

**20.04.2026 - 27.04.2026, Terrassa, Catalunya**



Hola! Som la Loubna, l'Eva, l'Aleix, la Clau i l'Álvaro, i del 20 al 27 d'abril de 2026 vam tenir la increïble oportunitat de participar en el Youth Exchange PRISMAS a casa nostra, a Terrassa. Aquest projecte, organitzat per La VÍbria Intercultural, tenia com a objectiu principal oferir-nos un espai transformador per explorar el nostre món interior, enfortir el nostre benestar emocional i reconnectar amb nosaltres mateixos i amb la societat. A través de la creativitat, l'expressió corporal i el teatre, vam treballar temes tan vitals com la salut mental i l'autoconeixement.

Durant aquesta setmana a l'Alberg Vallparadís, vam conèixer amb joves procedents de Romania, França, Noruega i Itàlia. Tot i que totes les activitats es feien en anglès, la connexió que vam establir va anar molt més enllà de la llengua.

Vam participar en tallers d'artteràpia, moviment i un "autoretrat" sensorial amb fang que ens van permetre connectar amb nosaltres mateixos i descobrir fortaleses que no sabíem que teníem. Com diu l'objectiu del projecte, vam aprendre a frenar i a escoltar-nos en un espai segur i de confiança compartida.



Un dels moments més especials i emotius va ser la Intercultural Night. Com a grup local, vam tenir l'oportunitat d'ensenyar la riquesa de la nostra cultura i zona a la resta de participants a través de la gastronomia. Va ser un orgull compartir els nostres sabors i, sobretot, explicar els valors tradicionals que ens defineixen. No

només vam menjar i riure, sinó que vam crear un pont entre països compartint tradicions, música i jocs, entenent que, malgrat les diferències, tots busquem el mateix benestar i connexió.



Personalment, tots cinc ens n'emportem molt més que una simple experiència de voluntariat. Hem creat un vincle de família amb el grup que no oblidarem mai. Ens hem sentit motivats per assumir rols actius en la co-creació de les activitats, guanyant una confiança en nosaltres mateixos que ens acompanyarà sempre.

Per últim, si teniu l'oportunitat de participar en un projecte de La Víbria Intercultural, no us ho penseu més! Sortireu de la vostra zona de confort i viureu una experiència que us canviarà des de dins, ajudant-vos a créixer més del que us podeu arribar a imaginar.