

Ajuntament de Castellar del Vallès

Àlex Roca
Àlex Roca.

Dilluns 2 de desembre

Conferència/Xerrada

Xerrada: "El límit te'l poses tu"

ENTRADES EXHAURIDES

Dia internacional de les persones amb diversitat funcional

A càrrec d'Àlex Roca, atleta, primera persona del món amb un 76% de discapacitat física que va acabar una Marató (Barcelona 2023)

Amb aquesta xerrada, Àlex Roca vol canviar la mentalitat de totes aquelles persones que creuen que les persones amb discapacitat no poden lluitar i assolir els seus reptes. Ho farà a través de la seva història de vida, compartint els obstacles que ha hagut d'afrontar.

Amb un 76% de discapacitat física, Àlex ha aconseguit, a través de l'esforç i la constància, superar-se a ell mateix i completar algunes de les proves físiques més dures del món.

A la xerrada, parlarà de valors com el respecte per la diversitat i la cooperació, ressaltant la importància de tenir un bon entorn. També tractarà temes com la confiança en un mateix, la resiliència, la gestió de la frustració i el valor del fracàs com una oportunitat de creixement.

L'esforç, la humilitat i la importància de tenir un somni són altres aspectes que es tractaran per motivar i inspirar. Per tancar, farà èmfasi en el paper fonamental de l'equip i en la capacitat de superar obstacles, fins i tot en els moments més difícils.

Horari | 19:00

Destinataris | Públic general

Organitza | Ajuntament (Regidoria de Diversitat Funcional)

Programa | [Dia Internacional de les Persones amb Diversitat Funcional 2024](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40