

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

## **Elisabet Bach, presidenta de PIMEC Autònoms: “És molt important la prevenció, per cuidar-nos i cuidar del nostre negoci”**

*La seu de la patronal a Girona ha acollit la segona sessió del cicle de jornades sobre salut i benestar adreçat a persones autònomes*

**Girona, 9 de novembre de 2023.** La presidenta de **PIMEC Autònoms**, Elisabet Bach, ha remarcat la necessitat de “conscienciar les persones autònomes que **ens hem de prioritzar**, que ens podem posar malaltes i que, per això, és molt important la prevenció, per **cuidar-nos i cuidar del nostre negoci**”. Així ho ha fet durant la **segona sessió** del cicle *L’Àgora de PIMEC Autònoms. Benestar per a la rendibilitat del teu negoci* que ha tingut lloc a la seu de la patronal a Girona i ha posat el focus en **el benestar físic**.

L’objectiu d’aquestes jornades, que van començar a Lleida amb una sessió sobre nutrició, és **donar eines als professionals autònoms** per cuidar el seu benestar en tots els nivells.

La segona jornada a Girona ha comptat amb les intervencions de l’educadora física i dietista, **Astrid Barqué** i de la fisioterapeuta, osteòpata i psicòloga, **Carme Surós**. A més, els professionals han gaudit d’un networking-tast de productes de proximitat i s’han realitzat tests ràpids de salut a càrrec de la Fundació de Farmàcies de Catalunya FEFAC.

L’àgora de PIMEC Autònoms, que s’ha organitzat amb **el suport del Departament d’Empresa i Treball de la Generalitat de Catalunya**, finalitzarà el pròxim 30 de novembre amb una sessió sobre [el benestar emocional](#). L’acte tindrà lloc a la seu de **PIMEC Tarragona** (Av. Marquès de Montoliu, 3) a partir de les 17.30 hores i comptarà amb les intervencions del doctor en neurologia, **Chema González de Echávarri** i de la **Fundació PIMEC**. Els assistents també podran fer-se tests ràpids de salut i, en finalitzar la sessió, es realitzarà un altre tast de productes locals.