



Mes de la salut mental

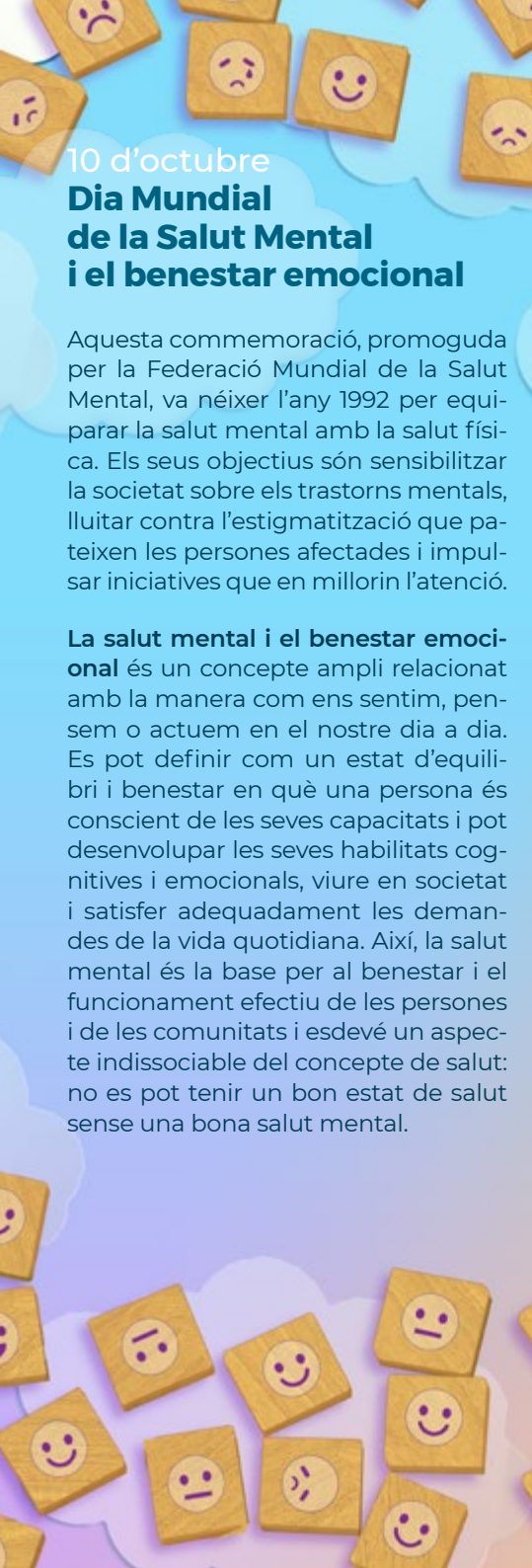
i el benestar emocional

Badalona octubre 2026

Participa, parla'n i comparteix.
Fem visible la salut mental
i trenquem l'estigma.



Ajuntament de Badalona



10 d'octubre **Dia Mundial de la Salut Mental i el benestar emocional**

Aquesta commemoració, promoguda per la Federació Mundial de la Salut Mental, va néixer l'any 1992 per equiparar la salut mental amb la salut física. Els seus objectius són sensibilitzar la societat sobre els trastorns mentals, lluitar contra l'estigmatització que pateixen les persones afectades i impulsar iniciatives que en millorin l'atenció.

La salut mental i el benestar emocional és un concepte ampli relacionat amb la manera com ens sentim, pensem o actuem en el nostre dia a dia. Es pot definir com un estat d'equilibri i benestar en què una persona és conscient de les seves capacitats i pot desenvolupar les seves habilitats cognitives i emocionals, viure en societat i satisfer adequadament les demandes de la vida quotidiana. Així, la salut mental és la base per al benestar i el funcionament efectiu de les persones i de les comunitats i esdevé un aspecte indissociable del concepte de salut: no es pot tenir un bon estat de salut sense una bona salut mental.

Jornada Ben~Estem 2026

Una experiència comunitària per cultivar el benestar emocional

Dijous, 8 d'octubre,

d'11 a 14 h i de 16 a 19 h

Parc de l'Escorxador. C. de l'Arquitecte Fradera, 1

Una jornada oberta amb activitats participatives i tallers per fomentar el benestar emocional, la cura col·lectiva i la promoció de la salut mental.

Activitat oberta a tota la ciutadania.

Accés lliure.

Ho organitza: Taula de Benestar Emocional

Curs Malestars emocionals i salut mental. Com fer una detecció precoç i un bon acompanyament en població preadolescent, adolescent i jove

Curs destinat a monitoratge de lleure, d'esport, de menjador, vetlladors, dinamitzadors juvenils, tècnics de joventut i educadors de medi obert, amb l'objectiu de promoure el benestar emocional, prevenir malestars en preadolescents, adolescents i joves, i saber com accedir a recursos especialitzats. Durada de 3 hores.

Curs 1

Dijous, 22 d'octubre, de 10 a 13 h

Casal Cívic i Comunitari de Sant Roc.

Av. del Maresme, 182

Curs 2

Dijous, 29 d'octubre, de 17 a 20 h

Badiu Jove. C. d'Ausiàs Marc, 61

Informació:

promocio_salut@badalona.cat

<https://www.badalona.cat/ca/serveis-ajuntament/sanitat-i-salut/promocio-salut/benestar-emocional>



Inscripcions:

<https://forms.gle/z9134EdrCbizRwE58>

Ho organitza: Ajuntament de Badalona

Taller **Cuidem la nostra salut mental**

Dimecres, 14 d'octubre, de 18 a 20 h
Casal Cívic i Comunitari Nova Lloreda.
Av. de Catalunya / sn

Taller obert a la ciutadania, on aprendrem a identificar les emocions i els factors de benestar, aprendrem estratègies senzilles d'auto-cura i treballarem per fomentar el suport mutu i la reducció de l'estigma.

Activitat oberta a tota la ciutadania.

Informació i inscripcions: 93 399 27 15

Ho organitza: Casal Cívic i comunitari de Nova Lloreda

Jornada **VII Jornada de gent gran de Badalona** **Addiccions en la gent gran: una realitat gairebé invisible**

Dijous, 22 d'octubre, de 9.30 a 13 h
Sala d'actes de la Fundació Lligat Roca i Pi.
Av. d'en Martí Pujol, 654

Una jornada oberta amb una conferència inaugural i dinàmiques participatives per reflexionar sobre les addiccions en persones grans.

Activitat oberta a tota la ciutadania.

Accés lliure.

Ho organitza: Grup La Teranyina

Formació **Prospect. Compartir, aprendre, créixer**

Del 28 de setembre al 3 d'octubre
Equipament Polivalent Espais. C. d'Arnús, 66

Formació en empoderament en salut mental amb l'objectiu d'establir i reforçar les bases per a la recuperació i integració social. Impulsat pel projecte Activa't per la Salut Mental, la Federació Salut Mental Catalunya i Salut Mental Catalunya.

Informació i inscripcions:

 <https://activatperlasalutmental.org/events/event/formacio-prospect-badalona-empoderament-en-salut-mental/>

Ho organitza: Salut Mental Catalunya

Taller **Mindfulness a la platja** **Divendres, 9 d'octubre**, a les 11 h

Activitat pràctica i vivencial en grup per apropar-nos al Mindfulness a través de diferents pràctiques d'atenció plena. Experimentarem amb els sentits –olors, sons, tacte, etc.– per entrenar l'atenció i connectar amb el moment present d'una manera amena i participativa.

Adreçat a persones adultes amb capacitat de seguiment d'una activitat grupal.

Cal portar roba còmoda, gorra, una estoreta / màrrega o tovallola i aigua.

Inscripcions:

inscripcioprogres@bsa.cat

Ho organitza: Badalona Serveis Assistencials

Exposició **Polítiques del retard.** **Arribar a destemps**

De l'11 de juliol al 25 d'octubre

Sala Josep Uclés. Centre Cultural El Carme.
C. de Francesc Layret, 78-92

De dilluns a divendres, de 16 a 20 h
Dissabtes, de 10 a 14 h i de 16 a 20 h
Festius tancats

A partir de diferents obres d'art que situen la salut mental i la malaltia al centre, la mostra ens convida a reflexionar sobre si altres temporalitats i maneres de ser també poden ser funcionals i productives, més enllà dels ritmes frenètics actuals.

Activitat oberta a tota la ciutadania.

Accés lliure.

Visites guiades i activitats gratuïtes.

Informació:

 <https://www.badalona.cat/ca/serveis-ajuntament/cultura/arts-plastiques-visuals/sala-josep-ucles/politiques-del-retard-arribar-a-destemps>

Ho organitza: Ajuntament de Badalona

Mes de la salut mental

i el benestar emocional

Badalona octubre 2026

Més informació a badalona.cat

Hi col·labora:



**Diputació
Barcelona**