

EN QUÈ CONSISTEIX LA SETMANA SALUDABLE?

Del 16 al 22 d'octubre, coincidint amb la proximitat del Dia Mundial per a la Salut Mental, se celebrarà la segona edició de la **SETMANA SALUDABLE DEL BERGUEDÀ**.

Consisteix en un conjunt d'activitats variades i preparades des de diferents entitats, empreses i municipis de la comarca amb l'objectiu de posar en valor la salut com a concepte de benestar global de la persona. Hi organitzen activitats des de l'ICS a centres esportius, clubs, professionals de la psicologia, fisioteràpia, infermeria i Ajuntaments.

Les activitats seran per a públics diversos, intentant abastar el màxim nombre de persones, edats i interessos possibles.

Tal i com la defineix l'OMS, la salut és un estat de complet benestar físic, mental i social, no només l'absència d'afeccions o malalties.

Els eixos de la setmana són

1. **La salut mental**
2. **Vida activa i exercici físic per a la salut**
3. **Alimentació per a la salut**
4. **Hàbits saludables en general**

Si tens algun dubte o suggeriment ens pots escriure a setmanasaludable2023@gmail.com

Posem cadascú el nostre gra de sorra per fer de la salut un pilar del benestar personal i social al Berguedà.

Coordinació:



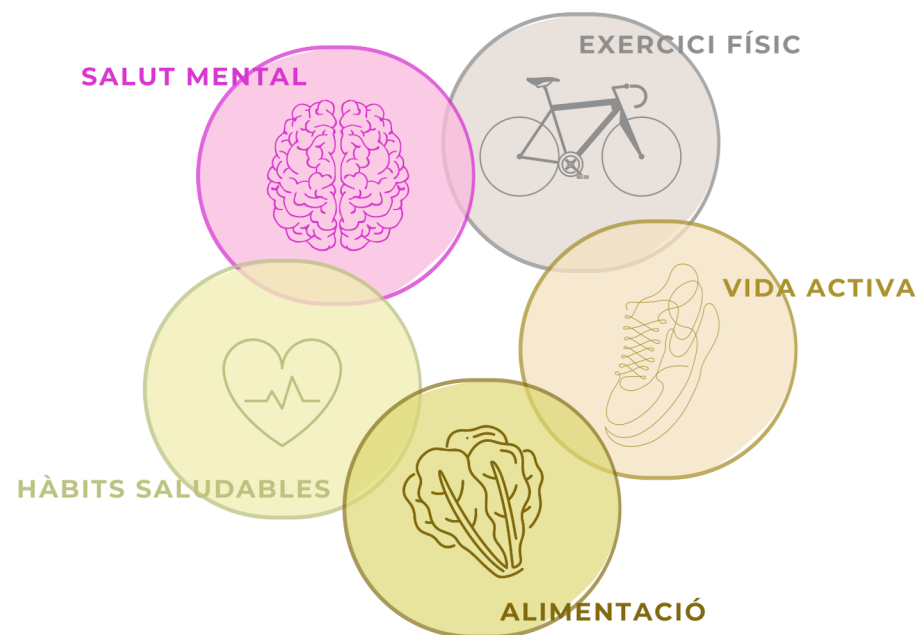
Organització:



BERGUEDÀ 2023

SETMANA SALUDABLE

DEL 16 AL 22 D'OCTUBRE



DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL 2023

Informa't també dels actes al voltant del Dia mundial de la Salut Mental

www.bergueda.cat/salutmental23



DILLUNS 16

GRUP DE POSTPART

11h - 12h - La Neural (Berga).
Organitza - La Neural
Entrada lliure

BALLS EN LÍNIA

19h - 20h - Centre Cívic (Saldes).
Organitza - Ajuntament de Saldes
Entrada lliure

QUÈ FER SI TINC ANSIETAT?

COM IDENTIFICAR I ACTUAR DAVANT L'ANSIETAT
18h - 19.30h - Biblioteca (Berga).
Organitza - La Neural
Inscripcions a 644145265
recepicio@laneural.cat

DIMARTS 17

MINDFULNESS

11h - 12h - Centre de Dia (Avià).
Organitza - Centre de Dia Avià
Inscripcions a
centredediaavia@gmail.com

PILATES AQUÀTIC

11.30h - 12.30h - El Tossalet (Berga).
Organitza - El Tossalet
Entrada lliure. Cal portar banyador i gorro

INTELLIGÈNCIA EMOCIONAL

EINES PEL SEU ENTRENAMENT
16h - 17.30h - Centre Cívic Plaça Sant Joan (Berga).
Organitza - La Neural i Grup Horitzó
Inscripcions a 644145265

URBAN TRAIL BERGA

18h - 19h - Plaça Sant Joan (Berga).
Organitza - Club Atletisme JAB
Entrada lliure. Totes les edats

TALLER DE SALUT DE L'ESQUENA

19h - 20.30h - Espai Jove (Berga)
Organitza - El Tossalet
Entrada lliure

ZUMBA A CERCS

19.30h - 20.30h - Gimnàs Sant Jordi de Cercs.
Organitza - AFA Escola Sant Salvador i Ajuntament de Cercs
Entrada lliure

SÈRIES D'AIGUA

20h - 21h - Espai CEEC (Berga).
Organitza - CEEC
Inscripcions a 695371221. Cal portar màrrega o tobollola

DIMECRES 18

NATACIÓ PER A LA SALUT

07h - 21.45h - El Tossalet (Berga).
Organitza - El Tossalet
Inscripcions al codi QR

GIMNÀSTICA DOLÇA

10h - 11h - Vertebral (Berga).
Organitza - Vertebral
Inscripcions a 682058983

L'AUTOEXIGÈNCIA I REPERCUSSIONS EN L'AUTOESTIMA

COM ESTABLIR OBJECTIUS SALUDABLES PER A LA NOSTRA AUTOESTIMA
11.30h - 12.30h - La Neural (Berga).
Organitza - La Neural
Inscripcions a 644145265

ZUMBA A VILADA

18.30h - 19.30h - Local Cultural Carme Cirera (Vilada).
Organitza - Ajuntament de Vilada
Entrada lliure

VULL CANVIAR UN HABIT I NO HO ACONSEGUEIXO

GESTIÓ D'EXPECTATIVES
18.30h - 20h - Biblioteca (Berga).
Organitza - La Neural i El Tossalet
Entrada lliure

PILATES AQUÀTIC

20.10h - 21.10h - El Tossalet (Berga).
Organitza - El Tossalet
Entrada lliure. Cal portar banyador i gorro

DIJOUS 19

IOGA PER A EMBARASSADES

11h - 12h - Vertebral (Berga).
Organitza - Vertebral
Inscripcions a 682058983

EQUILIBRI I AGILITAT

11.30h - 12.30h - Llar del Pensionista (Guardiola de Berguedà).
Organitza - ICS / EAP Alt Berguedà / Ajuntament de Guardiola de Berguedà
Entrada lliure

5 PILARS DEL BENESTAR

11.30h - 12.30h - Club Sant Jordi (Bagà).
Organitza - ICS / EAP Alt Berguedà / Ajuntament de Bagà
Entrada lliure

L'ART DE COMUNICAR-SE ASSERTIVAMENT

16h - 17.30h - Centre Cívic Plaça Sant Joan (Berga).
Organitza - La Neural
Inscripcions a 644145265

GIMNÀSTICA FUNCIONAL

9h - 10h - Llar del Pensionista (Guardiola de Berguedà).
Organitza - Ajuntament de Guardiola de Berguedà
Entrada lliure

HIPOPRESSIUS

17h - 18h - La Neural (Berga).
Organitza - La Neural
Inscripcions a 644145265

ALIMENTACIÓ INFANTIL

ELS PRIMERS 1000 DIES DE VIDA. DE LA GESTACIÓ FINS ALS 2 ANYS
18.15h - 19.45h - La Neural (Berga).
Organitza - La Neural
Inscripcions a 644145265. Poden venir els nens

EDAT, SALUT I FORÇA

20h - 21h - Hotel Entitats (Berga).
Organitza - CEEC
Entrada lliure

DIVENDRES 20

BANY DE BOSC

09.30h - 11.30h - CAP de Berga.
Organitza - CAP Berguedà
Entrada lliure

DOLOR CRÒNIC I NEUROPLASTICITAT

10.30h - 12h - CAP Berguedà (Berga).
Organitza - CAP Berguedà; Teresa Terricabres i Aitor Cañadas
Entrada lliure

GIMNÀSTICA DOLÇA

12h - 13h - Club Bagà Gran (Bagà).
Organitza - Club Bagà Gran
Entrada lliure

GIMNÀSTICA FUNCIONAL

16.30h - 17.30h - Edifici Polivalent (Vallcebre).
Organitza - Ajuntament de Vallcebre
Entrada lliure

ZUMBA

17.15h - 18.15h - El Tossalet
Organitza - El Tossalet
Entrada lliure

EL PODER DE LA MENT

18h - 19h - Local Social l'Espunyola
Organitza - Ajuntament de l'Espunyola (Dra. Goretti Solà)
Entrada lliure

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

PEL COS I LA MENT
19h - 20h - Centre Nutrició Saó (Berga).
Organitza - Centre Nutrició Saó
Inscripcions a 637330908

RELACIÓ SALUDABLE ENTRE AUTOIMATGE, EXERCICI FÍSIC I ALIMENTACIÓ

18.30h - 20h - Biblioteca de Berga.
Organitza - El Tossalet i La Neural
Entrada lliure

ZUMBA A LA POBLA

20h - 21h - Sala La Flor (La Pobla de Lillet).
Organitza - Ajuntament de La Pobla de Lillet i Vanessa Armengou
Entrada lliure

DISSABTE 21

PICKLEBALL

10.30h - 13.30h - Pg. U d'octubre (Puig-reig).
Organitza - Assoc. Pickleball Catalunya
Entrada lliure

IOGA EN FAMÍLIA

11h - 12h - Espai Jove (Berga).
Organitza - Vertebral
Inscripcions a 682058983. Infants de 3 a 9 anys

DIUMENGE 22

SORTIDA DEL CEB TRAIL

09h - 11.30h - CEB (Berga)
Organitza - Club Esquí Berguedà
Inscripcions al codi QR

PASSEJADA CULTURAL

AMB EL RUSSI
09.30h - 11h - Club Esquí Berguedà.
Organitza - Club Esquí Berguedà
Entrada lliure. Obert per tots els públics

BANY DE BOSC

09.30h - 11.30h - Plaça de l'Església (Castell de l'Areny).
Organitza - Ajuntament Castell de l'Areny i Rural Salut
Inscripcions a 665630437

I CROS ESCOLAR

09.30h - 13.30h - Santuari de Queralt (Berga).
Organitza - Consell Esportiu i Club Atlètic Berga
Inscripcions al codi QR

SORTIDA CICLISTA

09h - 12h - Sortida de la Plaça Viladomat (Berga).
Organitza - Club Esquí Berguedà
Inscripcions a formulari web. Es requereix un mínim de condició física

SALUT I BENESTAR EMOCIONAL

TALLER D'ESPELMES AROMÀTIQUES
11.45h - 13.45h - Ajuntament de Castell de l'Areny.
Organitza - Ajuntament Castell de l'Areny i Espai Salut
Inscripcions a 600503508

