

A 1^a i 11^a de 1^a Jornada

Materials i recursos

Recursos per continuar cuidant-nos,
compartint i trobant suport més
enllà de la sessió.

Recomanats per



BÀRBARA
MITATS

Federació de Salut Mental de Catalunya



JOAN SOLER
SUCARRATS

Psicòleg i divulgador

Recursos per entendre i cuidar la salut mental

 [LINK](#)

Guies, eines i materials per al benestar emocional i l'autogestió de la salut mental, elaborats des de l'experiència pròpia, familiar i professional.



activatperlasalutmental.org/recursos

Espais d'acompanyament i suport mutu

 [LINK](#)

ESPAI SITUA'T

Servei d'informació, orientació i acompanyament sobre salut mental per a joves, famílies i entorns pròxims. També ofereixen informació sobre Grups d'Ajuda Mútua, espais de cura col·lectiva entre iguals.



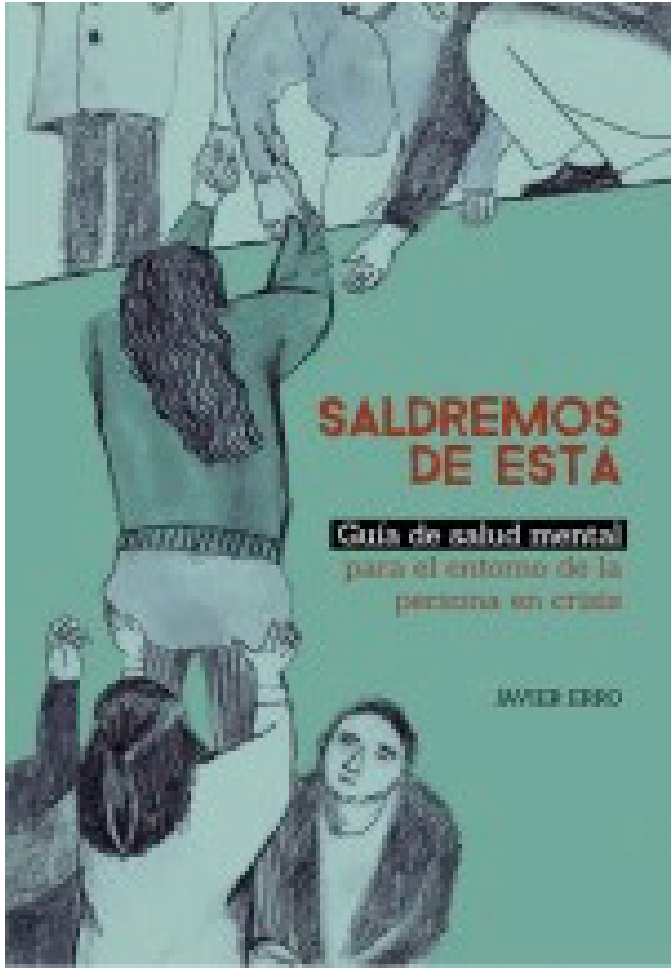
salutmental.org/serveis-a-les-persones/acompanyament/espai-situat

Guia “Saldremos de esta”



03

Una guia per entendre millor els problemes de salut mental i afrontar-los des del suport col·lectiu i l'acompanyament, pensada tant per a persones amb experiència pròpia com per a l'entorn pròxim.



consaludmental.org/centro-documentacion/saldremos-de-esta

Xarxes, comunitat i drets juvenils



04

CNJC — Consell Nacional de la Joventut de Catalunya

Una xarxa d'entitats juvenils que defensa els drets dels joves i impulsa la participació, l'associacionisme i el pensament crític.



cnjc.cat/ca

Recursos per a joves en situació de vulnerabilitat

05

XARXA OCELL DE FOC

Projectes i recursos per a joves d'entre 16 i 30 anys vinculats a la salut mental, la inserció laboral i els itineraris formatius.

[LINK](#)



Què fem

Formació

Actualitat

Home / Programa Ocell de foc

“Construint benestar emocional amb el jovent”

Ocell de foc és un programa impulsat pel Departament d'Empresa i Treball que té l'objectiu d'oferir atenció a joves -d'entre 16 i 30 anys- amb problemàtiques de salut mental per millorar la seva autonomia personal i facilitar la construcció d'una vida independent. És un programa innovador que s'ha convertit en un exemple de bones pràctiques en matèria d'acció comunitària i ...

Aquest programa preveu un seguit d'accions, activitats i serveis gratuïts per fer front al malestar juvenil a través de l'acompanyament a la creació de projectes, la mentoria, el suport mutu, la lluita contra l'estigma, el treball en xarxa, etc., promovent la participació i l'apoderament comunitari. I proporcionant als i les joves les eines i recursos necessaris per poder ...

A Ocell de foc hi col·laboren entitats sense ànim de lucre amb seu a Catalunya amb experiència en inclusió laboral en el mercat de treball ordinari del col·lectiu destinatari. Són organitzacions juvenils i entitats molt diverses estretament arrelades al territori, vinculades a la dinamització de projectes col·lectius, la formació, la salut mental i la inserció laboral.



economiasocial.coop/programa-ocell-de-foc

SOLIGUIA

Un cercador de recursos socials i comunitaris amb serveis geolocalitzats: salut, allotjament, alimentació, orientació i molt més.

[LINK](#)

 Contacte

 català

Connectar-se



Itinerari cap a la solidaritat

Soliguia t'indica on pots trobar els serveis que necessites més a prop teu

QUÈ BUSQUES?

 Recepció, àpats, consigna, etc.

PROP DE?

 Barcelona Sants, Lleida, etc.



 Totes les categories

 Higiene i benestar

 Alimentació

 Acol·lida

 Orientació

 Salut

 Formació i ocupació

 Allotjament i habitatge

 Tecnologia

 Material

Veure totes les categories

 Contacte

 català

Connectar-se



Itinerari cap a la solidaritat

Soliguia t'indica on pots trobar els serveis que necessites més a prop teu

QUÈ BUSQUES?

 Recepció, àpats, consigna, etc.

PROP DE?

 Barcelona Sants, Lleida, etc.



 Totes les categories

 Higiene i benestar

 Alimentació

 Acol·lida

 Orientació

 Salut

 Formació i ocupació

 Allotjament i habitatge

 Tecnologia

 Material

Veure totes les categories

 Contacte

 català

Connectar-se



Itinerari cap a la solidaritat

Soliguia t'indica on pots trobar els serveis que necessites més a prop teu

QUÈ BUSQUES?

 Recepció, àpats, consigna, etc.

PROP DE?

 Barcelona Sants, Lleida, etc.



 Totes les categories

 Higiene i benestar

 Alimentació

 Acol·lida

 Orientació

 Salut

 Formació i ocupació

 Allotjament i habitatge

 Tecnologia

 Material

Veure totes les categories

 Contacte

 català

Connectar-se



Itinerari cap a la solidaritat

Soliguia t'indica on pots trobar els serveis que necessites més a prop teu

QUÈ BUSQUES?

 Recepció, àpats, consigna, etc.

PROP DE?

 Barcelona Sants, Lleida, etc.



 Totes les categories

 Higiene i benestar

 Alimentació

 Acol·lida

 Orientació

 Salut

 Formació i ocupació

 Allotjament i habitatge

 Tecnologia

 Material

Veure totes les categories

 Contacte

 català

Connectar-se



Itinerari cap a la solidaritat

Soliguia t'indica on pots trobar els serveis que necessites més a prop teu

QUÈ BUSQUES?

 Recepció, àpats, consigna, etc.

PROP DE?

 Barcelona Sants, Lleida, etc.



 Totes les categories

 Higiene i benestar

 Alimentació

 Acol·lida

 Orientació

 Salut

 Formació i ocupació

 Allotjament i habitatge

 Tecnologia

 Material

Veure totes les categories

 Contacte

 català

Connectar-se



Itinerari cap a la solidaritat

Soliguia t'indica on pots trobar els serveis que necessites més a prop teu

QUÈ BUSQUES?

 Recepció, àpats, consigna, etc.

PROP DE?

 Barcelona Sants, Lleida, etc.



 Totes les categories

 Higiene i benestar

 Alimentació

 Acol·lida

 Orientació

 Salut

 Formació i ocupació

 Allotjament i habitatge

 Tecnologia

 Material

Veure totes les categories

 Contacte

 català

Connectar-se



Itinerari cap a la solidaritat

Soliguia t'indica on pots trobar els serveis que necessites més a prop teu

QUÈ BUSQUES?

 Recepció, àpats, consigna, etc.

PROP DE?

 Barcelona Sants, Lleida, etc.



 Totes les categories

 Higiene i benestar

 Alimentació

 Acol·lida

 Orientació

 Salut

 Formació i ocupació

 Allotjament i habitatge

 Tecnologia

 Material

Veure totes les categories

 Contacte

 català

Connectar-se



Itinerari cap a la solidaritat

Soliguia t'indica on pots trobar els serveis que necessites més a prop teu

QUÈ BUSQUES?

 Recepció, àpats, consigna, etc.

PROP DE?

 Barcelona Sants, Lleida, etc.



 Totes les categories

 Higiene i benestar

 Alimentació

 Acol·lida

 Orientació

 Salut

 Formació i ocupació

 Allotjament i habitatge

 Tecnologia

 Material

Veure totes les categories

 Contacte

 català

Connectar-se



Itinerari cap a la solidaritat

Soliguia t'indica on pots trobar els serveis que necessites més a prop teu

QUÈ BUSQUES?

 Recepció, àpats, consigna, etc.

PROP DE?

 Barcelona Sants, Lleida, etc.



 Totes les categories

 Higiene i benestar

 Alimentació

 Acol·lida

 Orientació

 Salut

 Formació i ocupació

 Allotjament i habitatge

 Tecnologia

 Material

Veure totes les categories

 Contacte

 català

Connectar-se



Itinerari cap a la solidaritat

Soliguia t'indica on pots trobar els serveis que necessites més a prop teu

QUÈ BUSQUES?

 Recepció, àpats, consigna, etc.

PROP DE?

 Barcelona Sants, Lleida, etc.



 Totes les categories

 Higiene i benestar

 Alimentació

 Acol·lida

 Orientació

 Salut

 Formació i ocupació

 Allotjament i habitatge

 Tecnologia

 Material

Veure totes les categories

 Contacte

 català

Connectar-se



Itinerari cap a la solidaritat

Soliguia t'indica on pots trobar els serveis que necessites més a prop teu

QUÈ BUSQUES?

 Recepció, àpats, consigna, etc.

PROP DE?

 Barcelona Sants, Lleida, etc.



 Totes les categories

 Higiene i benestar

 Alimentació

 Acol·lida

 Orientació

 Salut

 Formació i ocupació

 Allotjament i habitatge

 Tecnologia

 Material

Veure totes les categories

 Contacte

 català

Connectar-se



Itinerari cap a la solidaritat

Soliguia t'indica on pots trobar els serveis que necessites més a prop teu

QUÈ BUSQUES?

 Recepció, àpats, consigna, etc.

PROP DE?

 Barcelona Sants, Lleida, etc.



 Totes les categories

 Higiene i benestar

 Alimentació

 Acol·lida

 Orientació

 Salut

 Formació i ocupació

 Allotjament i habitatge

 Tecnologia

 Material

Veure totes les categories

 Contacte

 català

Connectar-se



Itinerari cap a la solidaritat

Soliguia t'indica on pots trobar els serveis que necessites més a prop teu

QUÈ BUSQUES?

 Recepció, àpats, consigna, etc.

PROP DE?

 Barcelona Sants, Lleida, etc.



 Totes les categories

 Higiene i benestar

 Alimentació

 Acol·lida

 Orientació

 Salut

 Formació i ocupació

 Allotjament i habitatge

 Tecnologia

 Material

Veure totes les categories

 Contacte

 català

Connectar-se



Itinerari cap a la solidaritat

Soliguia t'indica on pots trobar els serveis que necessites més a prop teu

QUÈ BUSQUES?

 Recepció, àpats, consigna, etc.

PROP DE?

 Barcelona Sants, Lleida, etc.



 Totes les categories

 Higiene i benestar

 Alimentació

 Acol·lida

 Orientació

 Salut

 Formació i ocupació

 Allotjament i habitatge

 Tecnologia

 Material

Veure totes les categories

 Contacte

 català

Connectar-se



Itinerari cap a la solidaritat

Soliguia t'indica on pots trobar els serveis que necessites més a prop teu

QUÈ BUSQUES?

 Recepció, àpats, consigna, etc.

PROP DE?

 Barcelona Sants, Lleida, etc.



 Totes les categories

 Higiene i benestar

 Alimentació

 Acol·lida

 Orientació

 Salut

 Formació i ocupació

 Allotjament i habitatge

 Tecnologia

 Material

Veure totes les categories

 Contacte

 català

Connectar-se



Itinerari cap a la solidaritat

Soliguia t'indica on pots trobar els serveis que necessites més a prop teu

QUÈ BUSQUES?

 Recepció, àpats, consigna, etc.

PROP DE?

 Barcelona Sants, Lleida, etc.



 Totes les categories

 Higiene i benestar

 Alimentació

 Acol·lida

 Orientació

 Salut

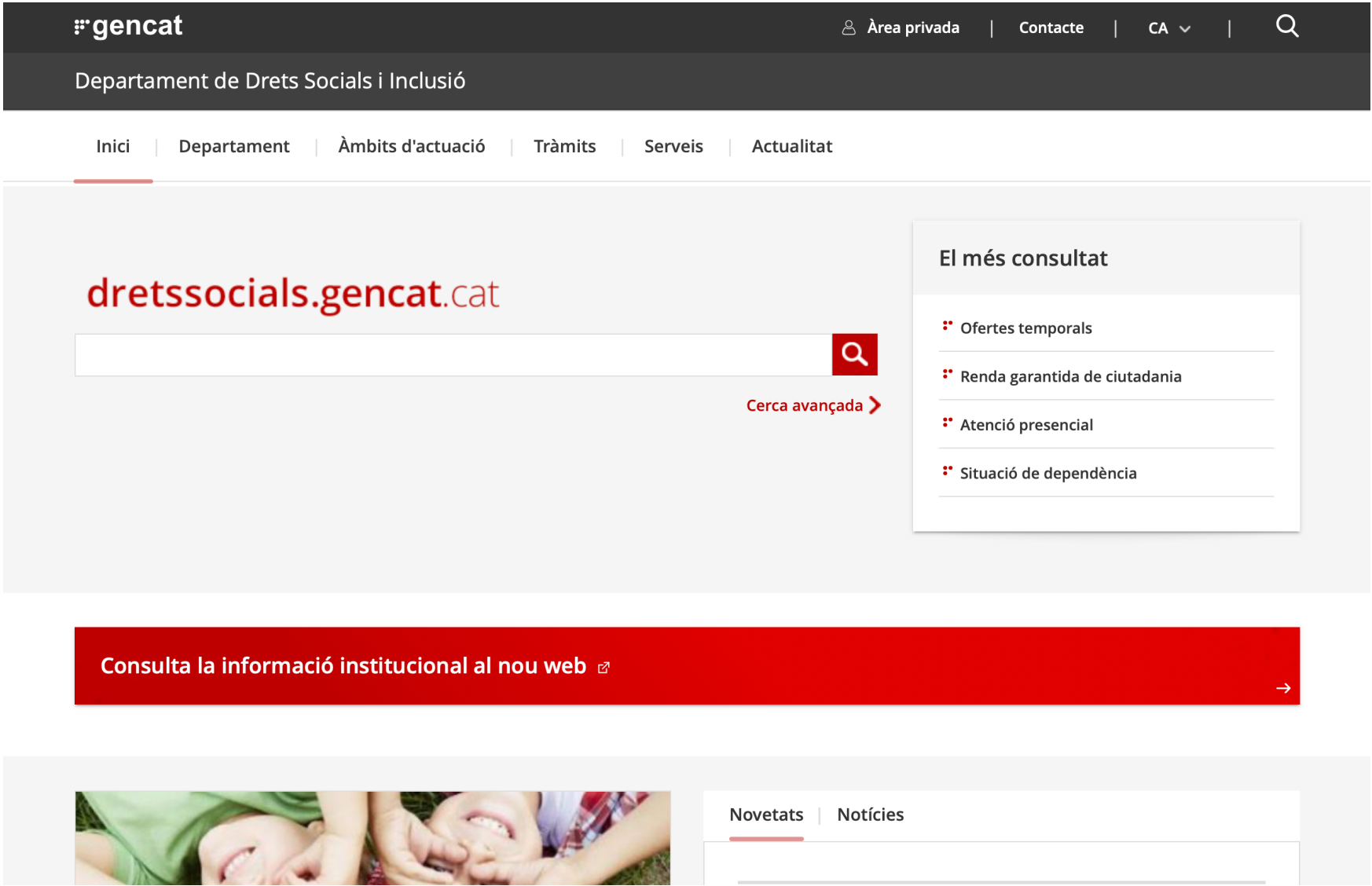
 Formació i ocupació

Xarxa de centres cívics

LINK

06

Mapa de recursos i serveis comunitaris
inclusius disponibles arreu de Catalunya.



dretssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematicos/accio_comunitaria_i_voluntariat/accio_comunitaria/recursosinclusius/index.html

Ateneus cooperatius i comunalitats urbanes

LINK

07

Projectes per impulsar xarxes de cooperació,
suport mutu i alternatives econòmiques més
sostenibles i centrades en les persones.



*Comunalitats Urbanes és un programa
del Departament d'Empresa i Treball
que vol impulsar una organització més
justa de l'economia*

Comunalitats Urbanes és un programa del Departament d'Empresa i Treball de la Generalitat de Catalunya que té l'objectiu de crear nous projectes econòmics que, des de l'autoorganització, puguin donar

Actualment hi ha 26 comunalitats constituïdes arreu de Catalunya que treballen amb 15 sectors d'activitat diversos, des de l'educació, les telecomunicacions o l'esport.



economiasocial.coop/comunalitats-urbanes

MACAYA /ab

ESPAI
D'INNOVACIÓ
SOCIAL < 30

A l'ull de l'uracà

Materials i recursos



Fundació "la Caixa"