

Ciclo de jornadas “El Ágora de PIMEC Autònoms Bienestar para la rentabilidad de tu negocio”

Elisabet Bach, presidenta de PIMEC Autònoms: “Tenemos que concienciar, prevenir y romper el estereotipo que los autónomos no se ponen enfermos”

El Espacio Sunka de Lleida ha acogido la primera sesión del ciclo de jornadas sobre salud y bienestar organizado por la patronal

Barcelona, 26 de octubre de 2023. PIMEC Autònoms ha iniciado en Lleida el ciclo *El Ágora de PIMEC Autònoms. Bienestar para la rentabilidad de tu negocio* con el objetivo de dar herramientas a los profesionales autónomos **para cuidar su bienestar** y de “concienciar, prevenir y romper el estereotipo que las personas autónomas no se ponen enfermas”. Así lo ha dicho la **presidenta de PIMEC Autònoms, Elisabet Bach**, en la primera jornada del ciclo que ha puesto el foco en el **bienestar nutricional** y que se ha celebrado en el Espacio Sunka de Lleida. Durante la sesión, Elisabet Bach también ha manifestado que “los autónomos tenemos la voluntad de dar continuidad al negocio, pero **si fallamos, nuestro negocio falla y no tenemos recambio**” y ha añadido que “si tenemos síntomas, tenemos que ser conscientes para **priorizarnos y no ir tarde al médico**”.

La primera jornada en Lleida ha contado con las intervenciones de la enfermera especialista en salud integrativa, Olga Esparch y la psicóloga y gerente de la Asociación Contra el Cáncer de Lleida, Eva Figuera. Además, los profesionales han disfrutado de **un taller de batch cooking** a cargo de la coach de salud y nutrición integrativa, Angie Salazar.

El Ágora de PIMEC Autònoms, que cuenta con el apoyo del **Departament d’Empresa i Treball de la Generalitat de Catalunya**, continuará el próximo 8 de noviembre a las 17.30 h en la sede de PIMEC Girona (C/ de Manel Bonmatí y Romaguera, 2) con una [jornada sobre el bienestar físico](#). En esta, los asistentes aprenderán a mantener una pequeña rutina que los permita disfrutar de un **mejor bienestar físico** y también conocerán consejos para mejorar y corregir la postura corporal e incorporar en el día a día ejercicios básicos.

La última jornada del ciclo estará centrada en el bienestar emocional y tendrá lugar en la sede de PIMEC Tarragona (Avda. Marqués de Montoliu, 3) el jueves 30 de noviembre a las 17.30 h.