



Informació i inscripcions a
www.sabadell.cat/salut
@sbdsalut

ORGANITZACIÓ



Ajuntament
de Sabadell

HI COL·LABORA



Diputació
Barcelona

**CONSELL
DE SALUT**



FÒRUM SALUT

SABADELL 2019

5 i 6 D'ABRIL
Casal Pere Quart

Resiliència i benestar emocional

**ACCÉS
GRATUÏT**



Ajuntament
de Sabadell

**CONSELL
DE SALUT**



Què és el que genera
benestar emocional?

Sabem com afavorir
la resiliència?
Es pot entrenar?

La resiliència és una
qualitat personal o
comunitària?

Què ens ajuda (i què
no) a sentir-nos millor?

El **FÒRUM SALUT** és un esdeveniment anual obert a tothom, que té com a objectiu situar la Salut al centre del debat i de la sensibilització ciutadana, per mitjà de la informació i el diàleg col·lectiu sobre un àmbit específic.

Amb aquesta finalitat, compta amb ponències d'especialistes que, de forma entenedora, apropen al públic diferents qüestions relacionades amb el tema escollit i ofereix, així mateix, propostes familiars i tallers diversos. El Fòrum Salut és una iniciativa de l'Ajuntament de Sabadell i un Comitè organitzador nascut del Consell Municipal de Salut, que proposa els continguts, les conferències i altres activitats que conformen l'esdeveniment.

EDICIÓ 2019. Resiliència i benestar emocional

La resiliència i el benestar emocional són conceptes que els darrers anys han agafat força a les nostres societats i que habitualment vinculem a l'àmbit social i també de la salut mental dels individus. Així mateix, parlem de comunitats "resilients" quan aquestes són capaces de créixer davant de les adversitats i de sistemes educatius i famílies que eduquin per a la "resiliència". Però sabem què és el que genera benestar emocional? Sabem com afavorir la resiliència, tant personal com comunitària? Què ens ajuda (i què no) a sentir-nos millor?

El **5 i 6 d'abril**, el Fòrum Salut de Sabadell proposarà elements de reflexió i diversos exemples que il·lustraran totes aquestes qüestions.

DIVENDRES 5 D'ABRIL

> **18 h.** Inici

> **18.15 h.** *"Què és una vida sana per als nois i noies? El benestar i els malestars en clau adolescent"*

Sr. Jaume Funes

> **19.30 h.** Taula rodona
Històries de resiliència

*De 18 a 20.45 h

Creu Roja Sabadell dinamitza l'espai per a infants de 2 a 10 anys amb jocs i taller d'emocions

DISSABTE 6 D'ABRIL

> **11 - 12.30 h.** Tallers:

- *Com podem ser més feliços? Psicologia positiva o la Ciència de la felicitat.* Dra. Anna Muro

- *loga per a tothom.* Sra. Gemma Manchado

- *Riure, benestar, joc, emocions i salut* (per a majors de 18 anys). Sr. Toni Porcar

En tots tres, es recomana portar roba còmoda.

> **12.30 h.** *"Resiliar es conjuga en present. 16 accions per a promoure la resiliència i el benestar"*

Sr. Jordi Grané

> **13.45 h.** Microteatre
"El de dins, el de fora"
Companyia Amfiteatre

> **14 h.** Tancament

Per a totes les activitats, cal inscripció prèvia