

# Programa

## 10 d'octubre

### Contacontes

Federació SMC. Salut Mental Catalunya

#### “Fuig, Bèstia”

Destinat a públic infantil, es fan tallers amb famílies.

**Lloc.** Universitat (vestíbul principal L2)

**Horari.** De 17.30h a 18.20h

### Sketch teatral

Fundació Els Tres Turons

#### “Kit de Construcció: Refent Identitats”

Destinat per a tots els públics.

**Lloc.** Universitat (vestíbul principal L2)

**Horari.** A partir de les 18.30h.  
Repeticions, l'obra dura uns 15 minuts.

### Venda de llibres

Obertament

#### Salut mental, emocions... per trencar l'estigma

**Lloc.** Universitat (vestíbul principal L2)

**Horari.** De 10h a 19h

### Exposició gràfica de plafons

Obertament

#### Joc interactiu sobre salut mental i estigma

**Lloc.** Arc de Triomf (vestíbul L1 c/ Nàpols)

**Horari.** De 10h a 18h

### Espai lliure d'estrès

PREAD I ASSADEGAM

Espai confortable per seure, descansar i parlar sobre la prevenció de l'ansietat i l'estrès, oferint consells i orientacions. Destinat a tot tipus de públic.

**Lloc.** Arc de Triomf (vestíbul L1 c/ Nàpols)

**Horari.** De 10h a 18h

### Espai inclou

Associació Aprenem

#### Activitats diverses

##### Elaboració de xapes

Fer la seva pròpia xapa i posar missatge.

##### Tots encaixem

Penjar els seus missatges sobre la diversitat o el que considerin.

##### Fotocall

Fotografies per penjar-les a les xxss.

**Lloc.** Clot (espai enllaç entre L1 i L2)

**Horari.** De 10h a 18h

### Programa de ràdio al metro

Associació Ràdio Nikosia

#### Ràdio Nikosia

Fil conductor de totes les activitats del programa Mou-te per la Salut Mental, farà connexions puntuals amb Ràdio Metro.

### Més informació a:

acciosocial@tmb.cat

www.tmb.cat

Participa en el conjunt d'activitats que el dia Mundial de la Salut Mental, 10 d'octubre, es faran dins la campanya

# Mou-te per la salut mental

Un projecte escollit pels treballadors i treballadores de TMB dins del programa Tria la teva causa 2018.

Participa-hi!



TMB Solidari

# Mou-te per la salut mental

**1 de cada 4 persones** patirem un problema de salut mental

**3 de cada 4** podem fer el seu viatge més fàcil

