

**SALUT  
MENTAL**

## SALUT MENTAL

Triant per a la teva empresa les nostres campanyes per a la **Salut mental** estàs ajudant a generar llocs de treball per a persones amb discapacitat per trastorns de salut mental.

Aquests productes estan dissenyats i manipulats al nostre centre especial de treball **Apunts**.

També tenim en compte utilitzar materials sostenibles, per aquest motiu vam triar paper reciclat procedent de boscos sostenibles i incloem sobres Eco Kraft.

Coneix més a [www.cetapunts.org](http://www.cetapunts.org)



### **Packaging i marxandatge sostenible**

(bosses i caixes personalitzades).



### **Disseny i impressió** de postals i papereria

corporativa personalitzada.



### **Gran format** (cartelleria, vinils per a

terrasses, senyalètica).



### **Postimpressió** (kits, acabats premium,

barnissos, troquels, enquadracions).



### **Missatgeria i logística** (servei de

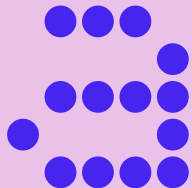
repartiment sostenible).



### **Servei integral d'assessorament** en

sostenibilitat.





# Jocs amb sentit

Un joc sobre les emocions per treballar la salut mental

## JOC DE CARTES - EMOCIONA'T

L'objectiu d'aquest joc és aprendre a identificar i gestionar emocions per prendre consciència de la importància de tenir cura de la salut mental. A través de 12 conceptes de les emocions s'obre el debat entre dos equips i es posa nom a situacions que passen les persones al seu dia a dia. Es treballen conceptes com: **alegria, por, tristesa i ràbia entre d'altres.**

El joc s'ha creat amb el suport d'un **equip assessor de psicòlogues de Fundació Joia**, entitat sense ànim de lucre especialitzada en serveis de salut mental.

### PACKAGING

Cartró gruixut Kraft 350 gr. 150x100 mm tancat. 410x100 mm obert.

### 12 CARTES

Paper reciclat 350 grams. Tenen els 4 cantells arrodonits i estan enquadernades amb una peça descargolable a la part superior esquerra.

### INSTRUCCIONS DEL JOC

Les instruccions del joc vénen a la part interna del **packaging** impreses. El packaging del joc **va tancat amb un cordó de jute**, que penja l'etiqueta del joc amb la llegenda d'Apunts.

### PERSONALITZACIONS

Es pot personalitzar **el logotip d'empresa** en l'etiqueta externa.

\* Disponible en català i castellà:

- Ref: EJOCEMOCIOCAT
- Ref: EJOCEMOCIOESP





# Por a perdre algú



## La crítica

La crítica es una emoción muy útil en ocasiones nos puede "explotar", pero es muy útil en situaciones injustas y poder establecer límites a las otras. Es necesario pero es autocrítica y poder establecer límites sin perdernos como un

**JUEGAN LI**  
Cada grupo  
lista de a

**JUEGA**  
Cada grupo  
lista de a

## Alegria me siento

Emoción en relación con el logro. El logro es dejar has dado características y mejor. Cuando una persona aprende a

## Miedo a la crítica

El miedo a la crítica es un estado de control de miedo que a veces puede ser muy intenso. Este miedo incrementa pensamientos negativos o por

## Miedo a decidir

Gestión | afrontar  
Las decisiones son parte de nuestro día a día. Algunas trascendentales, pero otras consecuencias más inmediatas. Este miedo dificulta de decidir, pero puede ser reflejado

## Tristeza por la pérdida de material o intencional

Identificación  
Esta tristeza es un estado de ánimo que puede experimentar desamparo o ser situaciones traumáticas materiales o intencionales. Este estado puede ser reflejado

## Rabia por que no me tienen en cuenta

Identificación  
La rabia normalmente surge con la percepción de falta de reconocimiento. Esta rabia al ser una sensación desagradable pero se puede canalizar en iniciativas, acciones o nuevas

## Miedo a perder

Emoción en relación a las cosas.  
Este miedo aparece cuando se quiere pensar en todas aquellas cosas que podrían irse, no solo por el miedo también por otros factores. Este segundo blog trata el miedo a la soledad y saber afrontar

## Porque he colgado

Gestión | afrontar  
La forma en cómo gestionamos los errores puede ser muy diferente pero en otros nos quedamos atrapados en ser negativos en la necesidad de permitir (llegar a un punto de perdón y ver las oportunidades). Cuando nos sentimos desmotivados en nuestro entorno. Nos genera empacho y participamos de camiones o en otras actividades.

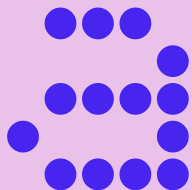
**JUEGAN LI**  
Cada grupo  
lista de a

**JUEGA**  
Cada grupo  
lista de a

## REFLEXIÓN

Menciona en voz alta una situación donde hayas podido sentir rabia cuando algo no ha salido como esperabas. ¿Lo hubieras podido enfocar de una manera diferente? El resto de compañeros te pueden ayudar en la respuesta si lo necesitas.





# Autoestima i cura

## Postal Salut Mental

### POSTAL: CUIDA LA TEVA SALUT MENTAL

Aquesta postal és un petit recordatori per tenir cura de tu. Omple de frases inspiradores i pràctiques per millorar el teu benestar emocional. Perfecta per tenir sempre a mà quan necessitis un impuls positiu. Perquè la teva salut mental importa!

**MIDA:** 148 x 210 mm

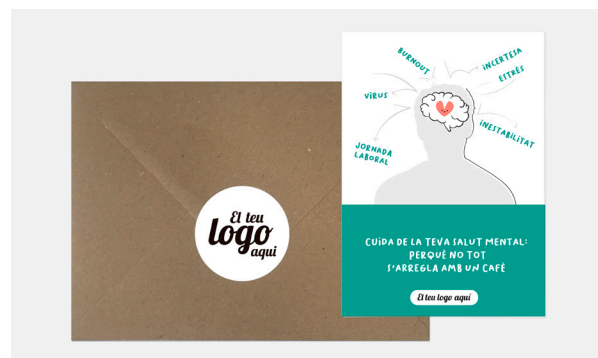
**MATERIAL:** Postal en paper reciclat.

**Inclou 1 sobre reciclat Kraft 162x229 mm**

**PERSONALITZACIONS:** Es pot personalitzar **el logotip d'empresa** en la postal i l'etiqueta adhesiva.

\* Disponible en català i castellà:

- Ref: ESALMENPOSCAT
- Ref: ESALMENPOSESP



## CONSELLS PER TENIR CURA DE LA TEVA SALUT MENTAL



**Autocura:**  
Menja saludable i fes exercici.



**Desconnecta les pantalles:**  
Descansa de tant en tant del mòbil, l'ordinador y la tauleta



**No et sobreinformis:**  
Informa't de fonts fiables però no estiguis tota l'estona mirant o llegint les notícies.



**Ocupa't:**  
No oblidis practicar els teus hobbies o realitzar feines que et mantinguin amb la ment buida.



**Fes activitats que et relaxin:**  
Ioga, meditació, mindfulness, tai-txi, llegir, dibuixar, escriure, pintar o teixir...



**Ajuda a algú:**  
Sentir-te útil ajudant és molt gratificant.  
Què pots fer per fer sentir millor a una altra persona?

  
[www.shopapunts.org](http://www.shopapunts.org)

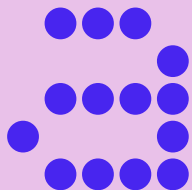
Aquest producte el realitzem al nostre centre especial de treball Apunts. Gràcies per ajudar-nos a crear una societat més justa i solidària generant oportunitats de treball per a persones amb discapacitat per trastorns de salut mental.



CUIDA DE LA TEVA SALUT MENTAL:  
PERQUÈ NO TOT  
S'ARREGLA AMB UN CAFÈ

El teu logo aquí





# Autoestima i cura

Tassa amb missatge positiu

## TASSA AUTOESTIMA

**Que l'amor de la teva vida siguis tu mateix/a!**

Reduir el nostre ús de gots i materials de plàstic amb aquesta tassa és un plaer!

**MIDA I PES ARTICLE:** Tassa x 9,6 x cm | 8,2 Ø | 320 gr.

**MATERIAL:** Tassa Blanca de ceràmica de 350 ml de capacitat

**PERSONALITZACIONS:** Es pot personalitzar **el logotip d'empresa o amb un nom.**

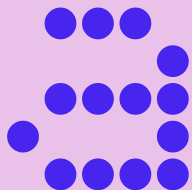
\* Disponible en català i castellà:

- Ref: ETASAUCAT

- Ref: ETASAUESP







# Bosses d'Apunts

## amb vibra inclusiva inclosa!

### BOSSES TOTE BAGS

Aquestes totebags no són només bosses: són una manera de veure la vida. Amb missatges que inspiren, colors que alegren i un propòsit que transforma, les nostres totebags estan fetes per acompanyar-te cada dia amb estil i consciència.

Ideals com a regal amb valors o com les teves bosses del dia a dia. Fes-les servir per portar llibres, compres o idees.

**MIDA I PES ARTICLE:** 37 x 41 cm | 80 gr.

**MATERIAL:** 100% cotó de 180 g/m<sup>2</sup> amb acabat en color natural, teixit resistent, reutilitzable i reciclable.

**NANSES LLARGUES:** 70 cm, còmodes i amb costures reforçades.

**RENTABLE:** A mà amb un drap humit o a la rentadora amb programa suau.

**PERSONALITZACIONS:** Es pot personalitzar amb **el logotip de l'empresa o amb un nom.**

\* Disponible en català i castellà:

**Totebag amb missatge "Vida de Color"**

- Ref: EBOSVIDACAT

- Ref: EBOSVIDAESP

**Totebag amb missatge "És possible"**

- Ref: EBOSPOSCAT

- Ref: EBOSPOSESP

**Totebag amb missatge "Millor dia"**

- Ref: EBOSDIACAT

- Ref: EBOSDIAESP





