

Cicle de jornades “L’Àgora de PIMEC Autònoms. Benestar per a la rendibilitat del teu negoci”

Elisabet Bach, presidenta de PIMEC Autònoms: “Hem de conscienciar, prevenir i trencar l’estereotip que els autònoms no es posen malalts”

L’Espai Sunka de Lleida ha acollit la primera sessió del cicle de jornades sobre salut i benestar organitzat per la patronal

Barcelona, 26 d’octubre de 2023. PIMEC Autònoms ha iniciat a Lleida el cicle *L’Àgora de PIMEC Autònoms. Benestar per a la rendibilitat del teu negoci* amb l’objectiu de donar eines als professionals autònoms **per cuidar el seu benestar** i de “conscienciar, prevenir i trencar l’estereotip que les persones autònomes no es posen malaltes”. Així ho ha dit la **presidenta de PIMEC Autònoms**, Elisabet Bach, en la primera jornada del cicle que ha posat el focus en el **benestar nutricional** i que s’ha celebrat a l’Espai Sunka de Lleida. Durant la sessió, Elisabet Bach també ha manifestat que “els autònoms tenim la voluntat de donar continuïtat al negoci, però **si fallem, el nostre negoci falla** i no tenim recanvi” i ha afegit que “si tenim símptomes, hem de ser conscients per **prioritzar-nos i no anar tard al metge**”.

La primera jornada a Lleida ha comptat amb les intervencions de la infermera especialista en salut integrativa, Olga Esparch i la psicòloga i gerent de l’Associació Contra el Càncer de Lleida, Eva Figuera. A més, els professionals han gaudit d’un **taller de batch cooking** a càrrec de la coach de salut i nutrició integrativa, Angie Salazar.

L’àgora de PIMEC Autònoms, que compta **amb el suport del Departament d’Empresa i Treball de la Generalitat de Catalunya**, continuarà el pròxim 8 de novembre a les 17.30 h a la seu de PIMEC Girona (C/ de Manel Bonmatí i Romaguera, 2) amb [una jornada sobre el benestar físic](#). En aquesta, els assistents aprendran a mantenir una petita rutina que els permeti gaudir d’un **millor benestar físic** i també coneixeran consells per millorar i corregir la postura corporal i incorporar en el dia a dia exercicis bàsics.

La darrera jornada del cicle estarà centrada en el **benestar emocional** i tindrà lloc a la seu de PIMEC Tarragona (Av. Marquès de Montoliu, 3) el dijous 30 de novembre a les 17.30 h.