# Prop de 700 persones a les jornades de Girona Nova Cultura d'Oncolliga

## S'han fet tallers de 'mindfulness' per ajudar els assistents a integrar la meditació a la vida quotidiana
## També se n'han fet de preparació per a la mort

---

Unes 700 persones han participat aquest cap de setmana en les activitats proposades en el marc de la quarta edició de les jornades Girona Nova Cultura de Salut, organitzades per la Fundació Oncolliga Girona amb l'objectiu de donar als assistents eines que els ajudin a solucionar els problemes vitals. Amb el títol Silenci, s'han programat una quinzena de tallers i conferències, la majoria gratuïtes, al voltant del mindfulness (atenció plena) i la preparació per a la mort. L'esdeveniment es va cloure diumenge amb un recital de handpan a càrrec de Ravid Goldschmidt, un dels pioners d'aquest instrument musical acústic, amb l'acompanyament de la veu d'Eva Kaué.

L'Oncolliga va valorar positivament ahir l'interès que les jornades han despertat entre el públic. "Pensem que hem assolit l'objectiu que ens vam marcar, que era ajudar a integrar la meditació a la nostra vida quotidiana. La meditació ens ajuda a viure en el present, en l'aquí i l'ara, i és important aprendre a viure perquè això ens ajuda a acceptar la mort", va explicar la directora de les jornades, la psicòloga Sylvia Miàs. Les activitats han estat dirigides per especialistes en el camp del mindfulness com ara la psicòloga Cecília Gelpí, presidenta de l'AEMind (Associació Espanyola de Mindfulness i Compassió); el psiquiatre Vicente Simón, que després d'una llarga experiència docent i investigadora ara es dedica a ensenyar meditació i és autor de diversos llibres sobre aquesta matèria, i la psicòloga Estrella Fernández, directora d'InselfMindfulness. El mindfulness també es va tractar des d'una perspectiva vivencial amb la participació de dos pacients oncològics, Mariona Negre i Òscar Díaz, que han incorporat aquesta pràctica dins del seu procés de tractament.

Altres activitatsLa programació també incloïa un taller de teràpia gestalt a càrrec de les psicòlogues sanitàries Natatxa Molina i Marta Juanola; un de meditació zen, a càrrec dels monjos zen Josep Carles Valdés i Silvia Palau, i un taller vivencial sobre la preparació per a la mort a càrrec de les psicooncòlogues Carme Ventura i Núria Agudo. Per la seva part, la formadora i docent Sara Pons va oferir un taller sobre eines d'acompanyament espiritual a persones amb patiment. Amb l'objectiu d'obrir les jornades al públic familiar, divendres a la tarda es va dur a terme l'activitat Construïm un gran mandala entre tots!, amb la col·laboració de l'Associació Happy Yoga Girona. Hi van participar nombroses famílies amb nens petits que van anar omplint amb llavors, fulles, pètals i materials de la terra un mandala dibuixat al claustre de La Mercè.

Publicat a:
-El Punt Avui. Girona 02-10-2018, Pàgina 37

Font del document:
http://www.elpuntavui.cat/societat/article/14-salut/1477195-prop-de-700-persones-a-les-jornades-de-girona-nova-cultura-d-oncolliga.html