

Aquest dissabte, el Banc del Temps organitza un taller de risoteràpia a Can Jonch

Els participants coneixeran els beneficis d'aquesta teràpia alhora que explicaran la seva experiència d'intercanvi de temps a altres persones interessades, en la 3a trobada d'usuaris



[+](#) [1]

Al gener es va fer la 2a trobada d'usuaris i usuàries del Banc del Temps, en el marc d'un taller de morfopsicologia

Dissabte que ve, 21 de març, a les 6 de la tarda, Can Jonch. Centre de Cultura per la Pau acollirà un taller de risoteràpia impartit per Maria González, terapeuta holística, formadora i una de les pioneres en la introducció d'aquesta teràpia a l'Estat espanyol.

L'activitat és oberta a tothom i, sobretot, als usuaris i usuàries del Banc del Temps de Granollers, una xarxa d'intercanvi de temps entre persones creada fa un any i mig amb seu a Can Jonch. Durant aquest temps, el Banc del Temps ha superat el centenar d'usuaris i usuàries que fan ús d'aquesta xarxa per donar, rebre i compartir habilitats, coneixements i serveis. Així doncs, l'activitat servirà també perquè els inscrits al Banc del Temps es coneguin i donin a conèixer la seva experiència a persones interessades a formar part de la xarxa.

Els participants al taller, que és gratuït i no necessita inscripció prèvia, es familiaritzaran amb la risoteràpia, que té per objectiu millorar l'estat físic i psicològic a través del riure. La terapeuta explicarà els beneficis que genera en l'organisme, que quan riem s'activen 400 músculs del cos i que 20 segons de riure equivalen a 5 minuts de gimnàstica.

Temps per temps

El Banc del Temps funciona sense diners i l'única unitat d'intercanvi que es fa servir és el temps de les persones que hi participen. Així, cada usuari dedica unes hores a oferir un

servei a altres persones i a canvi té un crèdit de temps equivalent de què pot disposar, en forma de coneixements o habilitats per part d'altres usuaris. La iniciativa, oberta a totes les persones majors de 16 anys, permet d'aquesta manera intercanviar serveis d'atenció a les persones (acompanyament per fer gestions o canguratge), bricolatge (penjar i muntar quadres i fer petites reparacions), tasques domèstiques (cuinar, fer la compra i planxar), formació (informàtica, fotografia, música o costura), idiomes (traduccions, conversa i passar textos a l'ordinador) i activitats de lleure (passejar i acompanyar al cinema o al teatre) entre d'altres.

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type, //dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/noticies/can-jonch/aquest-dissabte-el-banc-del-temps-organitza-un-taller-de-risoter%C3%A0pia-can-jonch>

Enllaços

[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2015/03/taller_bdt_ptt.jpg