

¡¡CONOCIÉNDONOS!!

Desde el Consejo de Salud de Sabiñánigo os invitamos a participar en el

II FESTIVAL DE LA SALUD

sábado 31 de mayo y domingo 1 de junio - ESPACIO PIRENARIUM

Organiza: Consejo de Salud

Colaboran:



AGENDA DE ACTIVIDADES

SÁBADO 31 DE MAYO

HORA	ACTIVIDAD	ENTIDAD	DESCRIPCIÓN	LUGAR	DURACIÓN
10:15	BATUCADA	Batucada Pirenaica Dingolondango	Desfile al ritmo de la batucada	Fuente Cortillas	20 minutos
10:45	Inauguración por Berta Fernández Pueyo, alcaldesa de Sabiñánigo y Belén Benedé, responsable de la Estrategia de Atención Comunitaria del Sistema de Salud de Aragón. En la plaza central de Pirenaium				
11:00	Mesa de Salud Comunitaria	Belén Benedé y MUSA.	¿Qué es la salud comunitaria, qué beneficios tiene, dónde la podemos encontrar en nuestro entorno?	Salón de Actos	50 min.
	Primeros auxilios en el hogar	Fernando Sarvisé Pérez, formador de Cruz Roja Española	Cómo actuar ante accidentes domésticos habituales.	Sala Verde	1 hora
	Desde el corazón: cuida tu músculo	María Iguacel Gracia, cardióloga H. Jaca	Últimas evidencias científicas. El ejercicio de fuerza da años a la vida y vida a los años	Local 4	50 min.
	Otra forma de afrontar mi ictus	Eva Morales de Avania, terapia ocupacional.	Taller dirigido a personas que han sufrido un ictus, a sus familiares, cuidadores y cualquier persona interesada. Incluye ejercicios y prácticas.	Local 6	1 hora 15 min.
	Vidácora-Escribir para cuidarme	Anabel Castillo, facilitadora de procesos de escritura en Sinergias Literarias	Taller sobre journaling dirigido a personas que quieren aprender técnicas para escribir a diario.	Emprendedores	2 horas
	Juegos tradicionales. Para todas las edades	Hogar de Personas Mayores y Brincaval	Rana, hoyetes, billas, guiñote.	Exterior	1 hora 30 min.
12:00	Salud menstrual (público adolescente y adulto)	Sara Cruz, ginecóloga. Pilar Sánchez y Sofía Vargas, matronas	Qué es la regla y qué necesitas saber para vivirla, qué cambios físicos y emocionales la acompañan y qué es un ciclo menstrual saludable.	Salón de Actos	50 min.
	Concurso Tortilla de patatas	Fundación Secretariado Gitano	Quien lo probó lo sabe. Todas las tortillas de patata son deliciosas, pero como la de mi madre ninguna.	Exterior	
	Reanimación cardio pulmonar con desfibrilador automático. Max 15pax.	Fernando Sarvisé Pérez, formador de Cruz Roja Española	Práctica con modelos sobre qué hacer ante una parada cardiorespiratoria y cómo usar los desfibriladores automáticos de espacios públicos.	Hall 1ª planta	1 hora
	Yoga en silla. Máximo 10pax.	Hogar de Personas Mayores de Sabiñánigo	Exhibición y taller participativo.	Local 4	50 min.
12:30	Groove Familiar. Adultos y niños a partir de 6 años	Estibaliz Sáez de Vicuña. Herboristería Sananda	Invitación a la conexión y el disfrute en familia, a través del baile en grupo, el juego, la música y la creatividad.	Exterior	1 hora 15 min.

13:00	Get ready with me (público adolescente y adulto)	Ana Julia García Malinis, dermatóloga H. Teruel	¿Piel perfecta? Rutina de skincare, de la mano de una dermatóloga. Spoiler: no hay trucos mágicos.	Salón de Actos	50 min.
	Guacaro!e: juego de rol del comercio mundial de aguacate. Desde 16 años	Justicia Alimentaria Aragón	¿Te atreves a jugar y descubrir quién gana con tu comida? ¿Hay alguna alternativa para que sea más justo?	Sala Verde	1 hora
	Mesa de experiencias: proyectos socioculturales.	Fundación Secretariado Gitano, Altavoz Choven d' o Viello Aragón, Consejo Adolescencia	Puesta en común de diversos proyectos de la zona sobre lo que se aporta a la salud comunitaria y cómo colaborar y entretener actividades. Modera Sheila Folch trabajadora social CS Sabiñánigo.	Local 4	1 hora 30 min.
	Conoce tus pies. Max 15 pax	Julie Vanbout de Espacio Equilibrio	Taller teórico-práctico para acordarte de tus pies, sus capacidades, funciones, y cómo evitar patologías.	Local 6	50 min.
	Taller nutrición	Residentes enfermería y medicina UDMAFYC Huesca y Barbastro	Lectura y análisis de etiquetas: comparativa de alimentos ultraprocesados y no procesados. Análisis del contenido de sal y azúcares ocultos.	Emprendedores	50 min.
16:45	¿Se puede morir bien?	Javier Moraleda, médico de ESAD y presidente de Huesca Compasiva	Reflexiones acerca de los cuidados paliativos de la mano del Equipo de Soporte de Atención Domiciliaria.	Salón de Actos	1 hora 15 min.
17:00	Scape Room: laboratorio IBON. Público adolescente	Asociación IBON de Atención y Prevención de adicciones	Dinámica grupal basada en 5 pruebas relacionadas con las adicciones.	Sala Verde	Pases de 30min desde las 17:00h.
	Lino el Dinosaurio. Público infantil	Asociación Española contra el cáncer	Taller de ciencia. Te contamos su historia, aprendemos a hacer huesos y los pintamos.	Exterior	Pases de 20min desde las 17:00h.
	Reanimación cardio pulmonar con desfibrilador automático. Max 15 pax.	Residentes enfermería y medicina UDMAFYC Huesca y Barbastro	Taller práctico sobre qué hacer ante una parada cardiorespiratoria y cómo usar los desfibriladores automáticos disponibles en espacios públicos.	Hall 1ª planta	Pases de 1 h desde las 17:00h.
	Recuperando la salud	ARCADIA. Fundación Agustín Serrate	Experiencia en primera persona del trayecto vital hacia la recuperación de la salud física y mental.	Emprendedores	50 min
	El orden en el sistema familiar como elemento sanador.	Isabel Pellicer, Sien7e Entorno Consciente.	Conocer los órdenes de las relaciones facilita soltar lealtades y cargas que pueden afectar nuestra salud.	Local 6	1 hora
17:30	Imanes para la salud comunitaria. Público familiar	Espacio Joven	Ven a hacer tus propios imanes de nevera con el Espacio Joven de Sabiñánigo.	Exterior	Continuo desde 17:30h
18:00	Charla: Acompañando las neurodivergencias	Izarbe Galindo, médica de familia. Escuela Bosque Abellota	¿Qué son las neurodivergencias? Experiencia en la Escuela Bosque Abellota.	Emprendedores	50 min.
18:30	Distrés: cuando el estrés se convierte en patológico	Ana López Trencó, médica y gerente de ASAPME Aragón	Taller para identificar factores estresantes, mecanismos neurológicos y herramientas de gestión del mismo.	Salón de Actos	50 min.
	Tu respiración, una guía hacia más salud	Julie Vanbout de Espacio Equilibrio	Teoría y práctica sobre cómo la respiración actúa sobre el sistema nervioso parasimpático.	Local 6	50 min
	Tu salud, todo lo que SÍ está en tus manos	Eva Morales(Avania) y Estíbaliz Sáez de Vicuña (Sananda)	Cómo, conocer el lenguaje del cuerpo, permite descubrir el origen de tus problemas y recuperar bienestar y salud.	Local 4	1 hora 30 min
	Clase abierta de swing	Asociación Huescoswing Hepcats	¿Te gustaría bailar Swing? Ven a probar y disfruta de una experiencia energética y divertida.	Exterior	50 min.
19:00	Mesa experiencias: autismo y naturaleza	Valentia y Red Educ. Pirineos Vivos	Videos cortos y charla con profesionales sobre adaptación de actividades de naturaleza a personas autistas.	Emprendedores	50 min.
19:30	Beneficios de la introspección y la meditación	Jorge Becerra, instructor en desarrollo humano y meditación.	Charla y experiencia guiada sobre el beneficio del autoconocimiento y la meditación en el estado anímico. Gestión del estrés y salud de la mano de ASFA.	Salón de Actos	1 hora
	Clandestino (baile social) swing	Asociación Huescoswing Hepcats	Ven a bailar en grupo y déjate llevar por la música swing.	Exterior	50 min.
DOMINGO 1 DE JUNIO					
HORA	ACTIVIDAD	ENTIDAD	DESCRIPCIÓN	LUGAR	DURACIÓN
11:00	Regulando nuestras emociones	Marta Martín, psicóloga	Taller basado en la terapia de aceptación y compromiso para cultivar nuestra flexibilidad psicológica.	Salón de Actos	1 hora 30 min.
	TRIVIAL:ecotopias para la transición alimentaria. A partir de 12 años	Justicia Alimentaria Aragón	Juego trivial con "quesitos" sobre el impacto de nuestro sistema agroalimentario y alternativas individuales y colectivas. Final con degustación sorpresa.	Sala Verde	50 min.
	Conociendo nuestro suelo pélvico	Isabel López, fisioterapeuta	Aprenderemos a reconocer esta parte de nuestro cuerpo con una explicación inicial seguida de una práctica de ejercicios propioceptivos.	Local 6	50 min.
	Sesión de Hatha Yoga	Mónica Arruebo, Sien7e Entorno Consciente.	Técnicas de respiración consciente, movilizaciones corporales, asanas y meditación.	Local 4	50 min.
	Cronificando el cáncer	María Peraita Serra, Farmacéutica Comunitaria	Cuidados durante y después del tratamiento. ¿Qué excipientes y productos puedo usar y cuáles evitar?	Emprendedores	50 min.
	Ponte en mis zapatos. Público infantil	Residente UDMAFYC Huesca y Barbastro y Centro Salud Biescas	Juegos para experimentar diversas capacidades, promoviendo empatía, inclusión y conciencia sobre la diversidad funcional.	Exterior	1 hora 30 min.
	Reanimación cardio pulmonar con desfibrilador automático. Max 15 pax.	Irish Puértolas, Medicina Familiar y Comunitaria	Taller práctico. Qué hacer ante una parada cardiorespiratoria y cómo usar los desfibriladores automáticos disponibles en espacios públicos.	Hall 1ª planta	1 hora

12:00	Lesiones musculoesqueléticas: aprende a manejar tu dolor	Jorge Samper, fisioterapeuta	Charla sobre patologías más comunes del sistema músculo-esquelético y nervioso y consejos ante las mismas.	Local 6	50 min.
	TRIVIAL: ecotopias para la transición alimentaria. A partir de 12 años	Justicia Alimentaria Aragón	Juego trivial con "quesitos" sobre el impacto de nuestro sistema agroalimentario y alternativas individuales y colectivas. Final con degustación sorpresa.	Sala Verde	50 min.
	Baños de sonido	ArmonizArte - Jacobo Elizalde	El sonido de cuencos tibetanos induce un estado de paz mental de manera rápida y sencilla.	Local 4	1 hora 30 min.
	Taller sobre tabaquismo. Tú también puedes dejar de fumar.	C.Salud, IBÓN, AECC y MUSA (Fumabook)	Se mostrarán y explicarán distintos recursos que pueden ayudarte a dejar de fumar, para que puedas elegir el que mejor se adapte a ti.	Emprendedores	1 hora 30 min.
12:30	Unidad es Salud +6 años (menores con acompañante)	BRiNCaVaL [Pedagogía Social Itinerante] Rocío Domingo	Proyecto TaLuReCo (Talleres Lúdicos para la Reflexión Colectiva): Qué es Salud Comunitaria + Nuestra comunidad, necesidades y propuestas	Salón de Actos	1 hora 30 min.
13:00	Lactancia materna y permisos maternidad/paternidad	Petra maternidades feministas	Reflexión sobre lactancia materna y permisos de embarazo, maternidad y paternidad.	Local 6	1 hora
	Groove para adultos	Estíbaliz Saez de Vicuña, Herboristería Sananda	Experiencia de baile en grupo con estilos de música variados que genera seguridad y conexión con la música y el grupo.	Exterior	1 hora 15 min

Y además

Exposición del Fundación Secretariado Gitano, junto al salón de actos.
600 años del pueblo gitano. Una historia compartida.

Stands informativos de 17 entidades.

Te acercamos la biblioteca municipal: muestra de libros sobre salud y biblioterapia.

LUGAR Y HORARIOS

31 de mayo y 1 de junio en ESPACIO PIRENARIUM

Si se supera el número recomendado de participantes en una actividad, la admisión será por orden de llegada.

El Ayuntamiento ha habilitado servicio de bus urbano gratuito para la jornada del sábado 31 con el siguiente horario y paradas:

Ida: A las **10:45h** y a las **16:45h** desde Plaza Constitución.

Vuelta: a las **12:30h** y **20:30h** desde Pirenarium.

Paradas: Plaza Constitución / Coli Escalona / Marqués de Urquijo / Residencia Alto Gállego / Estación / Plaza España / Centro de Salud / Fuente de Cortillas / Pirenarium.

Más información en: festivaldelasaludsabinanigo@gmail.com