

 **Premios: 1.er premio: 300 € / 2.º premio: 150 €**

 **Presidente**

Luciano Ferrer - Concejal Delegado de Salud Pública del Excmo. Ayuntamiento de Castellón de la Plana.

 **Jurado:**

- **Vicente Castro** – Creador y gerente de eventos y marcas musicales del Grupo PRISA – Cadena SER en Castilla y León.
- **M.ª Carmen Molés** – Psicóloga y vicedecana tercera del Colegio Oficial de Psicología de la Comunitat Valenciana.
- **Pilar Perlado** – Publicista experta en gestión de contenidos y propiedad intelectual audiovisual, con trayectoria en producciones para Netflix, Disney+ y Movistar Plus+, y coordinadora del Máster en Coordinación de Clearance de la ECAM.
- **Magdalena Mut** – Profesora Titular y Vicedecana de la Universitat Jaume I de Castellón.
- **Carlos Colomer** – Periodista y profesional de la comunicación del Ayuntamiento de Castellón.
- **Sheila Rosado** – Licenciada en Comunicación Audiovisual y Social Media Manager del Ayuntamiento de Castellón, con experiencia en comunicación digital, bienestar y salud mental.
- **marXA – Universitat Jaume I (UJI) – Elisa Cantavella, Dana Murria, Paula Romero, Andreu Miralles y Daniel Sánchez**, representantes del proyecto marXa.

 **Secretaria**

María José Martín – Jefa de la Sección de Impulso de la Actividad Económica y el Empleo del Ayuntamiento de Castellón.

www.mesdelafelicidad.com

1er Mes de la felicidad

¡Porque la felicidad se aprende, se comparte y se vive!

Conferencias · Talleres · Actividades · Concursos



Octubre de 2026

Organiza:



Colabora:



Coordina:

Borén & comunicació

1er Mes de la felicidad

El Ayuntamiento de Castellón, a través de la Concejalía de Salud Pública, organiza el **I Mes de la Felicidad** con objeto de promover el bienestar integral, fomentando la salud física y emocional, los hábitos de vida saludables, las relaciones sociales y una actitud positiva ante la vida.

Durante el mes de octubre, coincidiendo con la celebración del **Día Mundial de la Salud Mental**, el 10 de octubre, se desarrollarán actividades de prevención y participación, abierta, inclusiva y dirigida a todas las edades.

Cuidar nuestra salud también es aprender a disfrutar, compartir y vivir con más felicidad.

Sábado 3 de octubre

Zumba: baila en familia y comparte felicidad

Bailar también es una forma de **cuidar nuestra salud mental y compartir felicidad**. A través de la música, el movimiento y la diversión, la zumba ayuda a liberar tensiones, reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

Una actividad pensada para que **las familias disfruten juntos**, compartiendo un momento de diversión que favorece los vínculos, la conexión y el bienestar emocional.

¡Muévete, sonríe y disfruta en familia al ritmo de la felicidad!

 **Impartido por: Seluco Fernández y Patricia Rolón**

 **De 11:00 h. a 13:00 h.**

 **Plaza Mayor del Ayuntamiento**

Venir con ropa y calzado cómodo para bailar. **Entrada libre**

Jueves 22 de octubre

Porque cada paso que damos juntos nos acerca a una vida más saludable, positiva y feliz.

 **A cargo de los Centros de Salud de Castellón**

 **Horario: de 10:00 h. a 12:00 h.**

Una actividad comunitaria que invita a pacientes y ciudadanía a **caminar juntos por la salud y el bienestar**, recordándonos que la actividad física, las relaciones sociales y compartir tiempo con otras personas también contribuyen a cuidar nuestra salud mental y a sentirnos mejor.

A las **10:00 h.**, los participantes saldrán de forma coordinada desde los diferentes centros de salud de Castellón, realizando un recorrido accesible y seguro hasta el **Parque Ribalta**, con llegada prevista a las 11:00 h.

Una vez allí, **fisioterapeutas realizarán un taller grupal** orientado al cuidado corporal, el movimiento y la adquisición de hábitos saludables.

La jornada finalizará compartiendo un **desayuno saludable**, poniendo el broche a una mañana dedicada a movernos, relacionarnos y cuidarnos juntos.

Apuntarse en cada centro

Jueves 29 de octubre

Conferencia “Entrena tu felicidad: pequeños hábitos para cada semana”

 **A cargo de Margarita Álvarez**, directora de Human Age Institute y Ceo de Working for Happiness.

 **De 19:00 h. a 20:30 h.**  **Edificio Menador. Plaza Huerto Sogueros, 4**

Entrada libre hasta completar aforo

Inscripciones en www.mesdelafelicidad.com

Del 1 al 18 octubre

Concurso de Reels «Luz, cámara... ¡Felicidad!» Graba tu felicidad día a día

Las **bases completas del concurso** podrán consultarse en www.mesdelafelicidad.com, donde también estará habilitado un espacio específico para **subir los reels y participar en el concurso**.