

2a Cursa-Caminada «Parlem del Suïcidi» (6 de setembre de 2025)

Una jornada per parlar, recordar i cuidar-nos

La **Cursa-Caminada "Parlem del Suïcidi"** s'ha consolidat com una cita imprescindible a Avinyonet de Puigventós i com un referent a Catalunya en la sensibilització sobre salut mental, prevenció i **postvenció del suïcidi**.

El **6 de setembre de 2025**, la **2a edició** va reunir **267 participants** que van omplir de vida, color i compromís el camp de futbol i els camins del voltant del poble. Gràcies a les inscripcions i aportacions solidàries es van recaptar **2.000 €**, que es destinaran íntegrament als programes d'acompanyament en el dol i de prevenció i postvenció del suïcidi de l'**Associació Tramuntana – Després del Suïcidi (TDS)**.

Cada euro es converteix en espais d'escolta, grups de suport i accions per trencar el silenci que encara envolta el suïcidi.

Com a novetat d'aquest any, hem tingut **dos circuits**: un recorregut de **6 km**, més accessible i obert a tothom, i un recorregut de **10 km**, una mica més exigent per als corredors i corredores que volien fer un esforç extra. Tots dos han estat un èxit, tant pel nombre de participants com per l'ambient viscut en cada quilòmetre.

Més que una cursa: una jornada plena de vida

La cursa torna a demostrar que és **molt més que una prova esportiva**. És una trobada comunitària on es barreja l'activitat física amb el record, la cura mútua i l'esperança compartida.

- La **Botifarrada** va ser un autèntic punt de trobada, amb participants, famílies i voluntaris compartint taula, conversa i caliu.
- El **Bar** també va ser un èxit, afegint un punt festiu, divertit i molt participatiu a la tarda.
- Els **Gegants d'Avinyonet de Puigventós** van donar el toc de tradició i alegria, fent que grans i petits se sentissin part d'una mateixa festa.
- La **sessió de Zumba**, a càrrec de les noies de l'**Escola de Cant i Dansa WATS**, va omplir la gespa de moviment i somriures, demostrant que cuidar el cos i la ment també pot ser divertit i compartit.
- Es va estrenar el **1r Campionat de pàdel solidari "Parlem del Suïcidi"**, pioner a Catalunya com a acte esportiu vinculat a la prevenció i la postvenció del suïcidi, organitzat amb el suport del **Club Pàdel Avinyonet de Puigventós**, amb **8 parelles participants**. Va ser un èxit per ser la primera edició i va crear un ambient molt proper, agradable i carregat de bon rotllo.

La música va venir de dues propostes: d'una banda, la **Nerea Bruixa**, i de l'altra, la **Nerea i en Carles**, que van posar-hi la banda sonora perfecta: moments emotius, instants de silenci respectuosos i també de celebració de la vida, sempre des del màxim respecte a totes les persones que conviuen amb el dol per suïcidi.

Al llarg de tota la tarda i nit, el **DJ Esteve** va mantenir viu el to festiu de l'acte, animant i acompanyant els diferents moments de la jornada i fent que la celebració tingués sempre un fil musical alegre i proper.

El primer acte esportiu a Catalunya dedicat a la prevenció i la postvenció del suïcidi

Nascuda el 2024, la Cursa "Parlem del Suïcidi" és **el primer acte esportiu a Catalunya dedicat específicament a la sensibilització, la prevenció i la postvenció del suïcidi**. El 2025 n'hem celebrat la **2a edició**, consolidant-la com una cita anual de referència.

L'objectiu continua sent clar:

- **Fer visible el suïcidi** com una realitat social que cal abordar, sense tabús ni estigma.
- Oferir **espais de memòria i suport** per a les persones que han perdut algú per suïcidi.
- Recordar que **parlar del suïcidi salva vides**, i que ningú hauria d'afrontar aquest dolor en soledat.

La jornada combina activitat física, espais compartits i activitats lúdiques per demostrar que la comunitat pot ser una gran xarxa de suport i de cura mútua.

Gràcies a totes i tots

Res del que va passar aquest dia hauria estat possible sense una xarxa immensa de persones i entitats implicades.

Volem donar un **agraïment molt especial** a:

- **L'Ajuntament d'Avinyonet de Puigventós**, per la confiança, el suport i, molt especialment, per formar part de l'organització d'aquesta 2a edició de la cursa.
- El **regidor de Cultura, Juli**, i el **regidor d'Esports, Adri**, per la seva implicació directa, la proximitat i el suport constant abans, durant i després de la jornada.
- **Totes les persones voluntàries**, que van ser a tot arreu: muntant, desmuntant, als avituallaments, a l'acollida, a la cursa i a cada detall.
- Els i les **gegantes d'Avinyonet de Puigventós**, per sumar-hi alegria, ritme i comunitat.
- Les **ADF, Protecció Civil** i els **voluntaris i voluntàries de Figueres**, per vetllar per la seguretat i el bon funcionament de la jornada.
- El **Club Pàdel Avinyonet de Puigventós**, per la seva implicació en l'organització del 1r Campionat de pàdel solidari "Parlem del Suïcidi".
- Les ****artistes****: la **Nerea Bruixa**, la **Nerea i en Carles**, el **DJ Esteve** i l'**Escola de Cant i Dansa WATS**, per omplir d'energia, sensibilitat i caliu tota la tarda i nit.
- **A Nord**, per haver-nos cedit l'equip de música i de so durant tota la jornada, fent possible que cada activitat i cada paraula es pogués sentir amb claredat.
- L'**SGAE**, per la seva col·laboració amb els músics i, en especial, per fer possible la presència de la **Nerea Bruixa** a l'acte.
- I, sobretot, **a cada participant**, a cada família i a cada persona que va ser present, corrent, caminant, acompanyant o simplement sent-hi.

Mirant endavant

La Cursa-Caminada "Parlem del Suïcidi" continua creixent i **es consolida com una cita anual de referència a Catalunya** per parlar obertament del suïcidi, acompanyar el dol i construir una societat més empàtica i compromesa amb la vida.

Cada pas compta. Cada inscripció, cada gest i cada abraçada són un NO al silenci i un SÍ a la vida.

Requadre destacat web · 1r Campionat de pàdel solidari

1r Campionat de pàdel solidari "Parlem del Suïcidi"

El 2025 hem estrenat el **primer campionat de pàdel solidari a Catalunya** vinculat específicament a la **prevenció i la postvenció del suïcidi**.

Amb la participació de **8 parelles**, i amb l'organització compartida amb el **Club Pàdel Avinyonet de Puigventós** com a amfitrió i impulsor, el torneig va ser un èxit per ser la primera edició: bon ambient, esport en equip i moltes estones compartides després dels partits.

Aquest nou acte esportiu amplia l'esperit de la cursa: **moure el cos per donar veu a la salut mental, trencar el silenci i crear vincles de suport i comunitat.**