



PAUSA en VERDE



unha experiencia de benestar e natureza



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
POLÍTICA SOCIAL
E IGUALDADE

FUNDACIÓN

José Otero - Carmela Martínez



FADEMGA

Plena
inclusión
Galicia



PAUSA EN VERDE



Programa de saúde mental e envellecemento activo

Hoxe en día vivimos nun ritmo que case nunca para.

Pasamos moitas horas diante das pantallas: o móbil, o ordenador ou a televisión. Recibimos mensaxes, avisos e información a cada minuto. Sen darnos conta, a nosa mente está sempre ocupada.

Tamén vivimos con présas. Corremos para chegar a todo, cumprimos horarios, facemos moitas tarefas e ás veces sentimos que non temos tempo para parar.

A isto súmanse as preocupacións. Pensamos no traballo, no que temos pendente, no que pasará mañá ou nos problemas do día a día. Todo iso énchenos a cabeza de ruído e fai que o corpo tamén se canse.

Por iso organizamos esta actividade: para ofrecer un tempo de pausa, calma e contacto coa natureza. Ir ao bosque non é só dar un paseo. É unha forma sinxela de coidarnos.

Durante a actividade gardaremos o móbil para afastarnos por un momento das pantallas, das luces, dos avisos e das mensaxes... e así, descansar a mente.

A natureza axúdanos a estar no presente, a prestar atención ao que vemos, ao que escoitamos e ao que sentimos nese momento. Camiñar amodo entre as árbores axúdanos a soltar tensión, recuperar calma e sentirnos mellor.

Esta actividade é unha invitación a parar, conectar coa natureza e dedicarnos un tempo de coidado.

A quen vai dirixido?

Esta dirixido a persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento.

Terán prioridade persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento con enfermidade mental ou que presenten bloqueos por ansiedade ou estrés.

En que consiste?

Son actividades sinxelas que nos axudan a calmar a mente, relaxar o corpo e recuperar o benestar a través do contacto coa natureza.

Terán unha duración de 1 hora e media e realizaranse en espazos naturais da cidade de Santiago de Compostela.

- **23 de outubro** de 11:00 a 12:30 h. no Parque da Lagoa (Cidade da Cultura)
- **13 de novembro** de 11:00 a 12:30 h. no Monte Pedroso (Santiago)

Se as persoas participantes teñen dificultades de mobilidade é posible que se cambien os espazos, pero en todo caso, serán en Santiago de Compostela.

A actividade será guiadas por **Marga Chao**, guía certificada de "Baños de bosque" e profesional de "Terapia de bosque" por el *Forest Therapy Hub (FTHub)*.

Acreditada como Formadora del *FTHub* para formar a Especialistas de Conexión ca natureza.

Como participar?

Tes que cubrir esta [ficha de inscrición](#) e enviala a areasocial@fademga.org, **indicando no correo a data na que estás interesado/a en participar.**

Tes de prazo ata o **21 de outubro.**

Finalizado o prazo de inscrición contactaremos contigo para confirmar a praza e comentar aspectos a ter en conta.

Para calquera dúbida ou aclaración contáctanos en areasocial@fademga.org ou chama ao **981 51 96 50**.

**En caso de choiva, cambiaríamos de data*