

Sense mi  
estaries  
Milla

061

EL SUÏCIDI S'EVITA  
PARLANT-NE.

## Jornades #TrioLaVida



**Universitat Pompeu Fabra**

Campus de la Ciutadella i  
Campus del Poblenou.



**Universitat  
Pompeu Fabra**  
Barcelona



**Del 6 al 10 de novembre  
de 2023**

/Salut



**Generalitat  
de Catalunya**

## Programa d'activitats

### Dilluns 6 de novembre

**13.00 - 17.30 h**

**Taller formatiu** de prevenció del suïcidi

**Espai:** Aula 40.006 Edifici Roger de Llúria. Campus de la Ciutadella

Grup estudiants: de 13.00 a 15.00 h. [Inscripció](#)

Grup PAS/ PDI: de 15.30 a 17.30 h. [Inscripció](#)

### Dimarts 7 de novembre

**15.00 - 16.00 h**

**Taller - discussió CUIDA'T** (Estudiants)

**Espai:** Aula 20.101. Edifici Jaume I. Campus de la Ciutadella. [Inscripció](#)

**Informació del curs:**

**Bloc 1:** Presentació breu de l'estudi Promes-U, la importància de la detecció precoç dels problemes de salut mental. Recursos disponibles.

**Bloc 2:** Qüestionari d'avaluació en línia del teu estat emocional. Amb informe resum que inclou recomanacions i recursos.

**Bloc 3:** Discussió entorn de l'avaluació i la promoció de la salut mental a la universitat i de l'eina de mostra analitzada durant el taller.

**14.30 - 15.30 h**

**Portes obertes al taller de ioga energètic**

**Espai:** Sala d'assajos (40.S33). Edifici Roger de Llúria. Campus de la Ciutadella

### Dimecres 8 de novembre

**12.00 - 14.00 h**

**Projecció del documental** "Bailar la locura" i col·loqui posterior amb la directora

**Espai:** Sala de projecció "En construcció" 54.0PR2. Campus del Poblenou. [Inscripció](#)

**8.00 - 8.30 h**

**Portes obertes al taller de ioga matinal**

**Espai:** Espai actiu (sala 55.s103). Edifici Tànger. Campus del Poblenou

Sense mi  
estaries  
Milla

061

EL SUÏCIDI S'EVITA  
PARLANT-NE.

## Jornades #TrioLaVida



**Universitat Pompeu Fabra**  
Campus de la Ciutadella i  
Campus del Poblenou.



**Universitat  
Pompeu Fabra**  
Barcelona



Del 6 al 10 de novembre  
de 2023

/Salut



Generalitat  
de Catalunya

### Dijous 9 de novembre

**9.00 - 14.00 h**

**Experiència interactiva:** instal·lació del cub i fira d'entitats

**Espai:** Opció 1 (si no plou): Pati de Jaume I. Campus de la Ciutadella

Opció 2 (si plou): Interior de l'edifici Roger de Llúria. Campus de la Ciutadella

**Entitats participants:**

- SEM
- Gencat
- Servei Bitàcola UPF (Servei d'assessorament psicològic)
- Promes-U (Projecte Jordi Alonso UPF)
- Mans unides
- Fundació Vidal i Barraquer

**8.00 - 8.30 h**

**Portes obertes al taller de ioga matinal**

**Espai:** Sala d'assajos (40.S33). Edifici Roger de Llúria. Campus de la Ciutadella

**14.30 - 15.30 h**

**Portes obertes al taller de ioga nidra**

**Espai:** Sala d'assajos (40.S33). Edifici Roger de Llúria. Campus de la Ciutadella

### Divendres 10 de novembre

**8.00 - 8.30 h**

**Portes obertes al taller de ioga matinal (Mar)**

**Espai:** Aula 61.s02. Campus del Mar