



Taula de
Salut Mental
de Gavà



A GAVÀ ENFORTIM ELS VINCLES PER LA SALUT MENTAL

JORNADA COMMEMORATIVA DEL DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL

Cada espai de la jornada està pensat amb una mirada preventiva: moure el cos, expressar-se, relaxar-se o jugar són formes de promoure el benestar emocional.

Vine, participa i descobreix com petits gestos poden millorar el teu benestar.

Divendres, 2 d'octubre de 2026
De 16 h a 20.30 h
Parc de la Torre Lluc, Gavà

**Accés lliure
i gratuït**



Ajuntament
de Gavà

www.gavaciutat.cat





Taula de
Salut Mental
de Gavà



Ajuntament
de Gavà

DIVENDRES, 2 D'OCTUBRE DE 2026

ESPAI D'ENTITATS I SERVEIS

De 16.30 h a 20 h:

Participa en els estands de la Taula de Salut Mental i aconsegueix una POLSERA DE REGAL!

ESPAI D'ESCENARI

De 16 h a 17 h: Sessió de loga per la Salut Mental.

De 17 h a 17.30 h: Conte infantil amb @trasornarts.

De 17.30 h a 18 h: Lectura del Manifest per la Salut Mental amb la col·laboració de la Taula de Salut Mental.

De 18 h a 19 h: Xerrada motivacional sobre la Salut Mental amb el divulgador i *influencer* Agustín Bonifacio (@agustinkong) i xocolatada popular.

De 19 h a 19.30 h: Música i ball amb Musicasdivi, de l'Associació ASDIVI de Viladecans.

De 19.30 h a 20.30 h: Concert de MpM Project, versions pop dels '80, (@project_mpm).

ESPAI DE JOC EN FAMÍLIA

De 16.30 h a 20 h: Racó lúdic amb jocs diversos.

ESPAI DE JOCS DE TAULA

De 16.30 h a 20 h: Espai intergeneracional per compartir jocs de taula.

ESPAI CULTURAL

De 19 h a 20.30 h: Escape room Jove.

De 16.30 h a 20 h: Assaig obert amb la Colla de Castellers de Gavà.

De 16.30 h a 20 h: Assaig obert amb la Colla de Bastoners de Gavà.

ESPAI ESPORTIU

De 16.30 h a 20 h: Tastet de bàsquet amb Club de Bàsquet Gavà (@cbgava).

ESPAI ARTÍSTIC

De 16.30 h a 20 h: Pintacares per la Salut Mental.

De 16.30 h a 20 h: Taller *Pinzellades*, pinta la teva visió de la Salut Mental.

ESPAI D'EXPOSICIÓ

De 16 h a 20 h: Exposició sobre la salut mental i el Pla de Salut Mental de Gavà.

De 17.30 h a 19.30 h: Grava't un vídeo per la Salut Mental amb la plataforma 360°.

ALTRES ACTIVITATS:

Dijous 1 d'octubre, a les 11 h: Xerrada a professionals “Com fer una detecció precoç i un bon acompanyament en població preadolescent, adolescent i jove”. A l'Espai Jove La Casa Gran.

Dimarts 6 d'octubre, a les 15 h: Formació “Busquem persones far”. Dirigida a aquelles persones de Gavà que hagin passat o estiguin passant una experiència en primera persona de salut mental i vulguin fer activisme contra l'estigma. Inscripció a 686 43 29 58.

Dimecres 7 d'octubre, a les 17.30 h: Xerrada “Parlem en primera persona de la Salut Mental”. Amb la participació d'activistes d'Obertament i membres de l'Associació Salut Mental Baix Llobregat i del Parc Sanitari de Sant Joan de Déu. A l'American Lake.

Dijous 8 d'octubre, a les 17.30 h: Xerrada “Parlem de pantalles”. A càrrec d'Anna Ramis, mare, mestra i pedagoga. Enfocada especialment a famílies d'infants de primària. A l'American Lake.

Dijous 8 d'octubre, a les 17 h Xarxa de cures: Cicle estratègic de formació, suport grupal i ajuda mútua per familiars amb Salut Mental. Inscripció a 686 43 29 58.