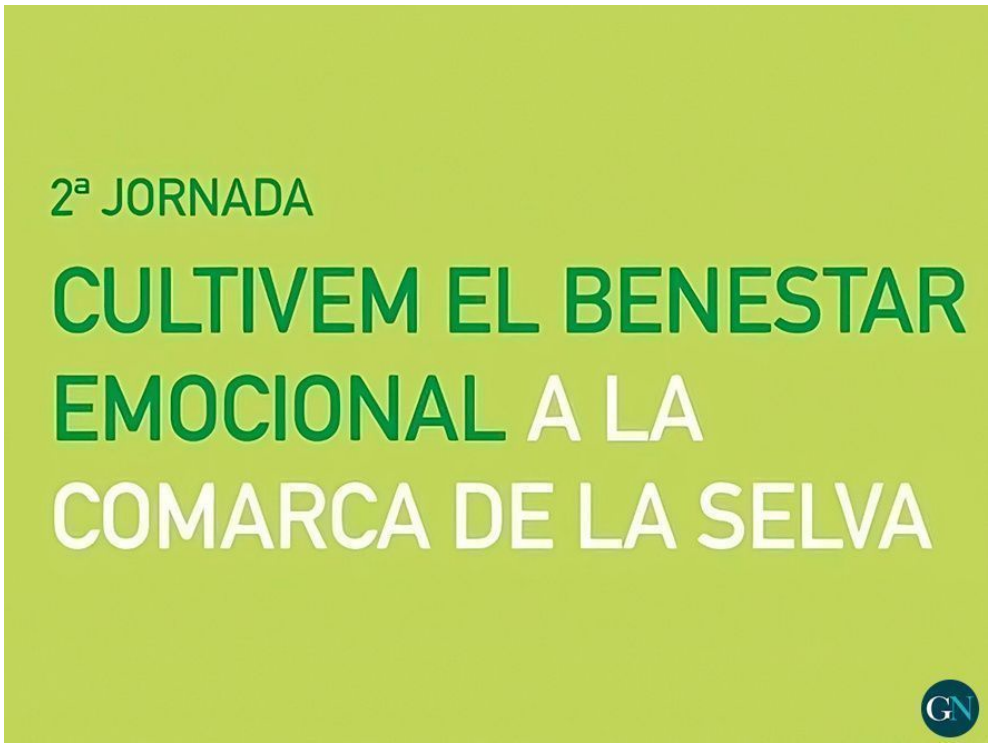
La Comarca de la Selva acull la 2a Jornada 'Cultivem el benestar emocional'

La Selva | 26-09-2024 | 15:08



Segona jornada Cultivem Benestar Emocional a la Comarca de la Selva

El proper 4 d'octubre de 2024, la sala d'actes de Riudellots de la Selva serà l'escenari de la 2a Jornada "Cultivem el benestar emocional", organitzada pel Consell Comarcal de la Selva. Aquesta jornada, que tindrà lloc de 9.30 h a 14.30 h, servirà com a espai per compartir experiències educatives i comunitàries que promouen el benestar emocional en la comarca.

Un programa carregat de projectes comunitaris

La jornada s'iniciarà amb una obertura institucional a les 9.30 h, seguida de la presentació de cinc projectes comunitaris que tenen com a objectiu fomentar el benestar emocional en diversos municipis. Aquests projectes inclouen activitats adreçades tant a la gent gran com a joves i adults. Entre els programes que es presentaran, destaquen:

El club dels dimarts a Riells i Viabrea, adreçat a la gent gran, i presentat per Marta Masó.
Sport Night Festival a Sant Hilari Sacalm, un esdeveniment per a joves, presentat per Judith Rovira, Joan Mimó i Carla Puigderrajols.
Grup d'hàbits saludables, implementat en diversos municipis, presentat per Cristina Mas, Ramon Cortès i Susana Roca.
Activa't amb la natura, un programa intergeneracional per a joves i adults, presentat per Gemma Brunet i Lina Torres.
Projecte comunitari de tardes esportives a Sils, Riudarenes i Anglès, orientat a joves, i presentat per Farnés Gestí.

Espais de reflexió i intercanvi d'experiències

Després d'un esmorzar a les 11.30 h, la jornada continuarà amb dinàmiques conduïdes per referents de benestar emocional comunitari i fisioterapeutes, seguint la línia d'oferir un espai de reflexió i d'intercanvi d'experiències pràctiques.

A la tarda, es durà a terme la ponència titulada "Activitat física i salut mental: una aliança imprescindible", a càrrec de la Dra. Ana Ibáñez Caparrós, psiquiatra de l'Hospital Universitari Germans Trias i Pujol i especialista en medicina de l'esport. Aquesta sessió final servirà per destacar la importància de l'activitat física com a element clau per mantenir i millorar la salut mental.

Aforament limitat

L'esdeveniment, amb aforament limitat, vol continuar la tasca iniciada en la primera edició, centrada en impulsar projectes comunitaris de salut emocional, amb la col·laboració de diversos ajuntaments i entitats de la comarca. La jornada oferirà als participants una oportunitat única per conèixer de primera mà les experiències locals que promouen el benestar emocional, un àmbit de creixent importància en la gestió de les polítiques públiques.

Inscripcions

L'accés a la jornada és gratuït, però es recomana inscriure's prèviament per garantir una plaça, donada la limitació d'aforament.

Autor: Redacció