

MES DE LA SALUT MENTAL TARRAGONA 2026

PROGRAMA D'ACTES

30/9/2026 · De 18 a 19:30 h

Teatret del Serrallo
de la ciutat de Tarragona

Esteles del Psicurt a Tarragona. Psicologia i cinema: solitud a la vellesa

Dirigit a: la ciutadania en general
Ho organitza: Delegació Territorial de Tarragona del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.

Activitat gratuïta. Inscripcions:
www.copc.cat / Enllaç directe: https://www.copc.cat/event/esteles-del-psicurt-a-tarragona-psicologia-i-cinema-solitud-a-la-vellesa-2026-09-30-2973/register

7/10/2026 · A les 11 h

Centre Cívic Torreforta

El paper de l'autoestima en el benestar emocional

Dirigit a: persones majors de 18 anys
Ho organitza: Xarxa de Centres Cívics de Tarragona. A càrrec de l'equip de benestar emocional del CAP Torreforta – La Granja

Activitat gratuïta. Inscripcions:
https://www.tarragona.cat/centrescivics

07/10/2026 · A les 16 h

Fundació La Pedrera
C/Ramón y Cajal, 40, 43001 Tarragona

Ni edat ni capacitat: trencant etiquetes

Dirigit a: la ciutadania en general
Concretament pot interessar a la gent gran.

Ho organitza: Fundació La Pedrera juntament amb l'Associació de Familiars de Persones amb Alzheimer de Tarragona (AFAT)

Inscripcions: 977 23 00 46

13/10/2026 · A les 12 h

Fundació La Pedrera
C/ Ramón y Cajal, 40, 43001 Tarragona

La salut mental de les persones cuidadores, essencials i sovint invisibles

Dirigit a: la ciutadania en general
Concretament pot interessar a persones o familiars de cuidadors o cuidadores.

Ho organitza: Fundació La Pedrera juntament amb l'Associació de Familiars de Persones amb Alzheimer de Tarragona (AFAT)

Inscripcions: 977 23 00 46

13/10/2026 · A les 18 h

Pati Jaume I de l'Ajuntament de Tarragona

Acte institucional amb motiu del Dia Mundial de la Salut Mental

Dirigit a: la ciutadania en general
Ho organitzen: Departament de Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona i Associació Ment i Salut La Muralla

Sense inscripció prèvia i fins a completar l'aforament.

14/10/2026 · De 17:30 a 19 h

Centre Cívic Torreforta

Estigma i mites sobre la salut mental

Dirigit a: persones majors de 18 anys
Ho organitza: Xarxa de Centres Cívics de Tarragona. A càrrec de l'Associació Vincle

Activitat gratuïta. Inscripcions:
https://www.tarragona.cat/centrescivics

15/10/2026 · A les 11 h

Centre Cívic Sant Salvador

Quan tot s'accelera: eïnes per frenar l'estrès i l'ansietat

Dirigit a: persones majors de 18 anys
Ho organitza: Xarxa de Centres Cívics de Tarragona. A càrrec de Lúcia Albareda, psicòloga del CAP Sant Salvador – Els Pallaresos

Activitat gratuïta. Inscripcions:
https://www.tarragona.cat/centrescivics

16/10/2026 · De 10 a 11 h

Centre Cívic Llevant

Estrès i ansietat: estratègies per a una ment serena

Dirigit a: persones majors de 18 anys
Ho organitza: Xarxa de Centres Cívics de Tarragona. A càrrec de la psicologia i de la referent de benestar emocional i comunitari del CAP Llevant

Activitat gratuïta. Inscripcions:
https://www.tarragona.cat/centrescivics

16/10/2026 · A les 18 h

CaixaForum Tarragona

Perfectament imperfecta: famílies més enllà del diagnòstic TEA

Dirigit a: la ciutadania en general
Ho organitza: Associació ASPERCAMP

Sense inscripció prèvia.

22/10/2026 · De 10 a 13 h

Quiosquet de la Rambla de Tarragona (davant Teresianes)

Més converses, menys estigma

Dirigit a: la ciutadania en general
Ho organitza: Associació La Muralla

Sense inscripció prèvia.

22/10/2026 · A les 17:30 h

Centre Cívic Torreforta

Necessitats bàsiques dels fills i filles

Dirigit a: persones majors de 18 anys
Ho organitza: Xarxa de Centres Cívics de Tarragona. A càrrec de Paco Castells (SOAF Tarragona). Activitat del Servei Municipal de Ludoteques

Activitat gratuïta. Inscripcions:
https://www.tarragona.cat/centrescivics

22/10/2026 · A les 17:30 h

Antic Ajuntament
C/ Major, 41

El dol a través de la cultura

Dirigit a: la ciutadania en general
Ho organitza: Departament de Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona amb el CFIS i la Facultat de Medicina de la URV

Sense inscripció prèvia i fins a completar l'aforament.

23/10/2026 · De 18 a 20 h

Local de La Muralla
C/ Sant Miquel, 16, baixos

Fes play al benestar

Dirigit a: públic jove de 16 a 30 anys
Ho organitza: Club de Joves de l'Associació La Muralla

Sense inscripció prèvia.

27/10/2026 · A les 17 h

Avinguda Pau Casals, 13, 5è

Conferència:

«D'orats a subjectes de dret: un viatge per la història de la bogeria a Catalunya (segles XIV–XX)»

Dirigit a: la ciutadania en general, perfils sanitaris i socials, estudiants universitaris i activistes i associacions en primera persona i de familiars
Ho organitza: Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Tarragona

Inscripcions: mitjançant formulari
https://www.codita.org/2026/09/16/conferencia-mes-de-la-salut-mental/

27/10/2026 · A les 18 h

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

L'ús de dispositius electrònics en la primera infància: com ha de ser?

Dirigit a: famílies amb infants de 0 a 5 anys
Ho organitza: Xarxa de Centres Cívics de Tarragona – Servei Municipal de Ludoteques

Activitat gratuïta. Inscripcions:
https://www.tarragona.cat/centrescivics

27/10/2026 · A les 18 h

Seu de l'Associació contra el Càncer
Av. Roma, 6A

Quan el cos canvia de compàs: viure la menopausa induïda

Dirigit a: públic en general, però especialment a aquelles dones en procés oncològic actiu i les seves famílies

Ho organitza: Associació contra el Càncer a Tarragona

Activitat gratuïta amb aforament limitat. Inscripcions:
https://forms.cloud.microsoft/e/DnzSpnNPS5

27/10/2026 · De 18 a 19:30 h

Format en línia - Plataforma Zoom

Beneficis i inconvenients de les pantalles envers la salut mental

Dirigit a: professionals de la pedagogia i de l'educació que desenvolupin la seva tasca en l'àmbit educatiu, social, laboral i empresarial
Ho organitza: Col·legi Oficial de Pedagogia, Vocàlia de Tarragona

Activitat gratuïta. Inscripcions:
www.pedagogos.cat/activitat-copec/ca/226

29/10/2026 · D'11 a 12:30 h

Centre Cívic Bonavista

Menja i cuina saludablement amb pocs diners

Dirigit a: persones majors de 18 anys
Ho organitza: Xarxa de Centres Cívics de Tarragona. A càrrec de Benilde Domingo, dietista i nutricionista de l'ABS Bonavista – La Canonja

Activitat gratuïta. Inscripcions:
https://www.tarragona.cat/centrescivics

29/10/2026 · A les 17 h

Centre Cívic Sant Salvador

Bullying

Dirigit a: persones majors de 18 anys
Ho organitza: Xarxa de Centres Cívics de Tarragona. A càrrec de Paco Castells (SOAF Tarragona). Activitat del Servei Municipal de Ludoteques

Activitat gratuïta. Inscripcions:
https://www.tarragona.cat/centrescivics

29/10/2026 · A les 21 h

Restaurant Mas Gallau

Sopar solidari: «Estima la teva salut mental»

Dirigit a: la ciutadania en general
Ho organitza: Associació La Muralla

Inscripcions: info@clubsocialmuralla.com o al telèfon 977 22 76 56

30/10/2026 · De 09:15 a 13 h

Centre Cívic Torreforta

VI Jornada del Mes de la Salut Mental

Connectivitat, cansament i equilibri: la salut digital en adults. La revolució tecnològica ha vingut per quedar-se. On està l'equilibri per assolir una bona salut emocional i mental en el seu ús?

Dirigit a: professionals i públic en general
Ho organitza: Departament de Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona

Inscripcions: inscripcions.tarragona.cat

05/11/2026 · D'11 a 13 h

Oficina Jove del Tarragonès

Mood&Feed: emocions i benestar a les xarxes

Dirigit a: persones de 12 a 35 anys
Ho organitza: Oficina Jove del Tarragonès. Servei Municipal de Joventut i XNEJ (Xarxa Nacional d'Emancipació Juvenil). A càrrec de SEER - Salut i Educació Emocional

Activitat gratuïta. Inscripcions:
tarragonajove.org

05/11/2026 · De 18 a 19:30 h

Espai Jove Kesse

Ment jove

Dirigit a: persones de 12 a 35 anys
Ho organitza: Oficina Jove del Tarragonès. Servei Municipal de Joventut i XNEJ (Xarxa Nacional d'Emancipació Juvenil). A càrrec del Servei de Salut de l'Oficina Jove del Tarragonès

Activitat gratuïta. Inscripcions:
tarragonajove.org

12/11/2026 · D'11 a 12:30 h

Centre Cívic Bonavista

No et mengis les emocions

Dirigit a: persones majors de 18 anys
Ho organitza: Xarxa de Centres Cívics de Tarragona. A càrrec d'Eva Bellés, psicòloga, i Benilde Domingo, dietista-nutricionista de l'ABS Bonavista – La Canonja

Activitat gratuïta. Inscripcions:
https://www.tarragona.cat/centrescivics

16/11/2026 · De 18 a 19:30 h

Centre Cívic Torreforta

Dolor en el dia a dia

Dirigit a: persones majors de 18 anys
Ho organitza: Xarxa de Centres Cívics de Tarragona. A càrrec de les professionals del CAP Torreforta – La Granja

Activitat gratuïta. Inscripcions:
https://www.tarragona.cat/centrescivics

20/11/2026 · De 10 a 11 h

Centre Cívic Llevant

Activa't

Dirigit a: persones majors de 18 anys
Ho organitza: Xarxa de Centres Cívics de Tarragona. A càrrec del fisioterapeuta del CAP Llevant

Activitat gratuïta. Inscripcions:
https://www.tarragona.cat/centrescivics

26/11/2026 · D'11 a 12 h

Centre Cívic Bonavista

Envelliment saludable

Dirigit a: persones majors de 18 anys
Recomanat per a persones a partir de 55 anys

Ho organitza: Xarxa de Centres Cívics de Tarragona. A càrrec de Jordina Picanyol Solé, fisioterapeuta de l'ABS Bonavista – La Canonja

Activitat gratuïta. Inscripcions:
https://www.tarragona.cat/centrescivics

26/11/2026 · A les 17:30 h

Centre Cívic Bonavista

Jugar per créixer: el vincle entre infants i famílies

Dirigit a: persones majors de 18 anys
Ho organitza: Xarxa de Centres Cívics de Tarragona. A càrrec de Carmen Díez Alcaraz. Activitat del Servei Municipal de Ludoteques

Activitat gratuïta. Inscripcions:
https://www.tarragona.cat/centrescivics

03/12/2026 · De 17 a 18 h

Centre Cívic Llevant

Entre neules i el tortell de Reis

Dirigit a: persones majors de 18 anys
Ho organitza: Xarxa de Centres Cívics de Tarragona. A càrrec de la nutricionista del CAP Llevant

Activitat gratuïta. Inscripcions:
https://www.tarragona.cat/centrescivics

14/12/2026 · A les 18 h

Llar de Jubilats
de Sant Pere i Sant Pau

Concert de la coral

Dirigit a: població en general
Ho organitza: Xarxa de Centres Cívics de Tarragona

Activitat gratuïta. Inscripcions:
https://www.tarragona.cat/centrescivics

13, 20 i 27/10/2026

De 18:45 a 19:45 h

Sala d'Educació Sanitària del CAP Muralls

SOS estrès: gimnàs emocional al CAP

Dirigit a: tota la població (aforament limitat a 25 persones per sessió)
Ho organitza: Marina Salas, referent de benestar del CAP Muralls

Activitat gratuïta. Inscripcions:
Muralles al telèfon del CAP Muralls: 977 24 94 04

16/10/2026 · De 16 a 20 h

Centre Cívic Torreforta

19/10/2026 · De 16 a 20 h

Centre Cívic Bonavista

20/10/2026 · De 16 a 20 h

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

23/10/2026 · De 9 a 13 h

Centre Cívic Llevant

26/10/2026 · De 16 a 20 h

Centre Cívic Sant Salvador

Suport vital bàsic

Dirigit a: persones majors de 18 anys
Ho organitza: Servei Municipal de Joventut i Conselleria de Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona. A càrrec de Bibiana Vico

Activitat gratuïta. Inscripcions:
https://www.tarragona.cat/centrescivics

17 i 24/10/2026

De 18:30 a 19:30 h

Espai Jove Kesse

Què t'ensenya un gos sobre tu? Taller amb gosses d'intervencions

Dirigit a: persones de 12 a 35 anys
Ho organitzen: Servei Municipal de Joventut i Conselleria de Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona. A càrrec de Bibiana Vico

Activitat gratuïta. Inscripcions:
tarragonajove.org

17 i 24/10, 28/11 i 19/12/2026 · A les 10 h

Bonavista

Marxa nòrdica

Dirigit a: persones majors de 18 anys
Ho organitzen: Xarxa de Centres Cívics de Tarragona - Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona. A càrrec de David Sevilla

Activitat gratuïta. Inscripcions:
https://www.tarragona.cat/centrescivics

20/10/2026 · A les 09:30 h

Centre Cívic Bonavista

25/11/2026 · A les 10:45 h

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Parcs saludables

Dirigit a: persones majors de 18 anys
Ho organitzen: Xarxa de Centres Cívics de Tarragona - Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona. Amb el finançament del Pla ImpulsDipta

Activitat gratuïta. Inscripcions:
https://www.tarragona.cat/centrescivics

Del 16 al 31/10/2026

A les 18 h

Pati Jaume I
de l'Ajuntament de Tarragona

Inauguració de l'exposició de Parelles Artístiques

Dirigit a: la ciutadania en general
Ho organitza: Associació La Muralla

Sense inscripció prèvia.

Tot el 10/2026

CAP Jaume I

La salut mental és cosa de tots

Dirigit a: la ciutadania en general
Ho organitza: CAP Jaume I

Sense inscripció prèvia.

Tot el 10/2026

Entrada del CAP Tàrraco

Suport a les persones amb ideació suïcida

Dirigit a: la ciutadania en general
Ho organitza: CAP Tàrraco

Sense inscripció prèvia.

Dilluns i dimecres,

del 05/10 al 16/12/2026

D'11 a 12:15 h

Centre Cívic Llevant