QUINZENA DEL BENESTAR

del 4 al 16 de juny de 2018

DILLUNS 4

7:00-23:00 VINE A PROVAR EL GIMNÀS (A)
Jornada de portes obertes per provar diferents activitats físiques.
AVANZA FITNESS SPORT CLUB & SPA

10:00-13:00 SALUT POSTUROLÒGICA (A)
Revisió gratuïta. Cita prèvia telefonant al 639 444 859.
Rebeca López, podòloga / C. REPÚBLICA ARGENTINA, 33

19:00-20:30 L'ESCOLA DE L'ESQUENA (T)
Taller d'higiene postural. (Portar estoreta).
Xesca Penalba, fisioterapeuta i osteòpata.
GIMNÀS CENTRE DE SALUT AUSIÀS MARCH

DIMARTS 5

7:00-23:00 VINE A PROVAR EL GIMNÀS (A)
Jornada de portes obertes per provar diferents activitats físiques.
AVANZA FITNESS SPORT CLUB & SPA

9:00-12:30 MUNTEM EL MERCAT! (T)
Tallers d'alimentació saludable per a escolars.
Nutriemoción / NOSTRA SENYORA DE LA SEU

12:00-14:00 HÀBITS I OCI SALUDABLES (T)
Taller sobre la importància de portar un estil de vida sa i gaudir d'un oci saludable per pevindre les addiccions.
Andreu Sanchis, psicòleg de la UPCCA / IES JOSEP RIBERA

19:00-20:30 DESCOBREIX EL TEU SÒL PÈLVIC (T)
Claudia Grau, fisioterapeuta sòl pèlvic
(Portar estoreta, toballola i bolígraf).
GIMNÀS CENTRE DE SALUT AUSIÀS MARCH

20:00-21:00 RUTA SANA (A)
Itinerari urbà amb un monitor. Regidoria de Sanitat
DAVANT DE L'ESTACIÓ DE RENFE

DIMECRES 6

10:00-13:00 HÀBITS I OCI SALUDABLES (T)
Taller sobre la importància de portar un estil de vida sa i gaudir d'un oci saludable per pevindre les addiccions.
Andreu Sanchis, psicòleg de la UPCCA / IES JOSEP RIBERA

18:00-20:00 PROBLEMES D'APRENENTATGE, VISIÓ I ESCOLTA (XT)
Com poden interferir els problemes visuals i auditius en el procés aprenentatge.
Carmen López, òptica optometrista / CASA DE LA CULTURA

20:00-21:00 RUTA SANA (A)
Itinerari urbà amb un monitor. Regidoria de Sanitat
DAVANT DE L'ESTACIÓ DE RENFE

DIJOUS 7

10:00-11:30 SALUT BUCODENTAL (A)
Revisió gratuïta. Cita prèvia telefonant al 962281230.
Imma Benavent, dentista / C. GREGORIO MOLINA, 8, PTA 6

12:00-14:00 HÀBITS I OCI SALUDABLES (T)
Taller sobre la importància de portar un estil de vida sa i gaudir d'un oci saludable per pevindre les addiccions.
Andreu Sanchis, psicòleg de la UPCCA / IES JOSEP RIBERA

17:00-18:00 REHABILITACIÓ CARDÍACA I PREVENCIÓ CARDIOVASCULAR (X) Jorge Sánchez, cardiòleg INVASCOR.
Maria Nieves Blesa, pacient experta
PATI DE LA CASA DE LA CULTURA

18:00-19:00 DIETA CARDIOSALUDABLE (X)
Mari Trini Ordiñana, nutricionista / PATI DE LA CASA DE LA CULTURA

19:00-20:00 EXERCICI FÍSIC CARDIOSALUDABLE (X)
Pablo Cerà, diplomat en E. Física
INSVACORPATI DE LA CASA DE LA CULTURA

20:00-21:00 RUTA SANA (A)
Itinerari urbà amb un monitor. Regidoria de Sanitat
DAVANT DE L'ESTACIÓ DE RENFE

DIVENDRES 8

10:00-13:30 MUNTEM EL MERCAT! (T)
Tallers d'alimentació saludable per a escolars.
Nutriemoción / CPEE PLA DE LA MESQUITA

18:00-19:30 COM ORGANITZAR EL MENÚ SETMANAL EN UN DIA (T)
Taller de cuina per aprendre preparar menús fàcils i equilibrats.
Nutriemoción / CASA DE LA JOVENTUT

DISSABTE 9

9:00-10:00 RUTA SANA (A) Itinerari urbà amb un monitor.
Regidoria de Sanitat / DAVANT DE L'ESTACIÓ DE RENFE

9:30-10:30 IOGA PER A TOTS ELS NIVELLS (T)
Taller per relaxar-se, posar-se en forma i combatre l'estrés.
Buddhi Yoga / JARDÍ DE LA PAU

11:00-13:00 IOGA AERI I IOGA PER A TOTS ELS PÚBLICS (T)
Taller per millorar el benestar físic i mental.
Buddi Yoga / DAVANT DE L'AJUNTAMENT

DIUMENGE 10

8:30 CAMINS DE SALUT DKV (A)
Caminada matinera i visita a la Nevera i la Torre del sol
CEX. Hi haurà fruita i agua per als participants
EIXIDA DE LA FONT DEL LLEÓ

DILLUNS 11

10:00-11:30 TALLER DE PRIMERS AUXILIS EN ADULTS I MENORS (T) Manos y vida / CASA DE LA CULTURA

18:00-19:00 CÀNCER DE MAMA:QUÈ DEC SABER I QUÈ PUC FER? (X)
Mª José Masip, metgessa Radiòloga de la Unitat de Càncer de Mama de Xàtiva.
Tamara Sendra, metgessa de Salut Pública del Centre de Salut Pública de Xàtiva.
Guillermo Jorques, director del Centre de Salut Pública de Xàtiva.
CASA DE LA CULTURA

DIMARTS 12

9:00-13:30 MUNTEM EL MERCAT! (T)
Tallers d'alimentació saludable per a escolars. Nutriemoción
CEIP TAQUÍGRAF MARTÍ I INMACULADA

10:00-11:30 SALUT BUCODENTAL (A)
Revisió gratuïta. Cita prèvia telefonant al 962281230.
Imma Benavent, dentista

17:00-18:00 COM FER UNA REANIMACIÓ CARDIO-PULMONAR. RCP (T)
Taller per aprendre a actuar en cas de mort sobtada
Elena Lucas, cardiòloga.

18:00-19:00 MERCAT DEL COR (T)
Taller de medició de risc cardiovascular.
Jorge Sánchez, cardiòleg. INVASCOR

20:00-21:00 RUTA SANA (A)
Itinerari urbà amb un monitor. Regidoria de Sanitat

DIMECRES 13

18:00-19:30 SAPS QUÈ ENS DIUEN ELS ENVASOS D'ALIMENTS? (XT)
Tips per a llegir les etiquetes i triar d'una manera saludable.
Mª Pilar Gómez, dietista-nutricionista / CASA DE LA CULTURA

18:00-20:00 SALUT POSTUROLÒGICA (A)
Revisió gratuïta. Cita prèvia telefonant al 639 444 859.
Rebeca López, podòloga / C. República Argentina, 33

20:00-21:00 RUTA SANA (A)
Itinerari urbà amb un monitor.
Regidoria de Sanitat / DAVANT DE L'ESTACIÓ DE RENFE

DESENES D'ACTIVITATS PER A TOTES I TOTS

- TALLERS DE SÒL PÈLVIC
- PREVENCIÓ CÀNCER MAMA
- TALLERS DE CUINA
- PRIMERS AUXILIS
- XARRADES
- REVISIONS GRATUÏTES

DIJOUS 14

7:00-23:00 VINE A PROVAR EL GIMNÀS (A)
Jornada de portes obertes per provar diferents activitats físiques.
AVANZA FITNESS SPORT CLUB & SPA

12:00-13:30 COM VIUS LA TEUA MENOPAUSA
Taller per ajudar a gestionar aquesta etapa de la vida femenina
Ángeles Tejedor, matrona
GIMNÀS CENTRE DE SALUT AUSIÀS MARCH

18:00-20:00 LA FAMÍLIA EN LA PREVENCIÓ I EL TRACTAMENT DE LESADDICCIONS (X)
Cristian Climent, psicòleg de Proyecto Hombre
Andreu Sanchis, psicòleg de la UPCCA / CASA DE LA CULTURA

20:00-21:00 RUTA SANA (A)
Itinerari urbà amb un monitor.
Regidoria de Sanitat / DAVANT DE L'ESTACIÓ DE RENFE

DIVENDRES 15

7:00-23:00 VINE A PROVAR EL GIMNÀS (A)
Jornada de portes obertes per provar diferents activitats físiques.
AVANZA FITNESS SPORT CLUB & SPA

9:00-13:00 MUNTEM EL MERCAT! (T)
Tallers d'alimentació saludable per a escolars.
Nutriemoción / CEIP JACINT CASTANYEDA

12:00-13:30 MASSATGE INFANTIL
Per a infants d'1 a 12 mesos d'edat.
Mª Gema Iborra, pediatra
GIMNÀS CENTRE DE SALUT AUSIÀS MARCH

17:30-18:30 IOGA INFANTIL (T)
Taller per ensenyar els més menuts tècniques de relaxació.
Buddhi Yoga / DAVANT DE L'AJUNTAMENT

19:00-20:30 MEDITACIÓ (T)
Classe teòrica i pràctica. Buddhi Yoga / CASA DE LA CULTURA

DISSABTE 16

9:00-21:00 VINE A PROVAR EL GIMNÀS (A)
Jornada de portes obertes per provar diferents activitats físiques.
AVANZA FITNESS SPORT CLUB & SPA

9:00-10:00 RUTA SANA (A)
Itinerari urbà amb un monitor.
Regidoria de Sanitat / DAVANT DE L'ESTACIÓ DE RENFE

11:00-13:00 BALLA AMB EL TEU BEBÉ O FILL/A.
Coreografia molt senzilla que podeu assajar si visiteu el perfil de Facebook de Pit i Prou. Imprescindible portar portabebès.
També hi haurà pinta cares / ALBEREDA JAUME I

DISSENY: IMAGINA*

ORGANITZA

Xàtiva Ajuntament Sanitat

COL·LABORA:

Allegretto · UPCCA · Nutriemoción · Clínica Dental Benavent · Proyecto Hombre · Podafisioterapia · DKV · Buddhiyoga · Generalitat Valenciana (Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública, Centre de Salut Pública de Xàtiva) · Instituto Valenciano del Corazón · Pit i Prou · Opticalia · Xesca Penalba