

Caminada per la salut mental, demà a Banyoles

La caminada d'emmarca en la campanya 'La diversitat ets tu'
L'àrea de Benestar Social del Consell Comarcal del Pla de l'Estany i el Consell Esportiu organitzen aquesta activitat en motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física



La caminada està adaptada a la intensitat de cada persona. ARXIU.

Aquest dimarts 5 d'abril se celebra una caminada per la salut mental en motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física que es commemora l'endemà, 6 d'abril. L'àrea de Benestar Social del Consell Comarcal i el Consell Esportiu són les organitzadores d'aquesta proposta que s'emmarca en la campanya 'La diversitat ets tu' que enguany se centra en els aspectes relacionats amb la salut mental. Sota el lema "Cuidem-nos de la Salut Mental" la campanya 'La diversitat ets tu' continua programant activitats. Així, aquest dimarts 5 d'abril a les 9:30h s'ha organitzat una caminada, adaptada a la intensitat de cada persona i promoguda des de la Taula de Salut Mental del Pla de l'Estany. Més enllà de l'activitat

física, durant el recorregut també es faran activitats de relaxació i d'estimulació cognitiva.

L'activitat 'Camina i respira per la salut mental' l'organitzen l'àrea de Benestar Social i el Consell Esportiu del Pla de l'Estany amb el suport de Dipsalut. El punt de trobada és el pavelló de La Draga i està previst que l'activitat finalitzi a les 12h. En cas de pluja, però, aquesta quedaria anul·lada.

Publicat a:

Font del document:

<http://www.elpuntavui.cat/societat/article/5-societat/2121851-caminada-per-la-salut-mental-dema-a-banyoles.html>