

UNIVERSITAT DE LLEIDA ESTIU 2026

Del 29 de juny
al 24 de juliol

Autoria del cartell: Eric Pug Mor Garcia

LA SEU D'URGELL

Del 13 al 17 de juliol de 2026

631S

BENESTAR MENTAL I CEREBRAL A PARTIR DELS CINQUANTA

El curs ofereix un espai de formació, reflexió i aprenentatge orientat a promoure un envelliment actiu, saludable i amb qualitat de vida. En un context d'augment de l'esperança de vida i de transformacions socials importants, es fa necessari disposar d'eines que ajudin a comprendre millor els canvis associats a aquesta etapa vital i a potenciar els recursos personals per afrontar-los de manera positiva.

Al llarg del curs s'oferiran coneixements i estratègies pràctiques relacionats amb la salut mental, el funcionament del cervell, la gestió d'emocions, el benestar psicològic i les relacions personals. També es treballaran aspectes clau com la prevenció del deteriorament cognitiu, l'autocura emocional, l'aprenentatge al llarg de la vida, la sexualitat en la maduresa, la gestió de l'estrès i l'ús de la tecnologia com a eina d'autonomia i inclusió digital.

El programa es desenvolupa a través de tallers dinàmics impartits per professionals de diferents disciplines, combinant continguts divulgatius amb activitats participatives, exercicis pràctics, espais de diàleg i intercanvi d'experiències. Aquesta mirada multidisciplinària permet abordar el benestar des d'una perspectiva integral que inclou dimensions cognitives, emocionals, socials i digitals.

El curs s'adreça a persones de més de cinquanta anys interessades a cuidar la seua salut mental, mantenir la ment activa, adquirir noves eines per al benestar personal i compartir un espai d'aprenentatge i creixement en una etapa vital plena d'oportunitats. No es requereix cap formació prèvia específica per seguir-lo. Les sessions s'han dissenyat amb un enfocament divulgatiu i pràctic, accessible per a persones sense coneixements especialitzats en psicologia, salut o tecnologia.

Observacions

Es recomana que les persones inscrites portin el seu ordinador portàtil personal. Durant el taller dedicat a competències digitals s'hi podran instal·lar algunes aplicacions bàsiques i realitzar activitats pràctiques, que podran conservar i utilitzar posteriorment en el seu dispositiu. Es recomana també una actitud participativa i oberta a la reflexió personal i a l'intercanvi d'experiències, ja que el curs inclou dinàmiques pràctiques, activitats en grups i espais de debat orientats a aplicar els continguts de la vida quotidiana.

Llengües d'impartició

Català i castellà

Coordinació

Elisabeth Reche Gras (Centre UNED - la Seu d'Urgell)

Equip docent

Aleth Ariño Roca (Centre Atlas), Òscar Castán Miró (Hospital Sant Joan de Déu Terres de Lleida), Joan Escoter Blavi (Institut de la Ment, Andorra), Gemma Filella Guiu (UdL), Santiago Frago Valls (Amaltea. Instituto de Sexologia y Psicoterapia), Jorge Moya Higuera (UdL), Carles Porté Porté (Universitat d'Andorra) i Elisabeth Reche Gras (UNED)

Durada

20 hores

Espai

Centre UNED - la Seu d'Urgell (Centre Cultural Les Monges)

Preu

35,38 € estudiants, PTGAS i PDI de la UdL i del centre UNED - la Seu d'Urgell / 90,00 € la resta

Patrocinadors



<http://estiu.udl.cat>

Programa

Dilluns 13

09.00-10.00 h

Elisabeth Reche

El cervell en forma: consells per a una ment activa i saludable (I).

10.30-11.30 h

Joan Escoter

Envellir amb consciència: salut física, mental i emocional (I).

12.00-14.00 h

Joan Escoter

Envellir amb consciència: salut física, mental i emocional (II).

Dimarts 14

09.00-11.00 h

Elisabeth Reche

El cervell en forma: consells per a una ment activa i saludable (II).

11.30-13.30 h

Òscar Castán

Ment serena, vida plena: estratègies per al benestar emocional.

Dimecres 15

09.00-11.00 h

Gemma Filella

Emocions i aprenentatge al llarg de la vida (I).

11.30-13.30 h

Gemma Filella

Emocions i aprenentatge al llarg de la vida (II).

Dijous 16

09.00-11.00 h

Carles Porté

Activa el teu potencial digital: eines per ser autònom en un món connectat.

11.30-13.30 h

Santiago Frago

Intimitat, amor i benestar sexual en la maduresa.

Divendres 17

09.00-11.00 h

Jorge Moya

Els jocs de taula com a oci saludable: promoció de capacitats cognitives, emocionals i socials de forma lúdica (I).

11.30-13.30 h

Aleth Ariño

Els jocs de taula com a oci saludable: promoció de capacitats cognitives, emocionals i socials de forma lúdica (II).



INFORMACIÓ I MATRÍCULA

La matrícula es realitzarà per correu electrònic.

Envieu-nos a estiu@udl.cat la butlleta de matrícula disponible a <http://estiu.udl.cat>

Matrícula oberta mentre quedin places lliures i fins al dia anterior a l'inici del curs.

Tots els cursos tenen places limitades. L'organització es reserva el dret d'anul·lar els cursos de la Universitat d'Estiu que no assoleixin el nombre necessari d'inscripcions. Les persones que ja hi estiguin matriculades seran informades tan aviat com sigui possible i se'ls hi oferirà l'oportunitat d'accedir a un altre curs o de recuperar l'import pagat.

Els cursos de la Universitat d'Estiu són reconeguts pel Departament d'Educació com a formació permanent del professorat no universitari. Més informació al web de la [Universitat d'Estiu](http://estiu.udl.cat).

INFORMACIÓ SOBRE ALLOTJAMENT

Podeu consultar informació sobre allotjaments i restauració a l'[Oficina de Turisme de la Seu d'Urgell](http://www.udl.cat).

També us podeu posar en contacte amb La resi "Casa Garcia" (residència d'estudiants i joves a Castellciutat).

PER A MÉS INFORMACIÓ

Universitat d'Estiu

Campus de Cappont.
Edifici Polivalent 2
C/ Pere de Cabrera, 5
25001 Lleida

973 70 33 90
estiu@udl.cat
<http://estiu.udl.cat>



Del 29 de juny al 24 de juliol