



2A EDICIÓ
Del 7 al 12
d'abril del
2025

La Remoguda és una programació de tallers i activitats que reflexionen al voltant d'un tema sobre el qual es necessita posar atenció amb la voluntat de remoure la consciència i contribuir a transformar una mica la nostra comunitat.

La primera edició es va realitzar el març del 2023 i va estar centrada a la petjada de carboni que deixem tots nosaltres i com reduir-la per fer de Porqueres un millor poble per viure-hi.

Enguany La Remoguda estarà dedicada a la **salut socioemocional**.

La Irene Mir, psicopedagoga i exalumne de l'Escola L'Entorn ens explica d'una manera molt clara i entenedora què és salut socioemocional:

Les persones som éssers socials i això vol dir que tenim una necessitat innata de viure en societat, d'interactuar amb els altres i d'establir relacions. Ens comuniquem, compartim experiències i participem amb els altres per aconseguir objectius comuns. Les nostres emocions, creences, valors, comportaments i fins i tot la nostra pròpia identitat estan influenciades i vinculades a l'entorn en què vivim. Però, al mateix temps, relacionar-se de manera sana i equilibrada no sempre és fàcil i pot afectar la nostra salut emocional. És cert que ...les interaccions socials ens ajuden a aprendre, a desenvolupar-nos, a créixer i a sentir que formem part d'una comunitat, des del sí d'una família, d'un grup d'amics, d'uns companys de feina i, a mode més general, d'una societat. ...

Per construir relacions positives és fonamental conèixer-nos millor a nosaltres mateixos i als altres. Això vol dir entendre que el què pensem, sentim i fem està interrelacionat i pot tenir una afectació més positiva o més negativa en el nostre benestar. Aprendre a identificar les nostres emocions, situar-les, validar-les i afrontar-les és una tasca que ens acompanya tota la vida. Ens cal centrar la mirada en el treball de l'empatia, de l'escolta, de la comunicació no violenta, de l'acompanyament i de les necessitats de cadascú. Segurament, des d'aquesta perspectiva afavorirem la construcció de vincles forts i enriquidors.

Tenim el nostre abast moltes eines que ens poden ajudar a viure i conviure més sanament. Parlem d'eines que ens proveeixen d'aptituds i d'habilitats per a enfortir els nostres vincles, crear cohesió de grup, augmentar el coneixement mutu, afrontar el conflicte positivament i reparar el dany per tots els contextos socials ajudaria a poder tenir una societat més justa i més benestant. Si posem el centre les relacions amb les persones i el fet de tenir cura de qui ens envolta, probablement el nostre creixement personal i social seria més harmònic i plaent.

Les persones són el nostre gran tresor, i tots tenim algú a qui estimem i que ens fa sentir valorats. Per això, val la pena aturar-nos un moment i reflexionar sobre com volem viure i com volem relacionar-nos. Aquest és un gran repte! Aprofitem aquesta setmana per aprendre de la nostra salut emocional i la de les persones del nostre entorn. Però no ho deixem només aquí: fem que aquest treball formi part del nostre dia a dia. Amb petits gestos, podem construir relacions més positives. No es tracta només de conviure, sinó de fer-ho d'una manera respectuosa que afavoreixi el nostre benestar i el de la comunitat. Som-hi!

Programa d'activitats



CAMÍ DE LA SALUT MENTAL

Exposició d'il·lustracions de Marta Marín @blancoymiedo

El projecte @blancoymiedo neix el març de 2020 i ràpidament connecta amb moltíssimes persones a través de les pantalles. Sota la premissa de “dibuixar pors amb forma de monstres” Marta Marín crea un món en blanc i Negre, figures senzilles i missatges directes que ens conviden a reflexionar sobre la salut Mental, la pandèmia actual que preocupa a tota la societat. L'exposició és la possibilitat de veure fora de les pantalles algunes de les il·lustracions més destacades del projecte. Les obres se separen en tres parts, el trastorn, el...

Del 7 al 25 d'abril

Bibl. Carles Fontserè



procés i la salut mental, convidant així a l'espectador a fer un recorregut pel “Camí de la salut mental” i poder reflexionar sobre algunes de les emocions més comunes però més socialment amagades.

La inauguració de l'exposició i la presentació de La Remoguda serà el dilluns 7 d'abril a les 18.30h a la Biblioteca Carles Fontserè amb una conferència de Marta Marín @blancoymiedo

L'exposició es podrà visitar en l'horari d'obertura de la Biblioteca:

Matins: dilluns, dijous, divendres i dissabte de 10.00 h a 13.00 h

Tardes: de dilluns a divendres de 16.00 h a 20.00 h

CONFERÈNCIA INAUGURAL DE MARTA MARÍN

Dilluns 7 d'abril
Bibl. Carles Fontserè
a les 18:30h

Presentació de l'exposició "Camí de la salut mental"

*És una conferència
per a tots els públics*

*Activitat gratuïta fins
a completar aforament*

En aquesta conferència la Marta Marín @blancoymiedo ens parlarà de l'exposició "Camí de la salut mental" i dels aprenentatges d'aquests darrers anys, després de la publicació del seu primer llibre "Fuerte y frágil", del seu procés teruapèutic i de compartir experiències a les xarxes socials amb milers de persones. En la conferència exposa amb humor i esperança, la realitat amb la qual topem quan creixem i ens enfrontem a la vida adulta.



HORA DEL CONTE: PIRULETA ENSUCRADA

Dimarts 8 d'abril

Bibl. Carles Fontserè
a les 17:30h

Presentació amb la seva autora Lurdes Masó

*Edat recomanada per a infants
de 2 a 6 anys*

*Activitat gratuïta amb
inscripció prèvia:*

www.centrecivicporqueres.cat

El tacte afectiu i respectuós és una eina de relació i comunicació entre infants i adults i entre infants. Permet vincular-nos a partir d'unes vivències que repercuteixen positivament al seu estat emocional. El conte Piruleta ensucrada és un recurs que ens permet gaudir i sentir a través de la pell.



COM MILLORAR EL BENESTAR EMOCIONAL DELS INFANTS

Conferència per a famílies amb Anna Carpena

Conèixer que se'n sap de les emocions i què fer amb elles per millorar el benestar i per aconseguir el millor de cadascú, serà el contingut d'aquesta conferència. Reflexionarem sobre el significat de benestar i s'abordaran aspectes clau que orientin en l'elaboració d'entorns favorables al creixement personal saludable.

Anna Carpena, és mestra, especialista en Pedagogia Terapèutica, amb dedicació durant els darrers vint anys a l'estudi del paper de les emocions en tota activitat...

Dimecres 9 d'abril
Centre Cívic de Porqueres
a les 18h



humana. Estudis que han estat divulgats a través de nombroses publicacions, participant en escoles de mares i pares, formant professorat i assessorant centres educatius. La trajectòria durant aquests anys ha estat orientada, principalment, a sensibilitzar educadors i educadores sobre la necessitat de fer créixer la maduresa emocional per ajudar a desenvolupar el benestar de nens i nenes, tant en el present com posteriorment en la vida adulta.

HOLA, RÀBIA!

Espectacle familiar

Un espectacle interactiu al voltant de l'emoció de la ràbia

Un nus a l'estómac, foc al cos i una explosió que ens recorre per dins i per fora. Cridem, plorem, diem paraules, tenim ganes de donar cops i puntades de peu, o de sortir corrents. És la RÀBIA.

Quan ens ve a visitar no ens agrada, però és inevitable i continuarà fent-ho al llarg de la nostra vida. Aquest projecte teatral vol esdevenir un espai per mirar la ràbia de front i de ben a prop, experimentant alguns dels seus aspectes des del joc.

Una experiència de teatre immersiu sobre què és la ràbia, com ens fa sentir i per què. Un espai d'expressió per als infants amb artefactes interactius, dissenyats pel col·lectiu Playmodes, que creen energia...



Dissabte 12 d'abril
Centre Cívic de Porqueres
a les 12h

acostar-se a la ràbia. Aquí tindreu l'oportunitat de conèixer-la de prop i dir-li sense por; "HOLA, RÀBIA!" L'Associació Artística La Banda és un punt d'unió de professionals de les arts escèniques que intercanvien idees i experiències, a través de la paraula, la poètica dels objectes, la música i les noves tecnologies, com a pont i passaport per a la materialització i realització de diferents projectes.

Direcció i dramaturgia: Mercè Vila Godoy
| **Repartiment:** Dolo Beltrán i Gloria Sirvent
| **Llenguatges tecnològics:** Playmodes i David Sarsanedas | **Música original:** Dolo Beltrán | **Producció:** La Banda

Durada: 55 min
Recomanat a partir de 5 anys

Compra d'entrades a
www.centreciviciporqueres.cat

[**Veure teaser de l'espectacle**](#)

LES EMOCIONS AL VOL

Divendres 11 d'abril

Escola L'Entorn
a les 16h

Acció de cloenda de La Remoguda

*Important: les famílies podreu
assistir a aquesta acció de cloenda*

En aquesta activitat de cloenda de La Remoguda, cada grup de classe representarà una emoció mitjançant un globus. Els alumnes compartiran amb els altres la importància de la seva emoció i explicaran perquè totes les emocions, sigui quina sigui la seva naturalesa, tenen un paper essencial en les nostres vides. L'objectiu és promoure la comprensió i el respecte per la diversitat emocional, fent-nos conscients que totes les emocions són vàlides i importants per al nostre benestar.

Aquesta activitat ha comptat amb la complicitat de l'AFA de l'Escola L'Entorn.



Programa d'activitats en horari escolar a l'Escola Entorn

Per tal que l'alumnat pugui reflexionar i prendre consciència crítica de manera pràctica hem preparat un programa d'activitats en horari lectiu:

El conte "Piruleta ensucrada" per a l'alumnat I3

És un recurs que ens permet gaudir i sentir a través de la pell. D'una manera lúdica ens permet sensibilitzar i donar importància el sentit del tacte, incorporant-lo des d'una vivència positiva respectuosa i enriquidora.
// A càrrec de Lurdes Masó

Taller de “Tacte afectiu i emocions” per a l'alumnat de I4 i I5

El tacte afectiu i respectuós és una eina de relació i comunicació entre els mateixos infants. A través del joc, les cançons i els contes podem aconseguir unes vivències enriquidores emocionalment. *// A càrrec de Lurdes Masó*

Taller de “MUSICMIND: Mindfulness i Música” per a l'alumnat de I4 i I5

Activitats i jocs que ens conviden a l'atenció plena a través de l'escolta, la contemplació i el silenci. *// A càrrec d'Ànnia Vergonyós*

Taller de “loga” per a l'alumnat de I4, I5, 1r i 2n

Farem un viatge cap endins i cap enfora al mateix temps, observant quines emocions tenim i com les podem acompanyar i/o transformar. Un viatge de postures, moviment i respiracions, escoltant el nostre cor. *// A càrrec de Ivanna Quintanas*

Taller “Removent emocions” per a l’alumnat de 1r i 2n

Crearem un espai on connectar amb les emocions seguint els valors que ens transmet la natura. En aquesta sessió facilitarem que els infants puguin explorar el seu món emocional. // *A càrrec de Crisàlide*

Teatre al Cívic amb “Hola, ràbia!” per a l’alumnat de 1r, 2n i 3r

Una experiència de teatre immersiu sobre què és la ràbia, com ens fa sentir i per què. Un espai d’expressió per als infants amb artefactes interactius que creen energia per acostar-se a la ràbia. // *A càrrec de la Cia. La Banda*

Taller d’“Expressió i dansa” per a l’alumnat de 3r i 4t

Treballarem a través del cos i el moviment com podem expressar les nostres emocions. Utilitzarem la creativitat, la confiança en un mateix i la capacitat de treball en equip. El taller es desenvolupa en un espai segur sense prejudicis. // *A càrrec de Judit Sala*

Taller de “loga” per a l’alumnat de 3r, 4t, 5è i 6è

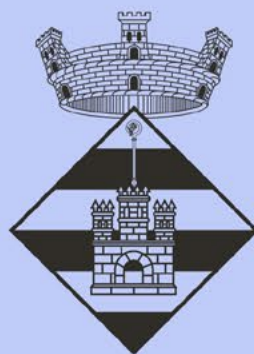
Amb l'ajuda d'exercicis senzills de ioga, connectarem amb el cos i la respiració per baixar una mica les revolucions. D'aquesta manera podem estar més presents i sostenir millor el que ens està passant a nivell emocional. // *A càrrec d'en Ra*

Taller d’“EMO(S)IONS: Sons i Emocions” per a l’alumnat de 4t, 5è i 6è

El so d'instruments musicals terapèutics, ancestrals i harmònics ens conduirà cap a un espai de presència que faciliti la connexió amb les emocions. // *A càrrec d'Ànnia Vergonyós*

Visita a l'exposició “Camí de la salut mental” + taller @blancoymiedo per a l'alumnat de 5è i 6è

Visita guiada a l'exposició de la mà de la seva creadora Marta Martín, i seguidament taller on aprendrem a expressar de manera creativa les inquietuds i les pors interiors de cadascú. // *A càrrec de Marta Martín @blancoymiedo*



**AJUNTAMENT
DE PORQUERES**



**CENTRE CÍVIC
DE PORQUERES**



L' ENTORN



BIBLIOTECA
CARLES FONTSERÈ



Dipsalut

Organisme de Salut Pública
Diputació de Girona