

## Trobant motius per aixecar-nos

*Les 'Això Rai' fan programa des de l'UVIC, l'Alba i Eulàlia aborden el tema de la salut mental | També joves de l'Escola Albir hi participen explicant les vivències pròpies*

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=M64LUzM7AB0>

COENT EL ROVELL van ser les 4 prèvies ràdiofòniques a les Jornades de Cultura i Salut Mental Rovell de Foc celebrades el 18 i 19 de novembre de 2023. La idea era fer ràdio en nuclis joves de la comarca sota el pretext de la cultura i la salut mental. Vam escollir 4 podcast en relació amb el territori i tirats endavant per persones joves de cos i/o esperit perquè, sense canviar els formats dels seus programes, parlessin també de salut mental des de diferents òptiques i fixacions.

Això Rai:

'Les birres que fas també són política, i nosaltres n'hem fet un podcast'. Així es presenten aquestes tres amigues que es van conèixer estudiant i que duen més d'un any llançant càpsul·les conversacionals on prima la manca de complexos, la curiositat profunda i l'enteniment que tot és polític. Des d'una mirada jove no els costa gaire posar-se a la pell dels joves i tractar la multiplicitat de temes que els interessin des d'un lloc teixit de complicitats i preocupacions generacionals. I, això de la salut mental, què? L'Eulàlia i l'Alba, amb el suport de l'Arnau, parlen de medicalització, prevenció del suïcidi, anar a teràpia, col·lectivització de les cures, l'hiperproductivitat, les hores de son i altres problemàtiques que ens toquen de prop. També comptem amb els testimonis de joves de l'Escola Albir que s'atreveixen a explicar vivències pròpies.

Produït per La Clota amb la col·laboració de l'UVIC.

Hi participen:

00:00 Eulàlia Galante i Alba Tebar d'Això Rai i Arnau Musach (La Clota).

29:21 Christian Rodríguez (Escola Albir)

34:35 Gabriel Albó (Escola Albir)

38:45 David Evtimov (Escola Albir)

Càmera: Irene Gil.

So: Roger Sena.

Edició: Irene Gil i Arnau Musach.

Producció: Marcel Pujols.

Aquest programa s'inclou dins les activitats organitzades per La Clota en el marc del programa Ocell de Foc Osona-Berguedà.