

Caminada a Blanes per la Salut Mental

L'activitat servirà per destinar els diners al projecte Engresca't del Club Social Santa Coloma per impulsar l'oci inclusiu i el benestar emocional

Blanes caminarà diumenge per la Salut Mental per promoure el benestar emocional, la inclusió i la comunitat. Serà la 5a Caminada per la Salut Mental organitzada per l'Associació Família i Salut Mental de Girona i Comarques amb el suport de l'Ajuntament que sortirà a dos quarts donze del matí del Passeig de Mar. Els fons es destinaran a benefici del projecte Engresca't, del Club Social Santa Coloma, per impulsar l'oci inclusiu i el benestar emocional a la Selva Interior, ja que a molts usuaris i usuàries els queda massa lluny el què hi ha a Blanes. L'Associació Família i Salut Mental de Girona i Comarques treballa per a la integració social d'infants i joves en risc social o vulnerables a través de la pràctica esportiva. La presidenta de l'Associació Família i Salut Mental de Girona i Comarques, Dora Santamaria, ha fet una crida a la participació. D'altra banda, ha destacat la col·laboració desinteressada que hi haurà diumenge per part del mag Pau Borrell, que farà de 'mestre de cerimònies', així com de la Valentina, que clourà la jornada amb una animada sessió de zumba, i l'aportació de DISBESA, que facilitarà aigües i sucres per a tots i totes les participants. El principal objectiu de l'experiència que tindrà lloc diumenge vinent és doble. Per un costat, la fita de la 5a Caminada per la Salut Mental d'aquest 2025 és continuar sensibilitzant la societat sobre els trastorns mentals. Al mateix temps, es tracta de promoure l'activitat física com a factor clau en el benestar físic i mental de les persones. Té un recorregut de cinc quilòmetres assequibles per a totes les condicions físiques perquè transcorre a peu pla, i a més a més es planteja com una caminada popular, i no pas una cursa on es tracta d'arribar primer. Aquí tothom guanya, perquè no hi ha cap afany de competició. El tret de sortida es donarà a 2/4 d'11 del matí, des del Banc dels Músics del Passeig de Mar, al costat del Monument al Sardanista. Després del tret de sortida la caminada resseguirà un recorregut per tot el Passeig de Mar, es vorajarà els càmpings d'Els Pins i es tornarà al punt de sortida anant sempre com a guia pel Passeig de Mar. D'aquesta manera, es combina la pràctica solidària i esportiva amb el gaudi de la mar, que acompanya pràcticament tot el recorregut. Tot i que no es tracta d'una activitat competitiva, hi haurà trofeus per als primers i segons classificats i classificades tant en masculí com en femení en dues úniques categories: Adults i Infants. El lliurament de trofeus es farà al mateix punt de sortida: al Banc dels Músics del Passeig de Mar, a 1/4 d'1 del migdia. Les inscripcions, amb una aportació de 10€, ja s'han començat a fer online. L'any passat part dels drets d'inscripció es van destinar als damnificats per la DANA; l'any anterior, al 2023, a l'Associació Social Esport de Blanes; al 2022 a Creu Roja de Blanes Lloret i Tossa, més concretament al seu projecte de suport a les persones refugiades d'Ucraïna; i a la primera edició del 2021 es va lliurar a La Marató de TV3 i Catalunya Ràdio, que aquell any es va dedicar precisament a la salut mental.

Font del document:

<https://www.diaridegirona.cat/selva/2025/11/06/caminada-blanes-per-salut-mental-123415005.html>