

La **Taula de Benestar Emocional de Badalona** és un espai de treball transversal i en xarxa que promou la cooperació entre serveis, entitats i professionals que intervenen a la ciutat per promocionar el benestar emocional des d'una mirada comunitària i preventiva. Aquest espai de trobada i coordinació té com a objectiu impulsar accions conjuntes i sostenibles per promoure el benestar emocional de la ciutadania, tot aprofitant la riquesa i diversitat dels actors que hi participen. La Taula agrupa agents provinents de diferents àmbits. Es tracta d'un projecte compartit, on es posen en comú visions, idees, dades, propostes i recursos, per mirar de donar resposta als objectius que escollim conjuntament.

Si vols formar part de la Taula de Benestar Emocional de Badalona o vols més informació:

promoció_salut@badalona.cat
www.badalona.cat



Ho organitza la **Taula de Benestar Emocional de Badalona** constituïda per:



Hi col·labora:



Més informació a badalona.cat

Mes de la salut mental i el benestar emocional

BADALONA OCTUBRE 2025

 **Ciutat de BADALONA**

07 D'OCTUBRE, a les 12 h
PRESENTACIÓ INSTITUCIONAL DE LA PROGRAMACIÓ DEL MES DE LA SALUT MENTAL I EL BENESTAR EMOCIONAL
Sala de Premsa de l'edifici El Viver, pl. de l'Assemblea de Catalunya, 9-12

TALLER DE RELAXACIÓ
Tots els divendres a partir del 19 de setembre, a les 16.30 h
Centre Cívic Fondo, Santa Coloma de Gramenet
Inscripcions: badalona@activament.org
Organitza: Activament Catalunya Associació - Delegació Barcelonès Nord

07 D'OCTUBRE, a partir de les 17 h
“CON VOZ PROPIA”
Podcast Taula de Benestar Emocional
Canal de Youtube @comunalitatsbdnsud
Organitza: Badalona Capaç - Cointegra

08 D'OCTUBRE, d'11 a 12 h
REPTES EN MOVIMENT
Activitats de coordinació per a tots els públics
Casal Cívic i Comunitari de Pomar (edifici 2)
Inscripcions: watshapp 687493934
Organitza: Badalona Capaç - Cointegra

09 D'OCTUBRE, a les 18 h
TALLER ACOMPANYAR-SE X ACOMPANYAR
Biblioteca de Lloreda
Inscripció: b.badalona.llo@diba.cat
93 387 31 75
Organitza: Biblioteca Lloreda

10 D'OCTUBRE*, a les 11 h
TALLER MINDFULNESS A LA NATURA
Platja del Coco
Inscripcions: incripcioprogres@bsa.cat
Organitza: BSA

10 D'OCTUBRE*, a les 17 h
TALLER MINDFULNESS A LA MUNTANYA
Font de l'Alba, zona poliesportiva de Tiana
Inscripcions: inscripciomontgat.tiana@bsa.cat
Organitza: BSA

10 D'OCTUBRE*, a partir de les 18 A 23.30 h
#NOESTEMBÉFEST - I NO CAL FINGIR-HO
Passeig Marítim - platja del Coco
Organitza: Ocell de Foc BNI

10 D'OCTUBRE *, a les 16.30 h
CAMINADA
Sortida: Poliesportiu Municipal Montigalà, c. de Rossini, Badalona
Arribada: Platja del Coco
Organitza: Salut Mental Barcelonès Nord - Associació

13 D'OCTUBRE
XERRADA SALUT MENTAL I EXCLUSIÓ SOCIAL, a les 16 h
Organitza: Càritas Diocesana de Barcelona

SESSIÓ “POSA’T AL MEU LLOC”, a les 17.30 h
Organitza: Badalona Capaç - Cointegra

SESSIÓ “HISTÒRIES DE VIDA”, a les 17.30 h
Organitza: Associació Activament

Institut Eugeni D'ors
Dirigida als alumnes dels cicles formatius de l'Institut Eugeni D'Ors

14 D'OCTUBRE, a les 11.30 h
16 D'OCTUBRE, a les 15 h
RESPIRA, RELAXA'T, SENT
Fundació Llegat Roca i Pi, av. de Martí Pujol, 654 o Espai Estels, c. de Víctor Balaguer, 21 bxs.
Pendent de confirmar
Inscripcions: <https://forms.office.com/e/5rQxSJNL29>
Organitza: Fundació Privada Llegat Roca i Pi

16 D'OCTUBRE, a les 17 h
17 D'OCTUBRE, a les 11 h
“MINDFUL EATING” (ALIMENTACIÓ CONSCIENT)
Fundació Llegat Roca i Pi, av. de Martí Pujol, 654 o Espai Estels, c. de Víctor Balaguer, 21 bxs.
Pendent de confirmar
Inscripcions: <https://forms.office.com/e/fuzBRNHEdh>
Organitza: Fundació Privada Llegat Roca i Pi

17 I 31 D'OCTUBRE, a les 9 h
JORNADES DE BENESTAR EMOCIONAL
Plaça de Pompeu Fabra
Per a alumnes de centres educatius
Organitza: Ajuntament de Badalona i Ocell de Foc

*10 d'octubre. Dia Mundial de la Salut Mental

21 D'OCTUBRE, a les 11 h
PRESENTACIÓ HORT COMUNITARI SOCIOTERAPÈUTICA
Parc de Can Solei i Ca l'Arnús
Organitza: Salut mental Barcelonès Nord - Associació

21 D'OCTUBRE, a les 18 h
SESSIÓ MESURES DE SUPORT A LA CAPACITAT JURÍDICA
AVV del Centre, c. de Sant Miquel, 34
Organitza: Aspanin

21 D'OCTUBRE, de 18 a 19.30 h
EM MOSTRO COM EM VEIG?
Taller creatiu per a joves de 12 a 35 anys
Badiu Jove, c. d'Ausiàs Marc, 61
Organitza: Ajuntament de Badalona

23 D'OCTUBRE
VI JORNADA GENT GRAN BADALONA, BENESTAR EMOCIONAL EN LES PERSONES GRANS

Jornada tècnica oberta a professionals, de 9.30 a 12.30 h
Fundació Llegat Roca i Pi, av. de Martí Pujol, 654

Jornada lúdica oberta a persones grans, de 16 a les 18 h
Centre Cultural l'Escorxador - NAU3, c. de Don Pelayo, 22
Organitza: Grup la Teranyina

24 D'OCTUBRE, a les 18 h
JOC DE ROL EN VIU, EL TRIBUNAL EMOCIONAL
Espai Jove Supernova, av. de Catalunya, 52-54
Per a joves de 12 a 18 anys
Organitza: Ajuntament de Badalona

25 D'OCTUBRE, de 10 a 14 h
ENCANTS SOLIDARIS
Plaça de la Plana
Organitza: Salut mental Barcelonès Nord - Associació

29 D'OCTUBRE, d'11 a 12 h
REPTES EN MOVIMENT
Activitats de coordinació per a tots els públics
Casal Cívic i Comunitari de Lloreda
Inscripcions: watshapp 687 493 934
Organitza: Badalona Capaç - Cointegra

CURS MALESTARS EMOCIONALS I SALUT MENTAL

15 D'OCTUBRE, de 10 a 12 h
Casal Cívic i Comunitari de Sant Roc, av. del Maresme, 182

22 D'OCTUBRE, de 10 a 12 h
Casal Cívic i Comunitari de Sant Roc, av. del Maresme, 182

28 D'OCTUBRE, de 12 a 14 h
Badiu Jove, c. d'Ausiàs Marc, 61

7 DE NOVEMBRE, de 17.30 a 20 h
Badiu Jove, c. d'Ausiàs Marc, 61
Organitza: Ajuntament de Badalona

Adreçat a dinamitzadors juvenils
Informació i inscripcions: <https://www.badalona.cat/ca/serveis-ajuntament/sanitat-i-salut/promocio-salut/>
Tel. 93 483 29 70

CONTE DE SALUT MENTAL NINA I ELS ASPANENS

02 D'OCTUBRE, a les 17.30 h
Centre Cultural El Carme

07 D'OCTUBRE, a les 17 h
Biblioteca Canyadó i Casagemes - Joan Argenté

08 D'OCTUBRE, a les 18 h
Biblioteca Llefià - Xavier Soto

14 D'OCTUBRE, a les 18 h
Biblioteca Sant Roc

15 D'OCTUBRE, a les 17.30 h
Biblioteca Pomar

16 D'OCTUBRE, a les 17.30 h
Biblioteca Lloreda

Informació: badabiblios.cat
Organitza: Ajuntament de Badalona

SESSIÓ INFORMATIVA: RUTINES PER DORMIR MILLOR

02 D'OCTUBRE, a les 17 h. Centre Municipal Espais, c. d'Arnús, 66
16 D'OCTUBRE, a les 17 h. Centre Cívic La Salut, av. del Marquès de Sant Mori, 180
21 D'OCTUBRE, a les 17 h. Casal Cívic de Pomar, av. de Terrassa, s/h
28 D'OCTUBRE, a les 17 h. AV Sant Mori de Llefià, ctra. Antiga de València, 60 A
30 D'OCTUBRE, a les 17 h. Casal Antònia Boada, c. de la Independència, 266
Organitza: Grup la Teranyina

CICLE DE XERRADES SALUT MENTAL DE L'INSTITUT CATALÀ DE LA SALUT

6 D'OCTUBRE, a les 18.30 h
GANA EMOCIONAL
13 D'OCTUBRE, a les 18.30 h
INSOMNI I ÚS DE FÀRMACS
20 D'OCTUBRE, a les 18.30 h
SOLITUD NO VOLGUDA
Casal Cívic i Comunitari Sant Roc
Organitza: Equip d'Atenció Primària Sant Roc

1 D'OCTUBRE, a les 10 h
GANA EMOCIONAL
8 D'OCTUBRE, a les 10 h
INSOMNI I ÚS DE FÀRMACS
15 D'OCTUBRE, a les 10 h
SOLITUD NO VOLGUDA
CAP El Gorg
Organitza: Equip d'Atenció Primària El Gorg

06 D'OCTUBRE, a les 17 h
SOLITUD NO VOLGUDA
13 D'OCTUBRE, a les 17 h
GANA EMOCIONAL
20 D'OCTUBRE, a les 17 h
INSOMNI I ÚS DE FÀRMACS
CAP La Salut
Organitza: Equip d'Atenció Primària La Salut

10 D'OCTUBRE, a les 11 h
SOLITUD NO VOLGUDA
17 D'OCTUBRE, a les 11 h
GANA EMOCIONAL
24 D'OCTUBRE, a les 11 h
INSOMNI I ÚS DE FÀRMACS
CAP Llefià
Organitza: Equip d'Atenció Primària Llefià

10 D'OCTUBRE, a les 12 h
SOLITUD NO VOLGUDA
17 D'OCTUBRE, a les 12 h
GANA EMOCIONAL
24 D'OCTUBRE, a les 12 h
INSOMNI I ÚS DE FÀRMACS
CAP Dr. Robert
Organitza: Equip d'Atenció Primària Badalona Centre

8 D'OCTUBRE, a les 10.30 h
GANA EMOCIONAL
15 D'OCTUBRE, a les 10.30 h
INSOMNI I ÚS DE FÀRMACS
29 D'OCTUBRE, a les 10.30 h
SOLITUD NO VOLGUDA
CAP Bufalà - Canyet
Organitza: Equip d'Atenció Primària Bufalà - Canyet

8 D'OCTUBRE, a les 17.30 h
GANA EMOCIONAL
23 D'OCTUBRE, a les 17.30 h
INSOMNI I ÚS DE FÀRMACS
30 D'OCTUBRE, a les 17.30 h
SOLITUD NO VOLGUDA
CAP Gran Sol
Organitza: Equip d'Atenció Primària Gran Sol

