



# MES DE LA SALUT MENTAL A TARRAGONA

# 2022

PROGRAMA D'ACTES / Octubre - Novembre 2022

**04/10/22**

**19.30h: "Joves i salut mental". Una mirada a través del curtmetratge. Visionat de curts i taula rodona**

Espai Jove Kesse  
Activitat gratuïta amb inscripció prèvia | +14 anys  
<https://tarragonajove.org/activitats/joves-i-salut-mental/>  
Organització: Servei de Salut de l'Oficina Jove del Tarragonès i Festival Psicurt

**Del 4/10/22 al 8/11/22**

**18.30h: Cicle de Pensament: Salut mental en infants, adolescents i joves: Una mirada comunitària**

Caixa Fòrum Tarragona  
Inscripció prèvia 6€  
<https://caixaforum.org/es/tarragona/actividades?p=2>  
- 4/10: La salut mental en l'àmbit educatiu. Un entorn estratègic  
- 18/10/22: Relacions socials i benestar emocional. L'entorn proper com a suport  
- 08/11/22: Recursos per a la promoció del benestar emocional. Una ajuda directa per a adolescents i joves  
Organització: L'Observatori Social  
Coorganització: Federació de Salut Mental Catalunya

**5/10/22**

**De 19h a 20h: Presentació del llibre: I sentir-se amb forces de Jesús M. Tibau**  
Llibreria Adserà  
Entrada lliure

Organització: Llibreria Adserà

**Del 6/10/22 al 09/10/22**

**Festival de Curtmetratges Psicurt.**

Teatre Bartrina, Reus Teatre Antiga audiència, Tarragona  
<https://psicurt.com/es/>  
Organització: Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC), l'Ajuntament de Tarragona i l'Ajuntament de Reus

**10/10/22**

**De 10h a 14h: Posa nom a les teves emocions**

Plaça Corsini  
Organització: Creu Roja

**10/10/22**

**18h: Acte institucional de la Salut Mental. Lectura del Manifest de la Federació de Salut Mental Catalunya Espectacle**

Plaça Corsini  
Organització: Ajuntament de Tarragona, associacions de Taragona i Consell Municipals d'Infants de Tarragona

**10/10/22**

**De 20h a 00h: Il·luminació de la façana de l'Ajuntament, Espai Jove Kesse, Torre dels Vents i Hospital Santa Tecla**

Organització: Ajuntament de Tarragona

**13/10/22**

**10.45h: Xerrada sobre Seguretat del Pacient**

Llar de Jubilats de Bonavista  
Activitat oberta i Gratuïta  
Organització: Equip de Salut comunitària de l'ABS Bonavista-La Canonja

**14/10/22**

**18h: Ansietat i Autisme. Entendre-la i tractar-la**  
Aula Magna de la Universitat Rovira i Virgili

Inscripcions: Tel. 688 483 682 (de 09 a 13h)  
[aspercamp@aspercamp.cat](mailto:aspercamp@aspercamp.cat)  
Organització: ASPERCAMP

**Del 17/10/22 al 26/10/22**

**Inauguració 18h: Exposició "Parelles Artístiques"**  
Pati Jaume I

Entrada lliure  
Organització: Club Social La Muralla  
Colabora: Ajuntament de Tarragona

**21/10/22**

**10h: Taller d'Autocura per al Benestar Emocional**

Llar de Jubilats Bonavista  
Activitat oberta i gratuïta  
Organització: Equip de Salut comunitària de l'ABS Bonavista-La Canonja

**24/10/22**

**18h: Presentació del curtmetratge i llibre Psicomorfoosi, per David Puig**

Teatret del Serrallo

Teatret del Serrallo

[info@clubsocialmuralla.com](mailto:info@clubsocialmuralla.com)  
977227656

Organització: Club social La Muralla

**27/10/22**

**21h: 8è Sopar Solidari Mas Gallau**

[info@clubsocialmuralla.com](mailto:info@clubsocialmuralla.com)  
977227656

Organització: Club social La Muralla

**Del 2/11/22 al 14/11/21**

**Formació Prospect**

Mòdul 1 i 3: Centre Cívic Bonavista. Mòdul 4: Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Inscripció: [tarragona@activatperlasalutmental.org](mailto:tarragona@activatperlasalutmental.org) i 636 04 54 34

MÒDUL 1. Famílies - presencial:

- 2, 3, 9 i 10 de novembre, de 16h a 20h

MÒDUL 2. Primera persona - online:

- 7, 8, 10 i 11 de novembre, de 10h a 13h

MÒDUL 3. Professionals - presencial:

- 4 i 11 de novembre, de 10h a 14h

MÒDUL 4. Comú - presencial:

- 14 de novembre, de 16h a 20h  
Organització: Federació Salut Mental Catalunya, en col·laboració amb Generalitat de Catalunya, Diputació de Tarragona i Centres Cívics de Tarragona

**8/11/22**

**De 9h a 14h: Jornada Parlem de Salut Mental: "Eines per a l'escolta activa i l'acompanyament del patiment psíquic dels infants, adolescents i joves"**

Palau Firal i de Congressos  
Organització: Ajuntament de Tarragona

**20/11/22**

**Dia Mundial de la Infància**

Conjunt d'actes sobre el benestar emocional dels infants i adolescents

Organització: Consell d'Infants i Adolescents de Tarragona

**Cita prèvia**

**11.30 h: Kesse t'escolta (servei permanent)**

Espai Jove Kesse

Cita prèvia amb WhatsApp a [tarragonajove.org/kessetescolta](https://tarragonajove.org/kessetescolta)  
Gratuït / 12 a 35 anys / Atenció individual en línia o presencial  
Organització: Espai Jove Kesse

**Tallers virtuals**

**Octubre: Temor, ansietat i estrès**

**Novembre: Regulació de la ira per prevenir la violència**

<https://bibliotecatarragona.gencat.cat/ca/actualitat/tallers-virtuals/educacio-emocional/>

Organització: Biblioteca Pública de Tarragona. Col·laboració: Col·legi de Psicòlegs de Catalunya. Delegació de Tarragona

**Activitats organitzades pels Centres Cívics de Tarragona**

Inscripcions: <https://civic.enginydigital.cat/tarragona>

**Del 3/10/22 al 14/12/22**

**D'11h a 12.15h: Kundalini loga**

Centre Cívic Llevant  
Cada dilluns i dimecres

**Del 4/10/22 al 15/12/22**

**De 9.30h a 10.45h: Kundalini loga**

Centre Cívic Sant Salvador  
Cada dimarts i dijous

**Del 3/10/22 al 24/10/22**

**De 17.30h a 19h: Taller d'acompanyament emocional: viure el dia a dia sense angoixes**

Centre Cívic Bonavista  
Cada dilluns

**Del 7/10/22 al 2/12/22**

**De 9.30h a 10.30h: Pilates, disciplina en que treballa cos i ment i la relaxació**

Centre Cívic Bonavista  
Cada dimecres

**17/10/22**

**17.30h: Millorem l'autoestima: coneix-te a tu mateixa**

Centre Sociocultural Part Alta  
Col·laboració: Equip de Salut Comunitària del CAP Muralles

**27/10/22**

**17.30h: Gestió del dol**

Centre Cívic Sant Salvador  
Col·laboració amb l'Àrea bàsica de Salut Tarragona - Sant Salvador - Els Pallaresos

**7/11/22**

**17.30h: Intel·ligència emocional i comunicació assertiva: "Digue'm com et relaciones i et diré com et sents"**

Centre Centre Sociocultural Part Alta

Col·laboració amb l'Equip de Salut Comunitària del CAP Muralles

**Del 7/11/22 al 28/11/22**

**De 10h a 11.30h: Taller d'acompanyament emocional: viure el dia a dia sense angoixes**

Centre Sociocultural Part Alta  
Cada dilluns  
Col·laboració del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

**Del 8/11/22 al 29/11/22**

**17.30h: Mindfulness: Treballem la consciència plena**

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Cada dimarts, de 9.30h a 11h  
Col·laboració amb el Col·legi de Psicologia de Catalunya

**10/11/22**

**17.30h: Per a què necessito les emocions?**

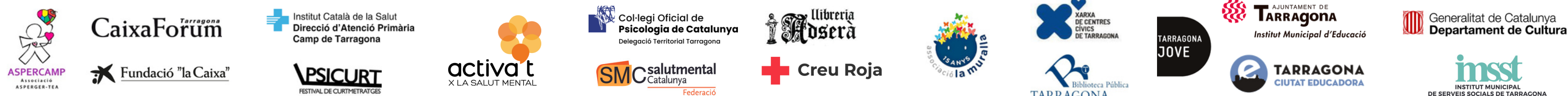
Centre Cívic Sant Salvador  
Col·laboració amb la psicòloga i referent de l'ABS Tarragona - Sant Salvador - Els Pallaresos

**28/11/22**

**17.30h: Eines per millorar la teva gestió emocional**

Centre Sociocultural Part Alta  
Col·laboració amb l'Equip de Salut Comunitària del CAP Muralles

Coordinació: Conselleria de Capacitats Diverses i Salut Pública



**AJUNTAMENT DE TARRAGONA**

**APP TGN AGENDA**  
[www.tarragona.cat](http://www.tarragona.cat)

Il·lustració: Berta Artigal