

# FORMACIÓ D'ENTITATS

D'OCTUBRE A  
DESEMBRE  
2024

entitatsreus.cat 

**DESCOBREIX**

**NOVES  
EINES** PER  
CONTINUAR

**CREANT**  
*comunitat*








# SOABEM

## Servei d'orientació i atenció al benestar emocional

El servei d'orientació i atenció al benestar emocional atén les inquietuds emocionals de persones i col·lectius per tal de reduir la prevalença de les problemàtiques de salut mental de la població. Millorant la detecció i els mecanismes

d'actuació preventius. Promovem l'adquisició d'estils de vida i models de relació saludables.

SOABEM és un servei que posem a la vostra disposició si necessiteu derivar, acollir o afrontar un malestar.

 **Dimarts 8 d'octubre de 2024**  
 De 18 h a 19.30 h  
 Sala d'actes de l'antic hospital de Sant Joan (carrer Sant Joan, 34B)

**A càrrec de:**  
**Mònica Armengol**  
Psicòloga i Tècnica de Salut pública.  
Regidoria de Salut i Esports de l'Ajuntament de Reus.





# BENESTAR EMOCIONAL ALS COL·LECTIUS

## Pràctiques transformadores i prevenció del malestar



Formar part d'un grup o d'una comunitat és part del nostre dia a dia. Si ens parem a pensar, al llarg de la setmana quants escenaris impliquen interactuar i comunicar-nos amb altres persones?

Habitualment compartim espais, activitats, feina... però, fins on arriba la responsabilitat col·lectiva entre la vida d'unes i les altres? Entre el malestar propi i aliè? Què podem fer les unes per les altres?

Gaudir d'una vida saludable també requereix cuidar el benestar emocional. Si més no, cal tenir en compte

com ens relacionem amb les persones que formen part del nostre context social i quines dinàmiques de cures i d'acció s'estableixen al grup per assegurar que es promouen entorns favorables per al desenvolupament personal i col·lectiu.

Aquesta xerrada pretén posar de manifest com la forma de relacionar-nos té un paper cabdal sobre la salut col·lectiva, augmentant o disminuint la capacitat protectora sobre la salut i benestar individuals. Comptar amb una xarxa social de qualitat és essencial en la prevenció i en la millora de la qualitat de vida.

 **Dimecres 23 d'octubre de 2024**

 De 18 h a 19.30 h

 Sala d'actes de l'antic hospital de Sant Joan (carrer Sant Joan, 34B)

**A càrrec de:**

**Miriam Cid**

Psicòloga i Tècnica de Salut pública.

Regidoria de Salut i Esports de l'Ajuntament de Reus.





# CREACIÓ DE CONTINGUTS AMB INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL (IA)

Per a xarxes socials de la teva entitat



La IA està transformant la creació de contingut a les xarxes socials a través de la generació de contingut automatitzada. Amb l'anàlisi de dades i tendències, es mostrarà com generar contingut atractiu i relle-

vant per als socis de l'entitat i possibles públics i audiències. Es farà a través de la redacció de publicacions de blog, creació d'imatges i vídeos i la generació de textos per a publicacions en xarxes socials.

📅 **Dimarts 5 de novembre de 2024**

🕒 **Dimarts 12 de novembre de 2024**

🕒 De 19 h a 20.30 h

Centre Cívic Mas Abelló

(carrer de Mas Carpa, 4)

A càrrec de:

**Tània Sala**

Fundadora de Núvol Blanc  
Comunicació.








# LA IMPORTÀNCIA DEL CERTIFICAT DIGITAL EN LA GESTIÓ DE LES ASSOCIACIONS

Què, com i per què? Tot el que cal saber del certificat digital!



En aquesta formació us endin-sareu en les funcionalitats i les diferents tipologies del certificat digital. A més, us explicarem, pas a pas, com obtenir-lo per tal de

poder assolir l'autonomia necessària per a la realització de tràmits o procediments per via electrònica amb l'Administració Pública.

 **Dimarts 26 de novembre de 2024**  
 De 18 h a 19.30 h  
 **Cívic Mas Abelló**  
*(carrer de Mas Carpa, 4)*

**A càrrec de:**  
**Ricard Roig**  
Gestor especialitzat en entitats.








# TRIC i SEXUALITAT

Com afrontar els principals reptes.  
Com abordar el tractament de la sexualitat en  
les tecnologies de les relacions i la comunicació

En aquesta era digital, les TRIC han redefinit la manera com ens relacionem i comuniquem. Però cal tenir en compte que aquesta experiència en línia, per a la població adolescent i jove, s'entrellança amb el sentit d'identitat individual, col·lectiva i generacional a la «vida real». És essencial comprendre aquesta intersecció per

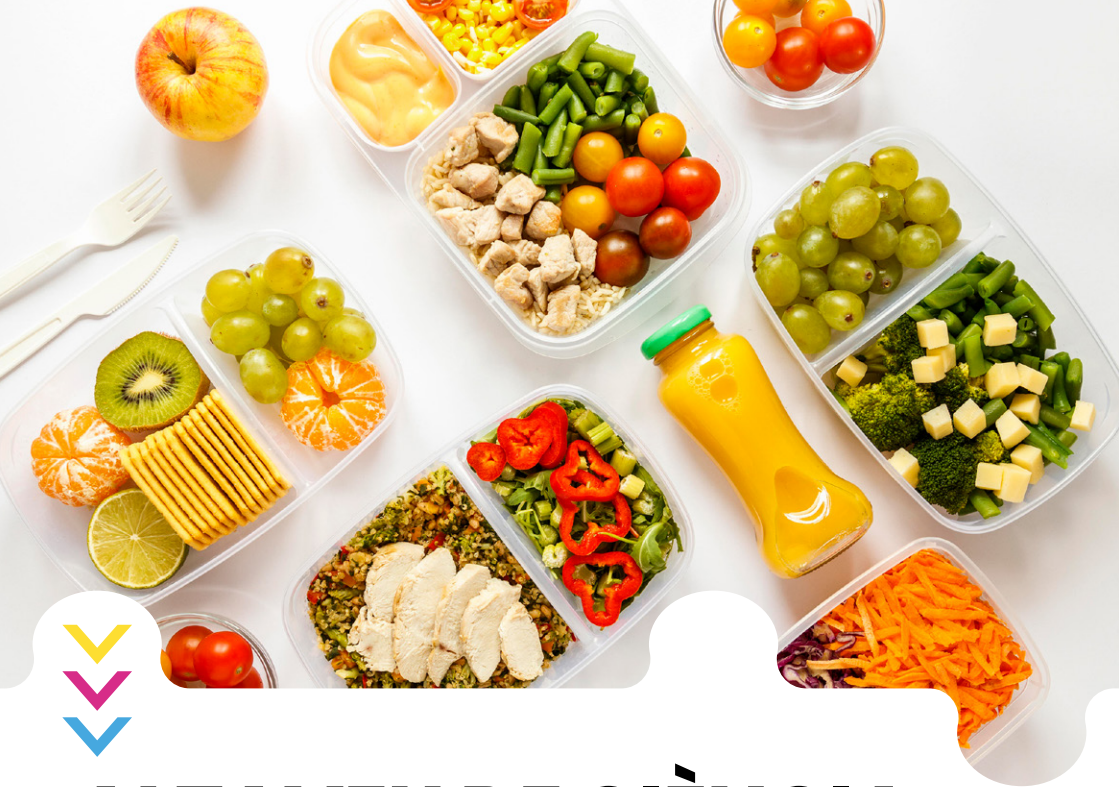
fomentar una relació saludable amb la tecnologia.

Aquesta guia s'orienta als usos de les pantalles i les xarxes socials en l'àmbit de la sexualitat, dirigida a familiars i persones de referència de la població adolescent i jove, un nou recurs per analitzar i treballar aquest tema.

 **Dimarts, 3 de desembre de 2024**  
 De 18 h a 19.30 h  
 Sala d'actes de l'antic hospital  
de Sant Joan (carrer Sant Joan, 34B)

**A càrrec de:**  
**Xesca Arqués**  
Tècnica del servei de prevenció  
d'addiccions.  
Regidoria de Salut i Esports de l'Ajuntament de Reus.








# ALTAVEU DE CIÈNCIA

Investigació i comunitat

A la nostra ciutat disposem d'equips punters en investigació científica. Molt sovint necessiten persones voluntàries que vulguin participar en els estudis i investigacions que duen a terme. EURECAT és un d'aquests centres i la unitat de nutrició i salut, ens ex-

plicaran com planifiquen la seva investigació i la importància de la participació de voluntaris. Les entitats socials hi poden fer un gran paper com a altaveu de resultats i de recerca de voluntaris. Us agradaria formar part d'una xarxa d'altaveus ciència?

 **Dimarts, 10 de desembre de 2024**  
 De 18 h a 19.30 h  
 Sala d'actes de l'antic hospital de Sant Joan (carrer Sant Joan, 34B)

**A càrrec de:**

**Ester Avila**

Tècnica de Salut pública.

Regidoria de Salut i Esports de l'Ajuntament de Reus.  
Grup d'investigació en nutrició i Salut. EURECAT

