitat de Catalunya a Girona · Plaça Pompeu Fabra, 1.

A càrrec de persones amb un problema de salut mental, en representació del col·lectiu.

Acte a porta tancada.

Figueres

9.30 h | II Marxa Multifamiliar per la Salut Mental

Carrer de la Jonquera, Figueres

Recorregut Figueres-Vilabertran de 6 km (anada i tornada), amb esmorzar inclòs.

Organitza: Servei de Rehabilitació Comunitària de l'Alt Empordà.

Olot

De 10.00 a 13.00 h | Taula informativa i activitat interactiva

A càrrec de l'Associació El Paraigua.

Plaça del Rector Ferrer.

Organitza: Comissió del Dia Mundial de la Salut Mental de la Garrotxa.

D'11.00 a 12.00 h | Performance del Taller de barrets

Sortida des de la plaça del Rector Ferrer.

Organitza: Comissió del Dia Mundial de la Salut Mental de la Garrotxa.

D'11.00 a 13.00 h | Intervenció artística «Experiències viscudes escoltades: veus reals, canvis reals»

A càrrec de l'Escola d'Art d'Olot.

Escales de l'església de Sant Esteve.

Organitza: Comissió del Dia Mundial de la Salut Mental de la Garrotxa.

14.00 h | Dinar comunitari per la salut mental

NOIMA.

Organitza: Comissió del Dia Mundial de la Salut Mental de la Garrotxa.

De 17.00 a 20.00 h |Taller de panellets per a joves

Adreçat a joves de 12 a 29 anys.

Cuina del Mercat.

Organitza: Comissió del Dia Mundial de la Salut Mental de la Garrotxa.

Santa Coloma de Farners

- **De 9.00 a 12.00 h | Mercat solidari i exposició d'art**
- **12.00 h | Alçada de globus Activitat conjunta amb la resta de dispositius de la Xarxa de Salut Mental i Addiccions.**
- **12.30 h | Presentació de la cançó Cançó composta per les persones usuàries del Servei de Rehabilitació Comunitària.**

10 D'OCTUBRE
Girona

10.30 h | Obra de teatre «Teatro para todos»

A càrrec dels actors i actrius del taller de teatre del Club Social de Girona «El Cercle», dirigit per David Estany. Acte conduït per l'equip radiofònic «Ens patina l'Embrague», de Fundació Drissa.

Lliurament dels II Premis Maria Combalia.

CaixaForum Girona · C. Ciutadans.

Olot

19.00 h | «Boja», obra de teatre

Teatre Principal d'Olot.

Organitza: Comissió del Dia Mundial de la Salut Mental de la Garrotxa.

DEL 19 AL 23 D'OCTUBRE
Figueres

Setmana de la Salut Mental al Centre Penitenciari Puig de les Basses

Durant la setmana es duran a terme diverses activitats per promoure el benestar emocional, la participació i la sensibilització envers la salut mental:

- Partit de futbol solidari.
- Projecte artístic de grafiti, a càrrec de **Heal Hop**, amb missatges relacionats amb la salut mental i el benestar emocional.
- Taller creatiu amb professionals i pacients de la Unitat d'Intervenció Compensatòria (UIC), amb pintura de testos i decoració de llibretes.

Centre Penitenciari Puig de les Basses

23 D'OCTUBRE
Figueres

De 8.45 a 14.30 h | Jornada «La salut mental en les professions d'ajuda»

Centre Cívic Caputxins.

Conferències i taules:

- Realitats des del territori: salut mental, exigència assistencial i impacte en professionals.
- Si treballes amb foc, no et cremaràs? La cura i el trastorn mental.
- Factors que protegeixen els equips encara que els recursos siguin limitats.
- Mantenir equips saludables: eines i experiències per afavorir el benestar dels professionals i la qualitat assistencial.

Organitza: Taula Social de Figueres per la Salut Mental. Més informació: www.familiaisalutmental.cat

Campdevànol

Durant tot el dia · Jornades Sumem

Hospital Comarcal de Campdevànol.

En el marc de les **Jornades Sumem,** tindrà lloc la xerrada **«Teixim vincles. Fem salut mental»**, orientada a reflexionar i combatre l'estigma en salut mental.

Hi participaran un/a professional, una persona amb experiència pròpia i un familiar. *Pendent de confirmació.*

Organitza: Taula de Salut Mental del Ripollès.

28 D'OCTUBRE

Blanes

17.00 h | Xerrada «Psicoeducació dels trastorns i eines d'afrontament davant les crisis»

Casal Cívic i Comunitari Can Borell · Pg. Can Borrell, 1.

A càrrec de professionals del Centre de Salut Mental d'Adults de la Selva marítima.

18.30 h | Presentació de l'exposició d'art «Sense Complexes»

A càrrec de les persones usuàries dels clubs socials.

Olot

Jornada «Model comunitari de postvenció minut 1. Orientació i suport en els primers moments després d'un suïcidi»

Sala d'actes de l'Hospital d'Olot i Comarcal de la Garrotxa.
Sessió territorial a la Garrotxa.

Organitza: Institut d'Assistència Sanitària (IAS), amb la col·laboració de l'Associació Tramuntana després del Suïcidi, l'Hospital d'Olot i Comarcal de la Garrotxa i l'Institut Català de la Salut a Girona (ICS Girona).

Per a més informació, programa i inscripcions:

8 DE NOVEMBRE
Blanes

9.00 h | Blanes camina per la salut mental

Caminada solidària de 5 km. Veniu amb familiars i amics!

Punt de trobada i sortida des del Monument a la Sardana de Blanes.

Més informació, programa i inscripcions: www.familiaisalutmental.cat

VEUS QUE S'ESCOLTEN, EXPERIÈNCIES QUE TRANSFORMEN

Un any més, el Dia Mundial de la Salut Mental es converteix a Girona i comarques en una oportunitat per trobar-nos, parlar, escoltar i fer visible la salut mental des de molts espais i mirades diferents.

El programa que recullen aquestes pàgines és fruit del treball compartit d'entitats, serveis, professionals, persones amb experiència pròpia, famílies i agents del territori. Caminades, art, teatre, jornades, tallers, exposicions, activitats comunitàries i espais de reflexió que tenen un mateix fil conductor: posar les persones i les seves experiències al centre.

Perquè escoltar les experiències viscudes significa anar més enllà de donar-los veu. Significa reconèixer-ne el valor, incorporar aquest coneixement i fer-lo present allà on es prenen decisions, es dissenyen serveis i es construeixen respostes.

Aquest és el sentit del lema d'enguany:
«Experiències viscudes, escoltades: veus reals, canvis reals».

#DMSMGi26

#GIRONAiCOMARQUES