

II CONGRÉS DE BENESTAR EMOCIONAL DE GIRONA

LA REVOLUCIÓ DE CUIDAR

Palau de Fires – 19 i 20 de gener de 2026

DILLUNS 19 DE GENER DE 2026

9:00 – 9:30 H

RECEPCIÓ ASSISTENTS

Relator: Jofre Llombart

Periodista i directiu de mitjans amb una àmplia trajectòria en ràdio i comunicació política

9:30 – 10:00 H

INAUGURACIÓ INSTITUCIONAL

Benvinguda per part de la **vicealcaldessa Gemma Geis**, 1a tinenta d'alcaldia i regidora de Promoció Econòmica i Serveis Jurídics de l'Ajuntament de Girona i l'**alcalde de Girona Lluç Salellas**

10:00 – 11:00 H

CONFERÈNCIA INAUGURAL: "EL CORATGE EMOCIONAL PER CUIDAR-SE"

Joana Frigolé Peracaula

Psicòloga i *coach* emocional i relacional. Col·laboradora a TV3 i Catalunya Ràdio.

11:00 – 11:20 H

PRESENTACIÓ EXPOSICIÓ: "CAMÍ DE LA SALUT MENTAL"

Marta Marín - Il·lustradora autodidacta @blancoymiedo

A través de l'exposició, la Marta dona forma a les seves pors i emocions mitjançant il·lustracions senzilles en tinta negra, acompanyades de notes breus.

11:20 – 11:50 H

REFRIGERI / ESMORZAR

11:50 – 12:30 H

DIÀLEG: "SOSTENIR-HO TOT: EL PES INVISIBLE DE SER DONA"

Esther Casademont Ruhí i Jofre LLombart

Psicòloga i directiva especialitzada en lideratge empresarial, fundadora d'Hunivers i referent en la selecció de talent per a empreses familiars

12:30 – 14:00 H

TAULA RODONA: "ADQUIRIR FORTALESA A TRAVÉS DE L'EXPERIÈNCIA"

- **Adriadna Galtés – Hospital Sant Joan de Déu, projecte HENKA**
Projecte innovador i col·laboratiu que connecta salut i educació
- **Àngel Serrat – Escola de Noves Oportunitats de la Garrotxa (NOIMA)**
Experiència arrelada al territori en l'acompanyament educatiu i laboral de joves

- **Sílvia Bosch Agustí – Directora d’infermeria de Clínica Girona i psicòloga amb expertesa en habilitats per la vida. Regidora de Benestar Emocional de l’Ajuntament de Girona**
Visió municipal amb una doble experiència professional: sanitària i institucional
- **Joan Piñol – Fundació Salut i Persona**
Com aplicar la cura del benestar emocional en l’àmbit empresarial
- **Núria Cuxart – Infermera. Doctora honoris causa per la UVic**
Trajectòria referent en assistència, docència, recerca, gestió i divulgació

14:00 – 15:30 H

PAUSA PER DINAR

Relatora: Patrycia Centeno

Periodista i experta en comunicació política no verbal, reconeguda per les seves anàlisis influents sobre imatge i discurs públic

15:30 – 17:00 H

CONVERSEM SOBRE : “SALUT, BELLESA I XARXES SOCIALS”

Júlia Farré

Dietista-nutricionista, experta en educació nutricional i hàbits saludables, amb una visió empàtica i integradora de l’alimentació com a font de benestar

17:00 – 19:00 H

DIÀLEG OBERT

- **Sara Bujalance – Directora de l’ACAB**
Psicòloga especialitzada en trastorns de la conducta alimentària i teràpia familiar, referent en salut mental i autoestima
- **Sílvia Catalán – Psicòloga i docent a la UVic-UCC**
Especialista en sexualitats i relacions, activista feminista i impulsora de projectes com #ForaDeNorma i Histèria Col·lectiva
- **Dr. Xavier Aldeguer – Metge i investigador, 4t tinent alcalde de l’Àrea Talent, Innovació, Salut i Comunitat de l’Ajuntament de Girona**
Metge expert en gastroenterologia i innovació hospitalària, amb una trajectòria destacada en transferència de coneixement biomèdic i universitari
- **Albert Labastida – Director del Fòrum Gastronòmic de Girona**
Espai de referència per al sector culinari, orientat a escoltar el gremi i projectar la cuina catalana cap al futur
- **Testimoni**
TCA

19:00 – 20:00 H

ACTIVITATS PARAL·LELES (INCRIPCIONS A PART)

- **Cuida’t amb la meditació. – Centre de meditació Kadampa – Kelsang Palmo**
Meditació per calmar la turbulència habitual dels pensaments i de l’activitat mental.
- **Arterràpia – La Bullidora – Imma i Sandra**

Taller pràctic d'artteràpia per explorar les emocions a través de la creació artística, fomentar el benestar emocional i la connexió amb un mateix.

- **Mesures d'equilibri per a la supervivència del cuidador – Espai casa Sabater – Patricia Serrano**

Explorarem com harmonitzar cos, ment i esperit per reforçar el benestar de les persones que tenen cura dels altres.

- **Respirar per poder sostenir – Espai casa Sabater – Mireia Rosset**

Aquesta sessió és un *reset* emocional i energètic pensat per a les persones que cuiden, tant professionals com familiars, i que sovint sostenen molt més del que mostren.

- **Viatge botànic a través dels perfums funcionals – Qiplant B3**

Taller pràctic per conèixer i experimentar com els aromes i extractes botànics poden ser beneficiosos pel nostre cos físic, mental i emocional.

DIMARTS 20 DE GENER DE 2026

Relatora: Sònia Cebrián

Periodista especialitzada en comunicació i estratègia política, amb trajectòria en institucions públiques i mitjans

9:00 – 10:30 H

CONFERÈNCIA: “ENTRE CURES I SILENCIS: COM SOSTENIR LES PERSONES CUIDADORES”

Dr. Francesc Torralba

Filòsof i teòleg català, catedràtic a la URL, expert en ètica i pensament existencial, amb una extensa obra sobre el sentit de l'existència humana

10:30 – 11:00 H

REFRIGERI / ESMORZAR

11:00 – 13:00 H

TAULA RODONA: “VEUS QUE CUIDEN: VIVÈNCIES I REPTES DES DE DIFERENTS PERSPECTIVES”

- **Glòria Mas Vall-Ilosera – Fundació Maragall**
Neuropsicòloga i coordinadora de programes d'intervenció i acompanyament
- **Sylvia Miàs – Oncolliga**
Psicòloga, impulsora de projectes solidaris i d'iniciatives per a l'acompanyament integral de persones amb càncer
- **Cristina Bosch – Universitat de Girona**
Professora d'infermeria i investigadora en envelliment saludable, promoció de la salut i qualitat docent, amb experiència clínica i en emergències humanitàries
- **Sònia Campos – COPC, delegació de Girona**
Psicòloga especialitzada en crisi, emergències i acompanyament en pèrdues i dols
- **Judit Font – Ajuntament de Girona**

Sociòloga, tècnica coordinadora de l'equip de polítiques de gènere i LGTBI de l'Ajuntament de Girona.

- **Josep París Giménez – Mémora**
Infermer especialista en geriatria i gerontologia.

13:00 – 14:00 H

POSTCAST: "LA IMPORTÀNCIA DE LES CURES"

Antoni Bassas i Alba Alfageme

9:00 – 12:00 H

RÀDIO EN DIRECTE AMB LA PROGRAMACIÓ ESPECIAL DE GIRONA FM

14:00 – 15:30 H

PAUSA PER DINAR

Relatora: Bàrbara Julbe i Sallés

Periodista amb trajectòria en premsa, ràdio i televisió

15:30 – 17:30 H

PROJECCIÓ DEL DOCUMENTAL: "ANHEDONIA, DINS LA DEPRESSIÓ"

Durada: 67 min

Autors: **Fidel Masreal i Facundo Beraudi**

Conversa posterior:

- **Fidel Masreal**
Periodista, autor de llibres i documentals. Col·labora a TVE i Catalunya Ràdio
- **Claudi Camps**
Psiquiatre i director de Salut Mental i Addiccions de l'Institut d'Assistència Sanitària (IAS)
- **Carmen Llanes**
Testimoni

17:30 – 18:00 H

ACTE DE CLOENDA SORPRESA

18:00 – 19:00 H

ACTIVITATS PARAL·LELES (INCRIPCIONS A PART)

- **Ioga nidra – Marta Bell-lloc**
Una pràctica senzilla i transformadora que aporta nombrosos beneficis per a la salut i el benestar integral de la persona.
- **Zentangle – Meritxell Torrent**
Taller introductori on les persones participants aprendran a crear dibuixos estructurats i repetitius, per afavorir la concentració i la relaxació.
- **El poder de la mirada – Espai casa Sabater – Sandra Hurtado i Laia Fauria**

En aquest taller pràctic explorarem com la manera de mirar l'altre i a un mateix pot transformar profundament el vincle.

- **Cuidar persones que cuiden – Instants Presents**
Un espai de descans i presència que combina suport emocional i micro-pràctiques d'auto-cura, amb una introducció al Teatre de Presència Social (TPS).
- **Beneficis de les plantes medicinals. Crea la teva sinergia d'herbes – Qiplant B3**
Taller pràctic per conèixer les propietats terapèutiques d'algunes plantes aromàtiques i creació d'una sinergia d'herbes pròpia.

ACCIONS TRANSVERSALS

EXPOSICIÓ: "CAMÍ DE LA SALUT MENTAL"

Artista: **Marta Marín @blancoymiedo**

L'exposició ofereix l'oportunitat de veure, fora de les pantalles, algunes de les il·lustracions més destacades del projecte. Les obres s'organitzen en tres seccions que conviden l'espectador a recórrer el "Camí de la salut mental" i a reflexionar sobre emocions freqüents però sovint invisibilitzades socialment.