



3a Setmana de la SALUT

El descans i el son

Dipòsit Legal B. 6457-2013

Del 2 al 7
d'abril
2013

Parets del Vallès



Ajuntament de
Parets del Vallès

Amb el suport de:



Diputació
Barcelona

VAL per una entrada gratuïta a la piscina Miguel Luque
Dissabte 6 d'abril de 2013, de 12 a 14 h

 Educació
PARETS DEL VALLÈS

 projecte educatiu parets



3a Setmana de la SALUT

Aprofitant la celebració anual del dia mundial de la salut, el dia 7 d'abril hem organitzat novament la Setmana de la Salut a Parets. Ja serà la tercera edició!

Aquest any hem escollit com a tema un altre hàbit saludable, **el descans i el son**. Aquest hàbit, juntament amb el de la primera edició, l'alimentació, i el de la segona, l'exercici físic, són tres elements que defineixen uns hàbits de vida saludable.

La fase de participació ciutadana del Projecte Educatiu de Parets (PEP) va constatar que un dels principals temes d'interès dels paretans i paretanes és la salut. Atenent aquesta demanda, el grup impulsor ha anat posant en marxa una sèrie d'activitats en els darrers anys. Una mostra serà aquesta tercera edició de la Setmana de la Salut, del 2 al 7 d'abril de 2013.

Com que la temàtica central és el descans i el son, la programació de les activitats pretén acostar tothom als hàbits de descans més apropiats i donar-ne informació relacionada d'una forma lúdica i educativa.

Finalment la setmana es clourà el diumenge 7 d'abril, dia mundial de la salut, amb una gran jornada oberta a tothom que tindrà lloc al parc la Linera amb diferents tallers i activitats per a petits i grans.

Projecte Educatiu Parets. Taula d'Educació i Salut

Programació

Dimecres 3 d'abril

A les 18 h. a la Sala d'exposicions Can Rajoler, xerrada **La importància del descans i el son**, a càrrec del doctor Javier Albares, metge especialista en neurofisiologia clínica i trastorns del son de la Clínica del son de l'Institut Universitari Dexeus. En Javier ens explicarà la importància del son i d'uns hàbits correctes. En què consisteix el bon descans i què hauríem de fer per obtenir-lo i mantenir-nos-hi. Disposareu d'un ampli torn de preguntes per resoldre els vostres dubtes.

Dijous 4 d'abril

A les 10 h. a la Sala d'Exposicions Can Rajoler, xerrada **El descans, la visió del fisioterapeuta**, a càrrec d'Albert Carrère, diplomad amb fisioteràpia. L'Albert ens parlarà de quines són les postures més correctes per al descans i les seves condicions per a petits i grans. També podrem veure un cas pràctic amb les diferents visions del tractament tradicional i del tractament osteopàtic i fisioterapèutic.

Dissabte, 6 d'abril

De 12 a 14 h. a la piscina municipal Miguel Luque, **bany gratuït**. Refresqueu-vos a la piscina presentant el val d'entrada del dors.

Diumenge, 7 d'abril

D'11 a 14 h. al parc la Linera, **Diada de la Salut**, amb **Racons de joc** a càrrec d'Artijoc.

El concepte del descans en el joc l'hem entès com un espai de lleure, de repòs mental competitiu. Amb els jocs cooperatius, la competició es frena i això fa que el joc sigui molt més tranquil, el nivell de tensió baixa. D'altra banda, hem escollit jocs on descansem el cos, en el cas de l'Eduioga, i on treballem els valors del descans, vinculant-ho a jocs de lectoescriptura, en el cas del racó de les paraules.

També disposarem de **parades d'alimentació saludable i productes ecològics de la zona**, que ens portaran l'Associació Agroecològica de Gallecs i La Verdolaga de Llerona.