

# Tu ets la teva salut



**PLA LOCAL DE SALUT**

Castellbisbal  
2018-2022

**Jornada de promoció del benestar emocional i la salut mental**

**7 d'abril, Dia Mundial de la Salut | 2022**

De 18.00 a 20.00 h

Els Costals

**18.00-19.00 h i 19.00-20.00 h**

Sala d'exposicions

**Taller de musicoteràpia**

a càrrec de l'Escola Municipal de Música Miquel Blanch

*Amb inscripció prèvia*

*a [salut@castellbisbal.cat](mailto:salut@castellbisbal.cat)*

**18.00-18.30 h i 18.30-19.00 h**

Grades

**Taller de ioga**

a càrrec de L'Illa Esportiva

**18.00-18.30 h i de 18.30-19.00 h**

Porxo

**Taller de txikung**

a càrrec de L'Illa Esportiva

**18.00-19.00 h**

Biblioteca, 1r pis

**Xerrada: "I per a tu, què és la salut? Reflexions sobre la salut i la malaltia"** a càrrec del CAP Dr. Joan Planas. Escola de Salut

**18.00-19.00 h**

Biblioteca, sala d'ordinadors

**Taller pràctic: Acompanyament a "La Teva Salut"**

a càrrec del CAP Dr. Joan Planas. Escola de Salut

**18.00-20.00 h**

Biblioteca, 1r pis

**Mostra de llibres de salut**

a càrrec de la Biblioteca

**18.30-20.00 h**

Espai Jove

**Sòl pelvià i higiene postural**

a càrrec de Mireia Grossman

*Amb inscripció prèvia*

*a [salut@castellbisbal.cat](mailto:salut@castellbisbal.cat)*

**18.00-20.00 h**

PIJ

**Taller jove de salut emocional**

a càrrec del PIJ i Medi Obert

*Un espai on aprendre a identificar les emocions i on es proposaran eines per a la gestió emocional*

*tot creant un espai còmode i de confiança on els i les joves puguin expressar-se.*

