

Donem el tret de sortida a la campanya «És el moment de parlar-ne! #SalutMentalUAB»: agenda i recursos del curs 2026-2027



Jornada d'inauguració: dijous 8 d'octubre

Ubicació principal: plaça Cívica i Facultat de Veterinària

- **10-14 h: mostra firal de recursos per al benestar emocional i entitats col·laboradores** (*plaça Cívica*).
- **12.30 h: presentació de la campanya «És el moment de parlar-ne! #SalutMentalUAB»** a càrrec d'Esther Zapater (*sala Josefina Castellví, Biblioteca de Veterinària*).
- **13 h: inauguració del primer punt blau i espai de calma** amb Manel López; Núria Casaldàliga; les investigadores principals del projecte BENES, Susana Subirà i Estel Gelabert, i Esther Zapater (*Biblioteca de la Facultat de Veterinària*).
- **13-15.30 h: tallers de benestar** (*plaça Cívica*).
 - **Tren del reset: un viatge sobre psicofàrmacs.** Organitzat per la FAS en col·laboració amb el Servei d'Igualtat i Diversitat.
 - **Taller de pintura salutogènica** (II Setmana Cultura i Salut). Organitzat per Cultura UAB en col·laboració amb el Servei d'Igualtat i Diversitat.
 - **Parlem de la nostra salut mental digital.** Organitzat pel Departament de Psicologia Social de la UAB en col·laboració amb el Servei d'Igualtat i Diversitat.



Activitats i serveis destacats del curs 2026-2027

1. Atenció, informació i acompanyament

- **Xiringu al Servei d'Igualtat i Diversitat (SIDi):** informació i consulta confidencial sobre drogues, sexualitats i salut mental.
 - **Quan:** cada dilluns (a partir del 8 d'octubre) de 12 a 15 h.

- **Lloc:** Centre de Recursos per a Collectius (plaça Cívica).
- **Cita prèvia:** <https://tuit.cat/Qxscv>

2. Grups d'ajuda mútua (GAM) per a l'alumnat

Espais autogestionats d'escolta i comprensió:

- **GAM Salut Mental (1a edició: oct.-febr. | 2a edició: març-jul.):** dijous quinzenals de 14 a 16 h a l'Aula Polivalent (L'Àgora). [Inscripció GAM Salut Mental](#).
- **GAM Diversitat - Neurodiversitat (1a edició: oct.-febr. | 2a edició: febr.-juny):** divendres quinzenals de 14 a 16 h a l'Aula Polivalent (L'Àgora). [Inscripció GAM Diversitat](#).
- **MeetUp Autisme (oct.-juny):** divendres quinzenals de 12 a 14 h (seguit de dinar conjunt de 14 a 14.30 h). [Inscripció MeetUp Autisme](#).

3. Grups d'ajuda mútua (GAM) per a PDI i PTGAS

- **GAM Benestar Emocional (1a edició: nov.-març):** divendres quinzenals de 13.30 a 15 h. Inscripcions properament al Servei d'Igualtat i Diversitat.

4. Xerrades, taules rodones i cultura (octubre de 2026)

- **2 d'octubre (17-22 h, Espai SiS):** Nit de la Recerca amb els tallers següents:
 - **Explore your brain. Science for better life.** *Ho organitza TOUCH Doctoral Program amb la col·laboració del Servei d'Igualtat i Diversitat.*
 - **Coneix la teva xarxa. L'estructura oculta del teu món social.** *Ho organitza el Departament d'Antropologia Social i Cultural.*
 - **Naixements i dol: què ens ensenya l'antropologia?** *Ho organitza el Departament d'Antropologia Social i Cultural.*
- **13 d'octubre (13.30 h, Sala Teatre):** obra de teatre *Boja* (II Setmana Cultura i Salut). *Ho organitza Cultura UAB amb la col·laboració del màster en Recerca i Intervenció Psicosocial, el Departament de Psicologia Social i el Servei d'Igualtat i Diversitat.*
- **14 d'octubre (12.00 h, COMTEC Hemeroteca):** taula rodona «Salut mental i futur professional: trencant estigmes al món laboral». *Ho organitza el*

Servei d'Ocupabilitat amb la col·laboració del Servei d'Igualtat i Diversitat.
[Inscripció.](#)

- **28 d'octubre (13.30 h, edifici L'Àgora, plaça Cívica):** xerrada «Buscant la felicitat: què ens diu la ciència sobre on trobar-la?». A càrrec de *Simón Serka*. Ho organitza l'Oficina de Compromís i Comunitat amb la col·laboració del Servei d'Igualtat i Diversitat.

4. Cursos i monogràfics per a l'alumnat

- **Curs d'Autogestió Emocional i Habilitats Socials:** 8 sessions entre l'1 i l'11 de febrer de 13 a 15 h. [Inscripció.](#)
- **Monogràfics amb reconeixement de crèdits (FAS):**
 - *Sexualitats: una mirada més enllà de la norma* (nov.-des.).
 - *Visions i reflexions al voltant de les drogues* (març).
 - *Salut mental, sexualitats i drogues des de la salut comunitària* (juliol).
 - **Més informació i opcions d'inscripció:** [FAS \(Programa de Salut\).](#)

5. Oportunitats per al PDI i PTGAS

- **Formació específica en salut mental (gener de 2027):** cursos sobre detecció de problemes de salut mental, primeres actuacions, estigmes i autocura. Ho organitza la Unitat de Formació de la UAB amb la col·laboració del Servei d'Igualtat i Diversitat. Inscripcions obertes al [Portal de Formació](#) fins al **15 d'octubre**.
 - *Detecció i primera actuació davant de problemes de salut mental en estudiants. Delimitar el rol del PDI* (PDI).
 - *Estigma, autoestigma i autocura en salut mental: eines per acompanyar l'alumnat* (PDI i PTGAS).
- **Sensibilització i formació en primers auxilis en salut mental (PASaMCoR).** Ho organitza la Facultat de Psicologia amb la col·laboració del Servei d'Igualtat i Diversitat i el projecte BENES (projecte pilot dirigit a alumnat, PDI i PTGAS de les facultats de Psicologia, Biociències, Veterinària i Educació). [Més informació aquí.](#)
- **Cor Art i Benestar:** assajos els dilluns de 13.45 a 15 h (Facultat de Ciències de l'Educació) i concert final al desembre.

- **II Setmana Cultura i Salut.** Octubre de 2026, **Setmana de Cultura Inclusiva.** Novembre de 2026, **Setmana de Cultura i Drets Humans.**

www.uab.cat/cultura/

Us animem a participar activament en la jornada del pròxim **8 d'octubre** i a fer ús de tots els recursos i eines que la Universitat posa a la vostra disposició. Trencar els tabús sobre la salut mental és una responsabilitat compartida.

És el moment de parlar-ne!

#SalutMentalUAB