

Amb motiu de fomentar la creativitat, l'expressió escrita i l'apoderament en autoestima, autonomia i superació dels usuaris de la Salut Mental; convoquem el VI Premi Literari del Servei de Salut Mental d' Adults de l'Alt Penedès, **"Les Paraules Parlen per Tu"**. En el que es convida a participar a tots els usuaris dels Serveis de Salut Mental de Catalunya.

S'estableixen les següent categories de participació: **+18 anys , inclòs 18 anys.**

Es proposen **dues categories d'escriptura:**

1- Literària. El tema literari és la Salut Mental.

2- Poètica. El tema de la poesia és lliure.

En la literària hi haurà tres premis i tres accèssits, mentre que **la de poesia tres premis**. Cada participant només podrà entregar una obra en cada categoria. Les obres han de ser originals, inèdites, no premiades en altres concursos i redactades en català.

En l'**opció literària** l'extensió màxima dels textos serà de dues pàgines en lletra Arial 12 i interlineat doble.

En la **poètica** l'extensió serà de 6-12 versos.

Tant en l'opció literària com a la poètica es lliuraran dos arxius:

– un d'ells inclourà el text, que participa amb un títol, i signat amb pseudònim,

– l'altre, anomenat com el pseudònim, aportarà el nom, telèfon i email del participant, així com l'entitat de Salut Mental en la que és usuari.

Exemple d'opció literària:



1. Relat Tinc un gat dins.pdf

Tinc un gat dins
Escrit per "Amb H"

Quan era petita la meua mare em va regalar un gat i jo vaig decidir anomenar-lo Farigola. Per què? Sincerament, no ho recordo, i dubto que amb cinc anys sabés realment què significava aquesta paraula. Crec que simplement em resultava agradable a l'oida. Sona fort quan ho dius en veu alta: Farigola. I aquell gat era gros, pelut i més gran que qualsevol dels gats que haguessin conegut abans. Semblava un nom adequat.

No obstant això, el més meravellós d'aquest animal no era la grandesa sinó la seva saviesa, ja que el Farigola era un gat molt molt vell. Tant era així que havia viscut a tres vides abans que la meua. Havia pertangut a ma mare i fins i tot a la meua àvia. Probablement aquell felí d'ulls ambarinats més anys que bigotis a les seves galtes, però allà hi era, amb la força d'un cadell de lleó i molts noms diferents a la seva peluda esquena.

Ell va ser el meu company fidel durant molts anys. La seva presència era una ombra silenciosa els dies feliços i un murmurí juganer quan passava les tardes avorrida estudiant les taules de multiplicar a la meua habitació. Tot i això, un dia tot va canviar, ja que no sé com va passar que en Farigola va decidir començar a viure dins meu.

Si, si, com ho llegíeu. L'enorme gat opinava que l'interior del meu cos era el lloc perfecte per esmol·lar les ungles quan necessitava tranquil·litat-se. De vegades es feia petit i s'arrellava a la meua oïda, però els seus miols eren tan forts que no em deixaven dormir.

Altres vegades passava molts dies estirat dins del meu estómac. L'animal allargava les potes i no deixava espai per a res, ni tan sols per a aquestes galetes de xocolata tan bones que sempre m'havien agradat. Però per descomptat, el pitjor era quan alguna cosa l'espantava, perquè tots sabem com n'és de perillós un gat espantat. En aquells moments el Farigola començava a saltar per tot el meu cos fins que aconseguia enfilar-se a la gola i s'hi aferrava amb urpes i dents. Jo intentava calmar-lo, però per molt que boquegés intentant agafar aire ell estava tan terroritzat que necessitava ajuda per poder mantenir-lo sota control.

Vaig passar molts anys enfadada amb el meu gat fins que vaig comprendre la realitat de la situació i el perquè hi era allà. I és que el seu objectiu no era altre que protegir-me, igual que jo intentava protegir-lo ell.

Encara que em va costar, vaig aconseguir aprendre a estimar-lo. Vaig comprendre els seus senyals de por i el vaig abraçar amb força perquè sabés que no estava sol. Li vaig presentar a altres persones que també tenien gats rebels al seu interior, i li vaig ensenyar que tots eren igual de bells i intel·ligents que ell. El vaig tractar amb amor, i malgrat que de vegades en Farigola continuava amagant-se dins meu, a poc a poc va decidir tornar a sortir per tregir el món amb les seves pròpies potetes. Potser amb els anys jo també tingui una filla, i llavors potser el meu gat s'hauria d'anar amb ella. El Farigola ja no es dirà Farigola perquè ella li posarà un altre nom, però jo li ensenyaré com ha d'estimar-se per estimar-lo.

Perquè tots tenim un gat a dins i hem d'aprendre a cuidar-lo (cuidar-nos).



1. Amb H.pdf

"Tinc un gat dins"
Nom i cognoms:
Pseudònim: **Amb H**
Telèfon:
Email:@.....
Usuari de Salut Mental en el/la.....

Exemple d'opció poètica:



1. Poesia Pluja.pdf

PLUJA
Ballo la tempesta de la por
al compàs dels núvols
que ja no em plouen els teus versos.
Salto al volcà de la teua boca
una vegada més,
i la fam del teu verb
marca el ritme
on el meu nom s'estimba
a l'ombra puntual
dels teus ulls aclucats.
I sense previ avís,
tots els abrils cremen.

Margoth

"Pluja"
Nom i cognoms:
Pseudònim: **Margoth**
Telèfon:
Email:@.....
Usuari de Salut Mental en el/la.....

Els treballs s'hauran de **lliurar abans del 21 de setembre 2025** al següent email: **srcvilafranca.FHMMartorell@fundacionhospitalarias.org** amb l'assumpte de correu: Les Paraules Parlen per Tu 2025.

El jurat estarà format per persones vinculades al món literari i cultural. El resultat del jurat serà comunicat el 10/10/2025 en un acte que es celebrarà a Vilafranca del Penedès, en el Museu del Vi de Catalunya, el Vinseum, en motiu del Dia Mundial de la Salut Mental. S'inclourà un detall pels assistents junt amb un refrigeri de celebració. Es convoca l'acte a les 12h del migdia.

Els premis literaris consten:

primer premi: 125€ + Visita Cultural + E-Book

segon premi: 105€

tercer premi: 95€

tres accèssits, de Lots Culturals.

Els premis poètics consten:

primer premi: 125€ + E-Book

segon premi: 105€

tercer premi: 95€

El jurat, no obstant això, pot declarar algun premi desert. L'organització es reserva el dret d'alterar les bases.

Altres: Els concursants es comprometen a acceptar integralment les bases de la convocatòria. Si la persona premiada no pot assistir a recollir el premi; un familiar, amic, tutor legal ho facilitarà assumint les despeses. Fundació Hospitalàries es reserva el dret a publicar els treballs presentats en els dos darrers anys, de la presentació a l'entrega de premis.

Organitza:



Patrocina:



Col.laboren:



Il·lustració: E. VILLARRUBIA