

Temas

Infancia, Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Personas en riesgo de exclusión, Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional, Alimentación saludable, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

La Xarxa d'Equipaments Culturals de Sant Just Desvern (XEC) és un conjunt d'equipaments municipals (centres cívics, casa de cultura, espais d'art, etc.) que ofereixen programació d'activitats culturals, formatives i comunitàries obertes a la població. Els equipaments inclouen, entre d'altres: Casa de Cultura Can Ginestar, Centre Cívic Joan Maragall, Centre Cívic Salvador Espriu, Centre Cívic Soledat Sans, MercArt i Les Escoles. En aquests es duen a terme diverses activitats:

- 1) Activitats relacionades amb el benestar físic. L'oferta de la XEC als equipaments culturals no està focalitzada exclusivament en l'exercici físic, però inclou activitats que impliquen moviment o benestar corporal dins d'un context social i cultural, per exemple:
 - Tallers de ioga, pilates, zumba i dansa en centres com el Centre Cívic Joan Maragall i aporten mobilitat física, equilibri i consciència corporal, amb un component grupal.
 - Itineraris i rutes guiades de caràcter cultural (visites a barris, patrimoni, espais verds) que impliquen caminades moderades i exploració urbana, contribuint a l'activitat física lleugera.
 - Tallers de cuina amb temàtiques saludables (en alguns cursos es proposen receptes o enfocaments nutritius), que poden influir indirectament en els hàbits de salut física
- 2) Activitats relacionades amb el benestar mental i cognitiu. Els equipaments de la Xarxa programen diverses activitats que estimulen la funció cognitiva, la creativitat i la salut mental:
 - Cursos i tallers d'idiomes, humanitats i tecnologia: mantenen la ment activa i milloren capacitats d'aprenentatge.
 - Tallers d'expressió i creativitat (arts plàstiques, arts visuals, fotografia) que potencien la imaginació i el processament cognitiu.
 - Conferències, xerrades i cicles de debat sobre temes diversos (filosofia, ciència, neurociència, literatura, història), que aporten estímul intel·lectual i reflexiu.
 - Visites guiades a patrimoni i itineraris culturals que combinen aprenentatge, atenció i descoberta.
 - Tallers tecnològics o d'ús de dispositius (per exemple, intensius de mòbil o informàtica bàsica), orientats a millorar competències mentals i digitals.
- 3) Activitats relacionades amb el benestar emocional i social. Un component central de la programació de la XEC és la participació, la interacció social i l'expressió personal, que contribueixen al benestar emocional:
 - Activitats grupals i comunitàries (tallers, cursos i xerrades) que generen espais de trobada, relació i suport social.
 - Tallers de cuina, tastos i espais de conversa que promouen relacions interpersonals i vincles de comunitat.
 - Exposicions i activitats artístiques que faciliten l'expressió personal i l'accés a experiències estètiques compartides.

- Itineraris de patrimoni, visites i rutes guiades com a experiències col·lectives que reforcen relacions socials mentre es descobreix la història i l'entorn local.
- En algunes programacions, es proposen activitats intergeneracionals o familiars que inclouen infants, joves i adults, reforçant els vincles personals dins de contextos culturals.

4) Integra salut i cultura

En conclusió, la XEC Sant Just Desvern no és un servei de salut esportiva o psicològica per se, però la seva programació integra aspectes que afavoreixen el benestar físic, mental i emocional dins d'un marc sociocultural: aprenentatge continu, activitat corporal moderada, dinamització social i estímul cognitiu.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Marc Villén (644 66 17 96) (coordinacio@xecsantjust.cat)

Fecha de última actualización de la actividad

05/06/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

NS/NC

Localización

Paseo Mercat 20 08960 Sant Just Desvern Barcelona Catalunya España
Plaza de la Pau S/N 08960 Sant Just Desvern Barcelona Catalunya España
Calle Montserrat 2 08960 Sant Just Desvern Barcelona Catalunya España
Calle Maria Montessori 2 08960 Sant Just Desvern Barcelona Catalunya España
Calle Carles Mercader 17 08960 Sant Just Desvern Barcelona Catalunya España
Calle Major 17 08960 Sant Just Desvern Barcelona Catalunya España
Calle Tudona S/N 08960 Sant Just Desvern Barcelona Catalunya España

