

Promocionant la Salut i Inclusió

Tallers Innovadors de Benestar

Descobreix com l'ACATE integra plantes naturals, remeis tradicionals i cosmètica artesana amb enfocaments innovadors com la cuina saludable i la psicoteràpia en tallers per a totes les edats. Fomenta la salut i el benestar, la inclusió social i la connexió amb la natura a través d'activitats pràctiques i educatives.

MODALITATS

- Tallers presencials o en format virtual.
- Sessions úniques o programes continus.
- Adaptats a públics específics: infants, adults, gent gran o col·lectius amb necessitats especials.



Impacte durant el 2024

- Durant l'últim any, hem realitzat 60 tallers col·laborant amb diverses entitats. Inscrivint-nos al programa Enredat de **Creu Roja**, **Fundació La Caixa**, amb el projecte *Plens de Vida*, destinat a millorar la qualitat de vida de les persones grans.
- **Fundació Pere Tarrés**, amb tallers que combinen el coneixement de les plantes i les seves propietats amb el tractament de les emocions, problemes psicològics i la inclusió social de col·lectius desafavorits.
- **Ajuntaments, residències d'avis, Escoles públiques, Associacions, Instituts de formació Professional.**
- **Col·lectius** : Eixarcolant, l'ERA Comunalitat d'Amposta, Dones víctimes de violència de gènere, Lligallos, Morrapita ...



2

La nostra Visió

Busquem reconnectar amb les arrels naturals del territori, utilitzant plantes per al creixement personal i el benestar col·lectiu. Ens comprometem a expandir iniciatives durant el 2025 per a una societat més saludable.



Tallers de Cosmètica Natural

Oferim tallers per crear sabons, cremes i bàlsams amb ingredients naturals. També elaborem olis i mascaretes regeneradores, i ens endinsem en la perfumeria artesanal amb olis essencials.

Tallers de Plantes Medicinals i Remeis Naturals

- **Introducció a les plantes medicinals:** identificació i usos bàsics.
- **Remeis per a la llar:** preparació d'infusions, xarops i ungüents casolans.
- **Cura natural de la pell:** tractaments amb plantes per a problemes cutanis comuns.

Tallers d'Inclusió Social

- **Integració a través de la natura:** activitats per a col·lectius desfavorits o en risc d'exclusió social.
- **Habilitats artesanals per emprendre:** ensenyament de tècniques per crear productes que es puguin convertir en una font d'ingressos.
- **Grups de suport:** espais segurs on treballar emocions a través del contacte amb la natura.

Tallers de Cuina Saludable

Aprèn a cuinar amb plantes comestibles i a incorporar herbes i flors en les teves receptes. També oferim activitats pràctiques per a infants per fomentar hàbits saludables des de petits.

Tallers Psicoemocionals i Terapèutics

- **Plantes i emocions:** ús d'olis essencials i tècniques naturals per gestionar l'estrès i l'ansietat.
- **Jardineria terapèutica:** creació d'horts petits com a eina de relaxació i concentració.
- **Meditació amb plantes aromàtiques:** activitats de *mindfulness* i connexió amb la natura.

Tallers Intergeneracionals

- **Connectant generacions:** activitats que uneixen infants i persones grans per aprendre junts.
- **Històries i plantes:** tallers narratius que combinen tradició oral i usos de plantes locals.
- **Manualitats amb plantes:** elaboració d'objectes com espelmes o decoracions naturals.



Contacta'ns per Més Informació

Uneix-te a Nosaltres

Si t'interessa organitzar algun d'aquests tallers a la teva comunitat.

Explora les nostres iniciatives i col·labora amb nosaltres per crear una societat més inclusiva. Estem aquí per personalitzar l'experiència segons les teves necessitats!

Comparteix amb altres persones a qui els pugui resultar útil



acaterresdelebre@gmail.com