

Palafrugell prepara una jornada amb activitats de benestar, propostes familiars i iniciatives locals

Del 17 al 19 d'octubre, el municipi acull activitats gratuïtes per promoure el benestar personal, la vida saludable i el consum responsable

Palafrugell acollirà del 17 al 19 d'octubre la quarta edició de RE_Palafrugell, organitzat per l'Àrea de Promoció Econòmica de l'Ajuntament. L'esdeveniment combina activitats de benestar, propostes familiars i iniciatives locals vinculades a la sostenibilitat i el consum conscient. L'acte inaugural tindrà lloc el divendres 17 d'octubre, a les 19.30 h, al Teatre Municipal de Palafrugell, amb una xerrada de la nutricionista i divulgadora Marta Marcè, reconeguda per la seva tasca en l'àmbit de la perimenopausa i la menopausa. La conferència serà oberta al públic i abordarà els símptomes, els canvis físics i emocionals i les fases d'aquest procés vital des d'una mirada professional i empàtica. El dissabte 18 d'octubre començarà amb l'Espai Benestar a la platja de Tamariu, on, de 8.30 a 13.30 h, s'hi oferiran sessions gratuïtes i obertes de diferents estils de ioga. Aquestes activitats seran conduïdes per professionals dels centres Mestimut, Ainania Yoga, Claudia Arias i Sumaya, i no caldrà fer reserva prèvia. Al llarg del matí, les famílies podran comptar amb un servei de mini ludoteca gratuït, ofert pel programa Temps per Cures, pensat per facilitar la participació dels adults en les activitats del dia. D'altra banda, a les 10 h tindrà lloc la tradicional Festa del Pedal, una activitat familiar organitzada per Gran Fondo Community. La sortida serà des de la plaça de Can Mario i el recorregut seguirà els carrils bici del municipi. Aquesta activitat requereix inscripció prèvia a través del web re.palafrugell.cat. A la tarda, a les 17.30 h, es durà a terme el Run & Chill, una quedada per córrer organitzada per Nari Nant Social Run amb la col·laboració de Vermuteria El Salí de Tamariu, que combinarà esport, entorn i comunitat. Per participar-hi, també cal inscriure's prèviament. Diumenge 19 d'octubre, l'activitat es traslladarà al passeig de Llafranc, que entre les 10.30 i les 13.30 h es convertirà en un Espai Família amb tallers, jocs i espectacles orientats a promoure valors com el reciclatge, l'alimentació saludable i els bons hàbits quotidians. A més, durant tot el matí, entre les 10 i les 14 h, estarà en funcionament el servei gratuït del Julivia Bus, que connectarà la marquesina de bus de la Plaça d'Europa de Palafrugell amb el passeig de Llafranc per facilitar els desplaçaments.

Font del document:

<https://www.diaridegirona.cat/baix-emporda/2025/09/30/palafrugell-prepara-jornada-amb-activitats-122121408.html>