

MES DE LA SALUT MENTAL A TARRAGONA



2023 · PROGRAMA D'ACTES

4/10/2023 · a les 10 h

Pati Jaume I

Roda de premsa

Organitza: Conselleria de Diversitat Funcional i Discapacitat i Promoció de la Salut
ENTRADA LLIURE

setembre/octubre 2023

Dia a decidir en funció de les inscripcions, 1:30h/setmana

CAP Sant Pere i Sant Pau

Grup benestar emocional gent gran (+65 anys)

Dirigit a: usuaris adults
CAP Sant Pere i Sant Pau
Organitza/Inscripcions:
CAP Sant Pere i Sant Pau

setembre/octubre 2023

Dia a decidir en funció de les inscripcions, 1h/setmana

CAP Llevant

Grup benestar emocional adolescents (11-14 anys)

Dirigit a: joves d'11 a 14 anys
Organitza/Inscripcions:
CAP LLEVANT (Xarxa Santa Tecla)

setembre/octubre 2023

Dia a decidir en funció de les inscripcions, 1:30 h/setmana

CAP Sant Pere i Sant Pau

Grup benestar emocional adults

Dirigit a: usuaris adults
CAP Sant Pere i Sant Pau
Organitza/Inscripcions:
CAP Sant Pere i Sant Pau

setembre/novembre 2023

Dia a decidir en funció de les inscripcions, 1:30 h/setmana

Casa del Mar Tarragona

Grup benestar emocional adults

Dirigit a: usuaris adults CAP Jaume I
Organitza/Inscripcions: CAP Jaume I

setembre/novembre 2023

Dia a decidir en funció de les inscripcions, 1:30 h/setmana

Casa del Mar Tarragona

Grup benestar emocional (+70 anys)

Dirigit a: usuaris majors de 70 anys del CAP Jaume I
Organitza/Inscripcions: CAP Jaume I

setembre/novembre 2023

Dia a decidir en funció de les inscripcions, 1:30 h/setmana

Casa del Mar Tarragona

Grup de Suport a Persones amb Fibromiàlgia

Dirigit a: Usuaris adults amb dx de fibromiàlgia
Organitza/Inscripcions: CAP Jaume I

setembre/desembre 2023

Dia a decidir en funció de les inscripcions, 1:30 h/setmana

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Grup acompanyament al dol

Dirigit a: Usuaris adults en procés de dol
CAP Sant Pere i Sant Pau I CAP Llevant
Organitza/Inscripcions:
CAP Sant Pere i Sant Pau I CAP Llevant

octubre/novembre 2023

Dia a decidir en funció de les inscripcions, 1h/setmana

CAP Llevant (Xarxa Santa Tecla)

Grup benestar emocional adults

Dirigit a: Usuaris adults CAP Llevant
Organitza/Inscripcions: CAP Llevant

octubre/novembre 2023

Dia a decidir en funció de les inscripcions, 1h/setmana

CAP Llevant (Xarxa Santa Tecla)

Grup conviure amb el dolor

Dirigit a: Usuaris adults CAP Llevant
Organitza/Inscripcions: CAP Llevant

del 04/09 al 23/11/2023

Els dilluns, de 16 a 17 h

CAP Tàrraco

Taller de gestió emocional adults / A

Dirigit a: adults
Organitza/Inscripcions: CAP Tàrraco

del 04/09 al 23/11/2023

Els dilluns, de 17 a 18:15 h

CAP Tàrraco

Taller de gestió emocional adults / B

Dirigit a: adults
Organitza/Inscripcions: CAP Tàrraco

del 13/09 al 18/10/2023

Els dimecres, d'11:30 a 12:30 h

CAP Tàrraco

Taller per a persones grans

Dirigit a: usuaris adults del CAP Tàrraco
Organitza/Inscripcions: CAP Tàrraco

del 13/09 al 18/10/2023

Els dimecres, de 10:15 a 11:30 h

CAP Tàrraco

Taller insomni

Dirigit a: usuaris adults del CAP Tàrraco
Organitza/Inscripcions: CAP Tàrraco

del 2/10 al 11/12/2023

Els dilluns, de 18:15 a 19:30 h

CAP Tàrraco

Taller per deixar de fumar

Dirigit a: usuaris adults del CAP Tàrraco
Organitza/Inscripcions: CAP Tàrraco

del 3/10 al 28/11/2023

Els dimarts,

14 a 14 anys - de 17:15 a 18:30 h

14 a 16 anys - de 18:30 a 19:30 h

16 a 21 anys - de 19:45 a 20:45 h

Espai Jove Kesse

Tallers de Gestió de l'ansietat per Adolescents

Dirigit a: joves de 12 a 21 anys
Organitza: Oficina Jove del Tarragonès i Institut Català de la Salut

Inscripcions: tarragonajove.org

04/10/2023 · de 10.30 a 12 h

Centre Cívic Torreforta

Xerrada per a fomentar el benestar i tècniques de relaxació: "Parlem de salut mental"

Dirigit a: adults i gent gran
Organitza: CAP TORREFORTA
Inscripcions: el mateix dia al Centre Cívic

05/10/2023 · a les 10 h

Centre Cívic Sant Salvador

Xerrada:

Què fem per protegir la nostra salut mental?

Dirigit a: adults
Organitza: CAP Sant Salvador-Vilarodona
Inscripcions: Centre Cívic Sant Salvador

6/10/2023 · 18, 19:30 i 21 h

7/10/2023 · 18, 19:30 i 21 h

8/10/2023 · 18:30 h

Antiga Audiència Tarragona

Psicurt, VIII Festival de Curtmetratges sobre Salut Mental

Dirigit a: tots els públics
Organitza: Comissió de Cultura del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya
Inscripcions: sense inscripció prèvia

del 16/10 al 23/10/2023

Inauguració: 16/10, a les 18 h

Pati Jaume I

Exposició

"Parelles Artístiques"

Dirigit a: tots els públics
Organitza: Club Social La Muralla
Colabora: Osonament, Fundació Antiga Caixa Manlleu, BBVA, CatalunyaCaixa i Ajuntament de Tarragona
ENTRADA LLIURE

octubre, novembre i desembre de 2023

Els dijous, de 18 a 20 h

Espai Jove Kesse

JOVES PROSALUT

Dirigit a: persones de 18 a 35 anys
Organitza: H2o, Assexora't, Promoció de la salut, IMSST, Servei Municipal de Joventut de l'Ajuntament de Tarragona
Inscripcions: tarragonajove.org

octubre, novembre i desembre de 2023

Els dimecres, de 17:30 a 19 h

Espai Jove Kesse

Aula d'Autocures

Dirigit a: persones de 18 a 35 anys
Organitza: Oficina Jove del Tarragonès
Inscripcions: tarragonajove.org

10/10/2023 · a les 10 h

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Afrontant l'estrès

Dirigit a: població general
Organitza: CAP Sant Pere i Sant Pau
Inscripcions: Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

10/10/2023 · a les 19 h

Teatret del Serrallo

Acte institucional de la Salut Mental. Lectura del Manifest de la Federació de Salut Mental Catalunya

Dirigit a: tots els públics
Organitza: Capacitats Diverses i Salut, Ajuntament de Tarragona i Associació La Muralla

FINIS COMPLETAR AFORAMENT

19 h / dins l'acte institucional

Diàleg teatralitzat: El Club de les Teres Persones

Organitza: Ajuntament de Tarragona i Club La Muralla

10/10/2023 · a les 19:30 h

Espai Jove Kesse

Joves i Salut Mental: "Una mirada a través del curtmetratge"

Dirigit a: majors de 14 anys
Organitza: Servei de Salut de l'Oficina Jove del Tarragonès i Festival Psicurt

ENTRADA LLIURE

10/10/2023 · a les 20 h

Plaça de La Font i Plaça Corsini

Il·luminació de la façana del Palau Municipal i la Torre dels vents

Organitza: Ajuntament de Tarragona

12 i 13/10/2023 · a les 21 h

Palau Firal i de Congressos

Angel Martin:

"Punto para los locos"

Dirigit a: recomanable +16 anys
Entrades: on line, a diverses plataformes

del 16/10 al 27/10/2023

Sense horaris

CAP Torreforta (àrea de pediatria)

"Construeix el teu benestar": creació de mural a través de dibuixos dels nens/es on expressin aquelles coses que els fan sentir bé

Dirigit a: infants
Organitza: CAP Torreforta ICS
Inscripcions: sense inscripció prèvia

17/10/2023 · de 9 a 14 h

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Parlem de SALUT MENTAL, III jornada de reflexió: Eines pel benestar emocional dels equips professionals en Salut Mental

Dirigit a: professionals
Organitza: Ajuntament de Tarragona
Inscripcions: tarragonajove.org

19/10/2023 · a les 10 h

Centre Cívic Llevant

Xerrada: Efecte de l'alimentació en la salut mental

Dirigit a: població general
Organitza: CAP Llevant (Xarxa Santa Tecla)
Inscripcions: el mateix dia al Centre Cívic

19/10/2023 · a les 10 h

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Nits de Pau: La importància del descans en la Salut Mental

Dirigit a: població general
Organitza: CAP Sant Pere i Sant Pau
Inscripcions: al Centre Cívic

19/10/2023 · a les 11 h

Centre Cívic Llevant

Xerrada: Salut mental sense tabús: Quan he de demanar ajuda?

Dirigit a: població general
Organitza: CAP Llevant (Xarxa Santa Tecla)
Inscripcions: el mateix dia al Centre Cívic

19/10/2023 · a les 21 h

Mas Gallau - Cambrils

Sopar solidari

Dirigit a: població general i adults amb malalties cròniques
Organitza: Club Social La Muralla
Inscripcions: a la oficina de La Muralla o per més informació al 977 22 76 56

20/10/2023 · de 10 a 14 h

Espai Jove Kesse

Taller eines i estratègies. Suïcidi Juvenil

Dirigit a: professionals
Organitza: Oficina Jove del Tarragonès
Inscripcions: tarragonajove.org

20/10/2023 · a les 18 h

Cambrà de Comerç de Tarragona

Conferència: Integració Sensorial en els Asperger-TEA

Organitza: Aspercamp
GRATUÏT I OBERT A LA POBLACIÓ GENERAL
+ TEMPS X CURES:
SERVEI DE CANGURATGE

21/10/2023 · sortida a les 10:30 h

Sortida: des del Km 0 del Port de Tarragona / Arribada: Marina Port Tàrraco

Caminem pel treball social

Dirigit a: la població general
Organitza: Col·legi de Treball Social de Catalunya. Per l'associació Club Social La Muralla
Inscripcions: tscat.cat

24/10/2023 · de 17 a 18 h

Espai Jove Kesse

Xerrades de Nutrició per Adolescents: "La influència de les xarxes socials en l'alimentació"

Dirigit a: tots els públics
A càrrec de: Arantxa Zañano, nutricionista de l'ICS
Inscripcions: tarragonajove.org
+ TEMPS X CURES:
SERVEI DE CANGURATGE

25/10/2023 · a les 11 h

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Conviure amb la meua malaltia: "Cuidar la Salut Mental en el context d'una malaltia crònica"

Dirigit a: població general, adults amb malaltia crònica
Organitza: CAP Sant Pere i Sant Pau
Inscripcions: Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

25/10/2023 · de 18 a 20 h

Casa Canals

Presentació del llibre "La història dels vertebrats"; parlem de maternitat i Salut Mental amb Mar García Puig

Dirigit a: tots els públics
A càrrec de: l'autora, Mar García Puig
Organitza: Conselleria de Diversitat funcional i discapacitat i l'Associació Salut i Ment La Muralla

del 25/10 al 13/12/2023

Els dimecres, de 10:15 a 11:30 h

CAP Tàrraco

Taller Conviure amb la pèrdua (dol)

Dirigit a: usuaris del CAP Tàrraco
Organitza/Inscripcions: CAP Tàrraco

del 25/10 al 13/12/2023

Els dimecres, de 11:30 a 12:30 h

CAP Tàrraco

Taller dolor persistent en fibromiàlgia

Dirigit a: usuaris del CAP, població general o amb malaltia crònica
Organitza/Inscripcions: CAP Tàrraco

del 25/10 al 13/12/2023

Els dimecres, de 11:30 a 12:30 h

CAP Tàrraco

Taller dolor persistent en fibromiàlgia

Dirigit a: usuaris del CAP, població general o amb malaltia crònica
Organitza/Inscripcions: CAP Tàrraco

26/10/2023 · a les 17:30 h

Teatre del Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Companyia de teatre INCITE. Obra de teatre de l'Institut de Ciència i Teatre (INCITE): "EL LLEGAT"

Dirigit a: tots els públics
Organitza: Institut de Ciència i Teatre. En col·laboració amb AFA Tarragona i FAFAC (Federació d'Associacions Familiars d'Alzheimer de Catalunya)
Inscripcions: afatarragona@fafc.cat
AFORAMENT LIMITAT

27/10/2023 · a les 13 h

Valls - més informació al 977 22 76 56

Acte Institucional Taula de Salut Mental

Organitza: Taula de Salut Mental del Camp de Tarragona

16/11/2023 · de 9:30 a 14 h

Espai Jove Kesse

Jornada H2O. 25 anys acompanyant la comunitat LGTBI i la salut juvenil

Dirigit a: professionals
Organitza: H2O
Inscripcions: tarragonajove.org

del 7/11 al 5/12/2023

Els dimarts, de 16 a 17:30 h

Espai Jove Kesse

Programa Nutricional per adolescents

Dirigit a: joves de 15 a 20 anys
Organitza: Oficina Jove del Tarragonès i Institut Català de la salut
Inscripcions: tarragonajove.org

octubre 2023

Dia a decidir en funció de les inscripcions, 1h/setmana

CAP Bonavista - La Canonja

Grup de dol

Dirigit a: usuaris adults
CAP Bonavista - La Canonja
Organitza/Inscripcions:
CAP Bonavista - La Canonja

octubre 2023 · 1h/setmana

CAP Bonavista - La Canonja

Grup de cuidadores

Dirigit a: usuaris adults
CAP Bonavista - La Canonja
Organitza/Inscripcions:
CAP Bonavista - La Canonja

octubre 2023 · 1h/setmana

CAP Bonavista - La Canonja