

MES DE LA SALUT MENTAL A TARRAGONA

PROGRAMA D'ACTES 2025

1/10/2025 · A les 11 h

Plaça Corsini

Safareig al mercat: Com cuidar el benestar emocional

Dirigit a: tota la població
Ho organitzen: CAP Llevant
i Mercat Central de Tarragona
Sense inscripció prèvia.

3/10/2025 · A les 09:30 h

Seminari

Jornada Comunitària IMPROGAM

Dirigit a: personal tècnic interessat
a formar grups d'ajuda mútua
Ho organitzen: Associació Ment i Salut
La Muralla i Espai Situa't Camp de Tarragona
Federació Salut Mental Catalunya
Inscripcions:
tarragona@activatperlasalutmental.org

3/10/2025 · De 10 a 13 h

Campus Educatiu La Laboral

Jornada Tècnica Entitats Satèl·lits - Ocell de Foc del Tarragonès i Alt Camp

Dirigit a: personal tècnic d'entitats
que treballen amb persones joves
d'entre 16 i 30 anys
Ho organitza: Ocell de Foc
del Tarragonès i l'Alt Camp
Inscripcions: tarragones@ocelldefocact.org

4/10/2025 · De 10 a 11:30 h

Museu d'Art Modern de Tarragona
(MAMT) (C/ Sant Anna, 8, 43003, Tarragona)

Museu del Port de Tarragona
(Moll de Costa, s/n, 43004, Tarragona)

Un viatge cap al benestar - Sessions del Pilot Museus i Salut de la Xarxa Territorial de Museus de Tarragona i de les Terres de l'Ebre (XTMCTTE)

Dirigit a: persones diagnosticades
d'ansietat lleu - moderada
Ho organitzen: XTMCTTE, MAMT, CAP Tàrraco,
Museu del Port de Tarragona, CAP Jaume I
i Adhoc Cultura
**Amb inscripció prèvia en els CAPs Tàrraco
i Jaume I. Grups tancats.**

7/10/2025 · A les 18 h

Plaça Imperial Tàrraco

(Antiga Facultat)

Sala de Promoció de la Salut (1r pis)

Presentació del llibre Yadi en el mundo

Dirigit a: tota la població
Ho organitza: Associació
Ment i Salut La Muralla
**Sense inscripció prèvia,
fins a completar aforament.**

9/10/2025 · A les 11 h

CAP Muralles

La importància de sentir-se bé a qualsevol edat

Dirigit a: tota la població
Ho organitza: Equip de Salut Comunitària
del CAP Muralles
Inscripcions: https://murallessalut.cat/noticies

9/10/2025 · D'11 a 13 h

Oficina Jove del Tarragonès

Sent! Tot el que es pot fer amb una emoció

Dirigit a: tota la població
Ho organitzen: Servei Municipal de Joventut,
Oficina Jove del Tarragonès / Xarxa Nacional
d'Emancipació Juvenil
Inscripcions:
https://tarragonajove.org/activitats

10/10/2025 · A les 18 h

Pati Jaume I de l'Ajuntament
de Tarragona

Acte institucional amb motiu del Dia Mundial de la Salut Mental

**Lectura del manifest
i actuació a l'obra El club
de les primeres persones**
Dirigit a: persones de 12 a 35 anys
Ho organitzen: Departament de Salut Pública
de l'Ajuntament de Tarragona i Associació
Ment i Salut La Muralla
**Sense inscripció prèvia,
fins a completar aforament.**

10/10/2025 · A les 18 h

Teatre del Centre Cívic
de Sant Pere i Sant Pau

Representació de la companyia de teatre científic InCite:

El cor no oblida

Dirigit a: persones diagnosticades, familiars,
cuidadors i cuidadores i professionals vincu-
lats directament o indirectament a la malaltia
d'Alzheimer, i a qualsevol persona interes-
sada a conèixer més sobre el tema

Ho organitzen: AFA Tarragona i AFAC,
amb la col·laboració de la Xarxa
de Centres Cívics de Tarragona

Inscripcions:
per correu a afa.tarragona@fafac.cat,
per WhatsApp a 609 55 96 73 / 608 794 741

10/10/2025 · A les 20 h

Espai Jove Kesse

Presentació del documental: I tu, com estàs?, d'Irene Margalef / Eloi Duran en concert

Dirigit a: tota la població
Ho organitza: Servei Municipal de Joventut
Aforament limitat.

13/10/2025

De 18:30 a 19:30 h

IMET - Sala d'Actes

Cossos, Likes i Miralls. Com educar sense pressió (ni desesperació)

Dirigit a: famílies i persones interessades
Ho organitzen: Servei Municipal de Joventut
i Oficina Jove del Tarragonès
Inscripcions: https://tarragonajove.org

14/10/2025 · A les 10:30 h

Seu de l'Associació

contra el Càncer a Tarragona

(av. Roma, 6A, 43005, Tarragona)

Por a la recaiguda

Dirigit a: pacients oncològics
Ho organitza: Associació
contra el Càncer a Tarragona
Inscripcions:
https://forms.cloud.microsoft/e/X57b00S6g4

15/10/2025 · A les 17:30 h

CAP Muralles

Mou el cos, cuida la ment

Dirigit a: tota la població
Ho organitza: Equip de Salut Comunitària
del CAP Muralles
Inscripcions: https://murallessalut.cat/noticies

17/10/2025 · A les 18 h

Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

Coneixements que transformen vides: treball social i salut mental

Dirigit a: qualsevol persona
interessada en el tema

Ho organitzen: AFA Tarragona,
amb la col·laboració del Centre Cívic
de St. Pere i St. Pau de Tarragona

Inscripcions: https://www.tarragona.cat/
centrescivics/activitats-i-cursos/,
per correu a afa.tarragona@fafac.cat,
per WhatsApp a 609 55 96 73 / 608 794 741

17/10/2025 · A les 20 h

Espai Jove Kesse

Geografia d'un retorn. Calcària

Dirigit a: tota la població
Ho organitza: Servei Municipal de Joventut
Aforament limitat.

20/10/2025 · A les 18 h

CAP Muralles

Fes les paus amb la teva alimentació

Dirigit a: tota la població
Ho organitza: Equip de Salut Comunitària
del CAP Muralles
Inscripcions: https://murallessalut.cat/noticies

21/10/2025 · De 19 a 20:30 h

Auditori de la Diputació

(carrer Pere Martell, 2)

L'adaptació saludable als canvis en l'edat adulta

Dirigit a: població d'entre 40 i 65 anys
Ho organitza: Departament de Salut Pública
de l'Ajuntament de Tarragona

Inscripcions: https://docs.google.com/
forms/d/e/1FAIpQLSFRGvKoBtm8fy_
Os-q4ZQ5KJkUoVvAuwwTY8EITccy6OgBNA
/viewform?pli=1&pli=1

24/10/2025 · A les 10 h

Centre Cívic Llevant

Estrès i ansietat: estratègies per a una ment serena

Dirigit a: tota la població
Ho organitzen: CAP Llevant
i Centre Cívic Llevant
Inscripcions: https://inscripcions.tarragona.
cat/estres-i-ansietat-estrategies-per-a-una-
ment-serena-c6t25xe/

24/10/2025 · A les 18 h

Teatre del Centre Cívic

de Sant Pere i Sant Pau

L'Alzheimer a la cultura musical Presentació del tema Recuerdos, del grup Cristales Rotos

Dirigit a: qualsevol persona
interessada en el tema
Ho organitza: AFA Tarragona,
amb la col·laboració del Centre Cívic
de St. Pere i St. Pau de Tarragona

Inscripcions: https://www.tarragona.cat/
centrescivics/activitats-i-cursos/,
per correu a afa.tarragona@fafac.cat,
per WhatsApp a 609 55 96 73 / 608 794 741

25/10/2025 · A les 11 h

Centre de Suport Tarragona

Todos en Azul

Xerrada per a famílies: "Cómo manejar los retos del día a día en niños con TEA"

Dirigit a: famílies
Ho organitza: Todos en Azul
Inscripcions: formulari de Google

27/10/2025 · De 19 a 20:30 h

Sala Pau Casals

- Delegació de la Generalitat

(carrer Sant Francesc, 3, Tarragona)

Esport, alt rendiment i salut mental: parlem amb Victòria Cid

Dirigit a: esportistes, entrenadors
i entrenadores i societat en general

Ho organitza: Col·legi de Professionals de
l'Activitat Física i de l'Esport de Catalunya
(COLEPFC)

Accés lliure, sense inscripció prèvia.

27/10/2025 · A les 18 h

Format virtual

Salut i benestar emocional

Dirigit a: professionals de l'àmbit
de l'educació, social i de la salut

Ho organitza: Col·legi Oficial
de Pedagogia-Tarragona

Inscripcions: https://www.pedagogs.cat/
cursos-inscripcio.asp?idcurs=212

28/10/2025 · A les 17 h

Seu del Col·legi Oficial d'Infermeres

i Infermers de Tarragona

(av. Pau Casals, 13, 43003 Tarragona)

Salut mental positiva: petites accions, grans canvis

Dirigit a: tota la població
Ho organitza: Col·legi Oficial d'Infermeres
i Infermers de Tarragona

Sense inscripció prèvia.

29/10/2025 · A les 16:30 h

Seu de l'Associació

contra el Càncer a Tarragona

(av. Roma, 6A, 43005 Tarragona)

Sexualitat durant i després del càncer

Dirigit a: pacients oncològics
i/o les seves parelles

Ho organitza: Associació
contra el Càncer a Tarragona

Inscripcions:
https://forms.office.com/e/nJWZMi0bah

30/10/2025 · A les 21 h

Restaurant Mas Gallau

Sopar solidari: "Estima la teva salut mental"

Dirigit a: tota la població
Ho organitza: Associació
Ment i Salut La Muralla

Inscripcions:
https://forms.office.com/e/nJWZMi0bah

8/11/2025 · A les 11 h

Pèrgola del Serrallo

Zumba del Solidària

Dirigit a: tota la població
Ho organitza: Associació
Ment i Salut La Muralla

Inscripcions: info@clubsociallamuralla.com

9/11/2025 · A les 18 h

Antiga Audiència

Projecció documental Asperger-TEA i Aspercamp

Dirigit a: tota la població
Ho organitza: Associació Aspercamp

Sense inscripció prèvia.

9/11/2025 · A les 19 h

Casa Joan Miret

Celebració 15è Aniversari Aspercamp

Dirigit a: tota la població
Ho organitza: Associació Aspercamp

Inscripcions:
https://forms.gle/KUUYZtQXNdxqcZEHA

3, 17 i 31 del 10/25

De 9:30 a 11 h

CAP Rambla Nova de Pediatria

(plaça Imperial Tàrraco, 7)

Xerrada vincle i aferrament, lactància i criança

Dirigit a: mares i pares de lactants
de 0 a 2 mesos amb les seves criatures

Ho organitza: CAP Rambla Nova

Inscripcions: al taulell CAP Rambla Nova

3, 10, 17, i 24 del 11/25

· 1 i 15 del 12/25 · De 16 a 17 h

CAP Tàrraco (Dr. Mallafré, s/n)

Taller de cuidadors i cuidadores de persones dependents

Dirigit a: cuidadores i cuidadors
de persones dependents

Ho organitzen: infermera i RBEC CAP Tàrraco

Inscripcions: al taulell del CAP Tàrraco

10 i 24 del 10/25 · 7/11/25

De 9:30 a 11:30 h

CAP Rambla Nova de Pediatria

(plaça Imperial Tàrraco, 7)

Xerrada benestar emocional, alimentació complementària i primers auxilis

Dirigit a: mares i pares de lactants
de 4 a 6 mesos amb les seves criatures

Ho organitza: CAP Rambla Nova

Inscripcions: al taulell CAP Rambla Nova

20 i 27 del 10/25

· 3, 10, 17 i 24 de l'11/25

· 1 i 15 del 12/25

De 17:15 a 18:15 h

CAP Tàrraco (Dr. Mallafré, s/n)

Taller de gestió emocional

Dirigit a: persones majors de 18 anys

Ho organitza: RBEC CAP Tàrraco

Inscripcions: al taulell del CAP Tàrraco

20 i 27 del 10/25

· 3, 10, 17 i 24 de l'11/25

· 1 i 15 del 12/25

De 18:30 a 19:30 h

CAP Tàrraco (Dr. Mallafré, s/n)

Taller de benestar laboral

Dirigit a: persones majors de 18 anys

Ho organitza: RBEC CAP Tàrraco

Inscripcions: al taulell del CAP Tàrraco

5, 12, 19 i 26 de l'11/25

· 3, 10 i 17 del 12/25

De 9 a 10 h

CAP Tàrraco (Dr. Mallafré, s/n)

Taller d'insomni

Dirigit a: persones majors de 18 anys
Ho organitza: RBEC CAP Tàrraco

Inscripcions: al taulell del CAP Tàrraco.

4, 11, 18 i 25 de l'11/25

· 2, 9 i 16 del 12/25

De 12:45 a 13:15 h

5, 12, 19 i 26 de l'11/25

· 3, 10 i 17 del 12/25

De 10:15 a 11:15 h

CAP Tàrraco (Dr. Mallafré, s/n)

Taller de dolor persistent, fibromiàlgia

Dirigit a: persones majors de 18 anys
Ho organitzen: fisioterapeuta, metgessa,
infermera, RBEC CAP Tàrraco

Inscripcions: al taulell del CAP Tàrraco.

5, 12, 19 i 26 de l'11/25

· 3, 10 i 17 del 12/25

D'11:30 a 12:30 h

CAP Tàrraco (Dr. Mallafré, s/n)

Taller de persones grans

Dirigit a: persones majors de 18 anys
Ho organitza: RBEC CAP Tàrraco

Inscripcions: al taulell del CAP Tàrraco.

Del 28/10 al 18/12/2025

De 15:30 a 19:30 h

Casa del Mar

Formació de moderadors i moderadores de GAM de benestar emocional IMPROGAM

Dirigit a: personal tècnic interessat
a formar grups d'ajuda mútua

Ho organitzen: Associació Ment i Salut
La Muralla i Espai Situa't Camp de Tarragona
Federació Salut Mental Catalunya

Inscripcions:
tarragona@activatperlasalutmental.org