

HORARIO DE ACTIVIDADES

Hora	Actividad	Entidad	Descripción	Lugar	Duración
10:00	Marcha urbana desde estación autobuses hasta Pirenarium	Marta Allué. Centro de Salud de Sabiñánigo	No vengas sola, únete a nosotros en el paseo hasta Pirenairum	Ver apartado Cómo llegar	
10:45	Inauguración del Festival de la Salud	Berta Fernández. Presidenta del Consejo de Salud		Plaza Central	15 min
11:00	Comunidad es salud. Espacios lúdicos para la reflexión colectiva	Rocío Domingo	Taller de reflexión colectiva sobre el concepto de salud comunitaria en diferentes etapas de la vida, a través de dinámicas relacionadas con la pedagogía de juego, la expresión corporal y las artes escénicas. Dirigido a todas las edades partir de 6 años (menores acompañados)	Salón actos I	1h 30min
	Charla divulgativa Diálogos de locura	S. Benabarre, L. Hereza y M. García de Arcadia	Reflexiones en torno al estigma de la enfermedad mental, como influye el entorno en la recuperación y acciones más allá de la psicofarmacología	Local 4	45 min
	Taller Higiene postural	Myriam Stokman. Fisioterapeuta C.Salud Sabiñánigo	Ser conscientes de nuestra postura y mejorar hábitos para mantener la espalda su estado óptimo	Salón actos II	1h
	Marcha Rítmica	Julie Vanbout. Espacio Equilibrio	Media sesión de marcha afgana y media de marcha nórdica, precedidas de calentamiento y liberación de respiración y finalizadas con estiramientos	Exterior	1h
12:00	Novedades en ejercicio físico: cuánto, cómo y por qué	Laura Rivilla . Médica de Familia C. Salud Sabiñánigo	Revisaremos los últimos descubrimientos en ejercicio físico y su influencia en el proceso de envejecimiento.	Salón actos II	45 min
	Charla de la cabeza a los pies	Cristina Sánchez. Trabajadora social departamento infanto juvenil de Asociación Aragonesa Pro Salud Mental	Acoso escolar, mal uso de pantallas, incremento de problemas de salud mental infanto-juvenil, recursos y herramientas para hacerles frente	Local 4	75 min
12:40	Yoga en silla	Hogar de mayores	Demostración de los usuarios que realizan la actividad en el Hogar de Mayores	Exterior	20 min
13:00	Aquí tu eres la Queen	María Peraíta. Farmacéutica Comunitaria	Aspectos físicos, emocionales, autoestima y sobre todo dietoterapia en menopausia	Salón actos II	1 h
	Mesa de experiencias "Entidades que ayudan"	Mesa redonda con la participación de diversas entidades de nuestra localidad		Sala EBO	1 h
	Todos los cuerpos danzan. Taller de danza comunitaria	Luisa Hernández. Danzaterapeuta, enfermera y maestra de educación física	Exploraremos nuestro movimiento a través de sencillas propuestas lúdicas que nos llevarán a la creación conjunta de diversos paisajes corporales. Traer ropa cómoda.	Salón de Actos I	1h 15 min
13:15	Yoga adaptado	Julie Vanbout de Espacio Equilibrio	Sesión para personas que quieran tener una primera "vez". Respiración, asanas (posturas) y relajación.	Local 4	45 min
16:30	Marcha urbana desde estación autobuses hasta Pirenarium	Marta Allué. Centro de Salud de Sabiñánigo	No vengas sola, únete a nosotros en el paseo hasta Pirenairum	Ver apartado Cómo llegar	
	Documental "Estar ahí"	Semfyc	Inmersión en la especialidad de Medicina Familiar y Comunitaria a través de los objetos que la rodean. Dedicado a las personas que cada día sostienen una atención primaria pública y de calidad.	Salón de actos I	30 min
17:00	Mesa de experiencias "Atención Primaria"	Mariano Maza. Médico jubilado del C. Salud de Sabiñánigo	Charlaremos con varios profesionales del Centro de Salud, que compartirán con los asistentes que es para ellas ejercer como médicas de familia	Salón de actos I	1 h
		Pilar Cajaraville. Coordinadora del C. Salud de Sabiñánigo			
		Elena Bandrés. Médica de Familia C. Salud de Sabiñánigo			
		Izarbe Galindo. Médica de Familia C. Salud de Sabiñánigo			
Taller de escritura terapéutica. "El espejo del alma"	Ana Castillo. Escritora y facilitadora de Sinergias literarias	Invitación para lanzarnos a escribir en confianza y compartir el resultado combinando metodologías creativas y terapéuticas.	Salón actos II	2 h	
Café Encuentro	MUSA	Aromas Sociales. Un punto de encuentro para charrar, compartir café y más.	Sala EBO	2 h	
¿El octavo sentido? La interocepción	Eva Morales (Avania) y Estíbaliz Sáez de Vicuña (Sananda)	Aprender a conocer como funciona nuestro sistema nervioso autónomo nos ayudará a regularlo .	Local 4	1 h 50 min	
18:00	Mi salud interior	Luisa Buesa. Master en Mindfulness de Malbo Atención	Mediante juegos, prácticas atencionales y meditaciones sentiremos en primera persona los beneficios de la Atención Plena o Mindfulness	Salón de Actos I	1 h
	Marcha Rítmica	Julie Vanbout de Espacio Equilibrio	Media sesión de marcha afgana y media de marcha nórdica, precedidas de calentamiento y liberación de respiración y finalizadas con estiramientos	Exterior	1 h
18:30	Charla sobre el sueño	Ana López Trencó. Médico y Gerente de Asociación Aragonesa Pro Salud Mental	Impacto del sueño y el insomnio en bienestar, salud y calidad de vida. Pautas y consejos	Local 4	30 - 45 min
19:00	Descubre tu Groove	Estíbaliz Sáez de Vicuña de Sananda	Experiencia de baile con estilos de música muy variados (pop, rock, clásica, lírica, latina...) que a través de movimientos sencillos explora con curiosidad la manera propia de expresarse.	Salón de Actos I	1 h
	Scape Room "La reconquista de la tierra"	Izarbe Galindo. Médica de Familia C. Salud Sabiñánigo	Sois la tripulación elegida para volver a la tierra después de un holocausto bélico y climático y tenéis que diseñar la alimentación para un futuro sostenible y saludable. ¿Aceptas el reto?	Salón de Actos II	1 h
19:30	Yoga adaptado	Julie Vanbout de Espacio Equilibrio	Sesión para personas que quieran tener una primera "vez". Respiración, asanas (posturas) y relajación.	Local 4	45 min
20:15	Fin de Festival	BATUCADA PIRENAICA DINGOLONDANGO		Exterior	15 min

CÓMO LLEGAR

Para llegar al Pirenarium se van a organizar dos marchas urbanas que irán recogiendo a las personas interesadas en puntos de la población de Sabiñánigo: a las 10:00 h y a las 16:00 h
Punto de partida: Estación de autobuses
Primera Parada: Plaza Ayuntamiento 10:15 h y 16:45h
Destino: Pirenarium 10:45 h y 17:00h
El Ayuntamiento ha habilitado para la jornada servicio de bus urbano de 10:45 a 14:00 h y de 16:45 a 20:30 h
Cruz Roja se encargará del transporte de usuarios de residencias que quieran acudir al festival. Si alguna otra persona necesita de este servicio puede ponerse en contacto con el mail de la organización para solicitarlo.
NO son vehículos adaptados

FESTIVAL DE LA SALUD

!!CONECTÁNDONOS!!

ENTIDADES QUE AYUDAN - TALLERES - CHARLAS - JUEGOS

Organiza: Consejo de Salud

Colaboran:        

LUGAR Y HORARIOS

27 abril en ESPACIO PIRENARIUM de 10:45 a 14:15 y de 16:30 a 20:30
Si se supera el número recomendado de participantes en una actividad, la admisión será por orden de llegada

Y ADEMÁS...

Mapea tu barrio: en nuestro barrio estamos rodeados de recursos, asociaciones o espacios que generan salud. Ayúdanos a identificarlos.

Arqueros de Sabiñánigo: 11:30 h explicarán su programa de tiro con arco para mujeres mastectomizadas y posteriormente espacio disponible con monitores, para todos los públicos hasta las 14:00 h.

Espacio Joven taller de imanes de nevera con mensajes saludables de 17:00 a 20:00 h.

Te acercamos la biblioteca municipal: muestra de los recursos en salud de tu biblioteca.

AEECC Taller ciencia niños y niñas "Lino el dinosaurio" Te contamos su historia, aprendemos a hacer huesos y por último los pintamos.

Stand informativos de 15 entidades.