

Organitzen més d'una vintena d'activitats en el mes de la salut mental a Tarragona

Diverses entitats s'han trobat per debatre i divulgar al seu voltant



Una imatge d'arxiu de l'Ajuntament de Tarragona | Viquipèdia

Amb motiu de la celebració del **dia Mundial de la Salut Mental** el proper 10 d'octubre, l'Ajuntament de Tarragona presenta per primer cop un programa que s'allargarà tot el mes d'octubre amb **més de 25 activitats**, organitzades conjuntament amb entitats i diferents conselleries i departaments de l'Ajuntament, amb el suport logístic de **Mercats de Tarragona** i el suport econòmic de l'empresa **Dow**. Entitats com l'**Associació Ment i Salut La Muralla**, Institut Pere Mata, ASPERCAMP, Col·legi oficial de Psicologia de Catalunya, Obertament i l'ONCE, s'han sumat a la programació, que compta amb activitats festives al carrer, jornades de reflexió, cursos de formació i moltes d'altres propostes.

D'entre el més destacat, el dia 7 d'octubre a dos quarts de sis de la tarda a la plaça Corsini, està previst l'acte institucional, amb la lectura del manifest de la **Federació de Salut Mental de Catalunya** i un espectacle a la fresca a càrrec de la companyia **Anna Confetti**. El dia 14 se celebrarà la primera Jornada de reflexió de la Salut Mental, a l'Antiga Audiència, on s'abordarà l'impacte psicològic de la pandèmia a l'atenció mèdica primària, la interseccionalitat de la salut mental en el fet migratori i la necessitat del treball conjunt per la prevenció entre els professionals, les entitats prestadores de serveis, el tercer sector i les persones usuàries d'aquets serveis i el dia 19 tindrà lloc la jornada: "I per què no parlar del suïcidi? Parlar per prevenir i ajudar", a la seu del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya, la URV i Fundació Mèmora.

Durant tot el mes, els **Centres Cívics de Tarragona** ofereixen un conjunt de tallers per millorar l'autoestima, la gestió de la por, de les emocions i ofereixen tècniques de *mindfulness* per a viure amb més plenitud el present, tots ells en col·laboració amb el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.

Així mateix, també es presenta l'exposició *Parelles Artístiques* al Pati Jaume I des d'aquest dilluns fins al 17 d'octubre, una mostra que organitza l'Associació Ment i Salut La Muralla. En aquesta mostra es podran veure nou obres fetes conjuntament entre un artista del Camp de Tarragona i un artista en primera persona vinculat a l'Associació La Muralla, en concret 18 persones han participat en aquest projecte. L'experiència de les parelles artístiques ens proporciona la bellesa de l'art, l'enriquiment com a persones i un exemple fantàstic del que es pot fer per a la integració en una societat normalitzada de les persones amb problemes de salut mental.

[h3]Mandala[/h3]

El Mandala que simbolitza el cartell és una eina de concentració que s'utilitza per relaxar i tranquil·litzar. L'artista **Berta Artigal** l'ha fet inspirant-se en motius diversos de Tarragona i també en la salut mental. S'inspira globalment en el rosetó de la Catedral, i connecta amb l'espiritualitat entesa de forma genèrica. Dins el mandala s'hi pot veure un ull que simbolitza la ment, la porta de la catedral, les ones de la bandera i del mar; el peix com a símbol de la vila marinera i de la mediterrània i el balcó, entre d'altres.