

II SETMANA DE LA SALUT

# PAIPORTA SALUDABLE

27  
al 31  
març

Urbanisme i salut

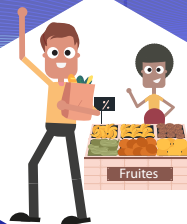
Medi ambient i salut

Estil de vida actiu  
i oci saludable

Qualitat de  
vida i salut

Dona i salut

la salut en totes les  
polítiques municipals



# Urbanisme i salut

La planificació urbana afecta de manera directa a diferents aspectes de la vida de les persones (salut, convivència, medi ambient, etc.) i suposa un repte per als governs locals. El transport, l'activitat física, la qualitat de l'aire, l'exposició al soroll o els accidents de trànsit són alguns dels elements de l'entorn urbà que s'han relacionat amb la salut de la població.

La planificació urbana, amb perspectiva de salut, ha d'afavorir comportaments saludables i de seguretat, ha de donar una major importància a la mobilitat activa, ha d'augmentar els espais verds, de joc i de sociabilitat segurs tenint en compte la perspectiva de gènere, generacional i d'interculturalitat.

La participació ciutadana en el disseny dels seus espais comuns, places, jardins, recorreguts segurs, etc. ha de convertir-se en una aspiració de la població. És la garantia que l'espai urbà respon a necessitats reals.



dilluns

27



Urbanisme i salut



PLAÇA EGLÉSIA DE  
SANT JORDI

**17.30 h**

Inauguració de la II Setmana de la Salut i presentació de la jornada.

**18.00 h**

Ruta de la ciutat saludable. Taller infantil.

**19.00 h**

Presentació projecte remodelació de la plaça de l'Església de Sant Jordi.

**19.30 h**

Visualització passeig perceptiu.  
Grup passejos en companyia "Andarin@s"  
Programa municipal per a l'abordatge i la prevenció de la soledat no desitjada i Coop. LaDula.

# Medi ambient i salut

La salut del planeta i del nostre entorn més immediat té un impacte directe en la nostra salut, que pot ser tant positiu com negatiu.

Entre els aspectes positius, les zones verdes a les nostres ciutats ens brinden no sols l'oxigen que respirem, sinó també ombra i protecció contra les altes temperatures, regulant el clima i, a més, són reservori d'una gran biodiversitat d'espècies de fauna i flora.

Entre els impactes negatius està la contaminació: de l'aire, per les emissions dels vehicles; dels sòls, per metalls pesants i fitosanitaris, i de les aigües residuals, per substàncies tòxiques. Un altre aspecte rellevant és la contaminació dels aliments per l'ús de pesticides, d'antibiòtics i de substàncies químiques dels embolcalls. A més dels efectes d'aquesta contaminació clàssica, ens enfrontem ara als riscos derivats del canvi climàtic en forma d'onades de calor i de fred, inundacions, desforestació i introducció de vectors per a noves malalties i virus.

Per això, és molt important trobar un equilibri entre la conservació del medi ambient i el benestar que evite malalties i millore la salut humana. Un medi ambient lliure de contaminants és generador de salut, cuidem-lo.





PLAÇA CERVANTES

**17.30 h**

Presentació de la jornada.

**18.00 h**

Presentació de l'exposició "Paisatges del futur" de Vicenta Casañ.

**18.15 h**

Taller Cycling with clean air.

Eixida amb bici o caminant per a recórrer una ruta establida i realitzar mesurament de la contaminació de l'aire.

**18.15 i 19.15 h**

"Miss R i els 4 magnífics del reciclatge.

Paiporta a les teues mans."

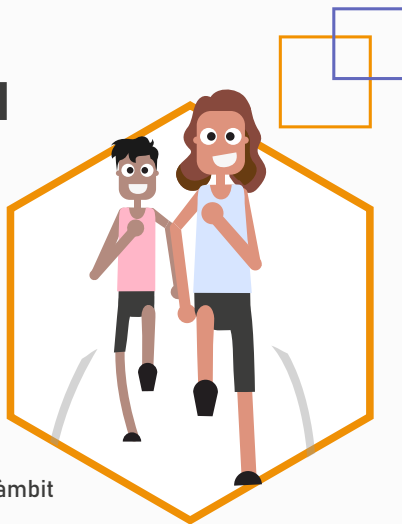
Taller infantil.

**19.15 h**

Posada en comú de les dades obtingudes en el mesurament de la contaminació de l'aire, avaluació de la situació.

# Estil de vida actiu i oci saludable

És en les edats primerenques, quan comença la presa autònoma de decisions sobre comportaments bàsics de la vida. Els hàbits no saludables, com el consum d'alcohol o tabac, solen iniciar-se en l'adolescència i condicionen resultats adversos en la salut en l'edat adulta. Es tracta d'un moment únic per a adquirir els coneixements i les habilitats bàsiques que els permeten gaudir d'una vida saludable i una participació activa en la presa de decisions en l'àmbit social, econòmic i polític.



D'altra banda, l'excés de pes en menors i adolescents, a més d'afectar la qualitat de vida i la salut immediata, incideix en la salut en l'edat adulta amb una probabilitat major de presentar sobrepès o obesitat, així com malalties cardiovasculars o diabetis, entre altres trastorns crònics.



PLAÇA 3 D'ABRIL

**17.30 h**

Presentació de la jornada.

**18.00 h**

Exhibició i taller de ball modern.

**18.30 h**

Exhibició i taller de parkour.

**19.00 h**

Exhibició i taller de gimnàstica de manteniment.

**19.30 h**

Exhibició i taller de zumba.

**18.00 a 20.00 h**

Cocteleria sense alcohol.

Joc d'OCA: prevenció TICS.

Taller de xapes.

Espai proposta i punt d'informació.

Zona otaku.

- \* Passa pel punt d'informació i sol·licita el passaport de la jornada: si fas, almenys, 4 activitats aconseguiràs una bossa serigrafada i un còctel saludable.

# Qualitat de vida i salut

La qualitat de vida recull tots aquells factors que transmeten sensació de benestar a les persones.

Aquests factors inclouen aspectes personals, com tindre bona salut, autonomia o satisfacció amb la vida. En aquest sentit, cal destacar l'alimentació com un element essencial. És necessari promoure l'accés de tota la població a una alimentació saludable, començant en l'etapa escolar. Contribuir així al control del sobrepès de les persones i a la reducció de la incidència de problemes de salut crònics, que potencia el creixement econòmic sostenible.

Entre els aspectes socials, podem destacar el disposar d'una bona xarxa de suport, tindre accés als serveis comunitaris necessaris i el desenvolupament de sentiments de pertinença i defensa dels nostres drets.

El ritme de vida actual pot dificultar l'accés a una qualitat de vida social plena, especialment en aquells sectors que necessitaran més suport per a adaptar-se. Per això, és tan important que les institucions públiques prestin especial atenció a les necessitats de les persones majors.







PLAÇA MAJOR

**17.30 h**

Presentació de la jornada.

**17.45 h**

Mostra del cor "Cant amb cor, cant a la vida".  
Programa municipal prevenció i abordatge de la soledat no desitjada, en col·laboració amb la Unió Musical de Paiporta.

**18.00 a 20.00 h**

Taller col·laboratiu de mandales.  
Programa municipal d'envelliment actiu.

**18.00 h**

Taller d'alimentació saludable "El plat equilibrat".  
Taller infantil i familiar.

**18.15 h**

Exhibició de taitxí.  
Programa municipal d'envelliment actiu.

**18.30 h**

Dances circulars.  
Programa municipal d'envelliment actiu.

**18.45 h**

Taller etiquetat: com reconèixer un aliment saludable. Ranas y Renacuajos Nutrición.

**19.30 h**

Taller risoteràpia.  
Programa municipal d'envelliment actiu.

# Dona i salut

Les dones tenen una vivència de la seua salut i unes maneres d'emmalaltir diferents, no sols per la seua biologia sinó pels rols socials que exerceixen i els que proporcionen diferents condicions socials, econòmiques, culturals o de valors. Són els denominats determinants socials de gènere.

Però, a més, en una societat patriarcal com la nostra, les dones i els homes han tingut un accés diferenciat als seus drets, entre ells la salut. Són moltes les causes que fan que el fet de ser dona genere, encara en l'actualitat, desigualtats en l'accés als serveis mèdics i en el tractament. També els estereotips tenen un fort impacte en la salut i els seus efectes atempten directament contra els drets de les dones.

Una nova manera de pensar la salut ha d'implantar-se en tots els àmbits i, especialment, en el sistema sanitari, que permeta abordar de manera integral la salut de les dones i els homes des de la seua diferència biològica i també psicosocial, i en harmonia amb el medi ambient





**PLAÇA XÚQUER**

**17.30 h**

Presentació de la jornada.

**17.45 i 18.30 h**

Taller de cura del sòl pelvià per al dia a dia.  
Lucía Berti, fisioterapeuta especialitzada en sòl pelvià.

**17.45 h**

Taller pintapanxes.  
Caracterització a càrrec de l'IES La Patacona.

**17.45 h**

Taula informativa sobre menstruació.  
Xarrades. Espai obert i participatiu.

**19.00 h**

Xarrada: Què ens passa? Claus per a entendre la salut mental de les dones.  
Sara Jort, psicòloga sanitària, especialitzada en salut sexual i reproductiva.

## **Activitats complementàries**

**Dilluns 27 de març** a la plaça Cervantes d'11.00 a 13.00 h.

**La importància de les cures en la salut.** Àrea d'Economia, Ocupació i Comerç.

**Dijous 30 de març "Esmorzar saludable"** (als centres educatius des d'Infantil a Batxiller).

Amb els consells d'un nutricionista. Àrea d'Educació.

**Diumenge 2 d'abril** al Poliesportiu de 9 a 13.30 h.

**Trobada esportiva.**

# PAIPORTA SALUDABLE

## Ubicacions d'activitats



1



### Urbanisme i salut

Dilluns 27 de març  
Pl. Església Sant Jordi

2



### Medi ambient i salut

Dimarts 28 de març  
Pl. Cervantes

3



### Estil de vida actiu i oci saludable

Dimecres 29 de març  
Pl. 3 d'Abril

4



### Qualitat de vida i salut

Dijous 30 de març  
Pl. Major

5



### Dona i salut

Divendres 31 de març  
Pl. Xúquer