



PROGRAMA DE ACTIVIDADES PONTESÁN 2022

ACTIVIDADES NA CARPA DE PONTESÁN. 20-21-22 MAIO

VENRES 20

CARPA DE EXPOSITORES (ZONA 1)

- 11:00 INAUGURACIÓN OFICIAL PONTESÁN 2022
- 11:30 Punto de **asesoramento e información** sobre saúde mental a cargo de **Marta Boquete**, psicóloga sanitaria. **Asociación Alba**. (1 hora)
- 17:00 CHARLA PARTICIPATIVA. **Na procura dunha boa saúde mental**. Cómo fomentar estilos de vida saudables de cara a unha mellor saúde mental. Montse García, psicóloga clínica. **Asociación Alba**. (30 minutos)
- 17:30 PRESENTACIÓN da **Asociación de Enfermos de Artrite de Pontevedra (ASEARPO)**. Juan José Otero e Maribel Vázquez, membros da directiva. (20 minutos).
- 18:00 OBRADOIRO. **Darlle cor ás bolsas de ostomias**. Imparten Tita García e Rosa Moure (**ASSEII**) (40 minutos)

CARPA DE ACTIVIDADES (ZONA 2)

- 11:40 CHARLA **Aprende a quererte e cuidarte**, para mellorar a túa xestión emocional. Imparte Nieves Fernández, voluntaria de Cruz Roja. (30 minutos)
- 12:30 OBRADOIRO de **Percuterapia** á cargo de **Pedro Campos**. (90 minutos).



- 17:00 OBRADOIRO de **Exercicios hipopresivos**. Técnicas posturales que provocan un descenso da presión intraabdominal e unha activación reflexa dos músculos do suelo pélvico e da faixa abdominal. Imparte: Sara Malvido Malvido, monitora de **ADICAM**. (40 minutos)
- 17:40 OBRADOIRO **Cociña saudable adaptada á enfermidade renal**, con técnicas para a diminución de potasio. Laura Faílde (Nutricionista da **Federación Alcer Galicia**). (40 minutos)
- 18:30 PONENCIA **SERGAS** (45 minutos)
- 19:15 MESA REDONDA. **Importancia do deporte na saúde física e mental**. Participan todas as asociacións e federacións deportivas presentes na feira e modera Roberto Silva, colexiado do COLEF. (1 hora)

EXTERIOR (ZONA 3: AVENIDA MONTERO RÍOS)

- 17:00 EXHIBICIÓN de **Petanca** e adestramento participativo cos asistentes. Avenida Montero Ríos.
- 17:00 **Fútbol a pé**. Avenida Montero Ríos.

SÁBADO 21

CARPA DE EXPOSITORES (ZONA 1)

- 11:00 PRESENTACIÓN E FIRMA DO LIBRO “**El revolucionario mundo de los probióticos**”, Olalla Otero, doctora en bioloxía. Organiza **ASSEII**. (40 minutos)



- 11:40 PRESENTACIÓN **Cambiadores inclusivos**. Eriz Delgado xunto con **ASSEII**. (30 minutos)
- 12:15 CHARLA E DEMOSTRACIÓN **Texturizados saudables**, cómo adaptar a textura dos alimentos se sofres disfaxia. A cargo de Viviane Manuela Ramil, logopeda da **Asociación Amencer-Aspace**. (30 minutos)
- 13:00 RELATORIO. **Cómo conectar contigo. Autocuidado e xestión emocional**. Chega ao autocuidado coa túa transformación persoal a través do autocoñecemento. Vanesa Parada e Iria Núñez, psicólogas de **ADICAM**. (20 minutos).
- 17:00 RELATORIO **Proxecto HimELAya - Grito de vida**, que ten como obxectivo lograr que un enfermo de ELA chegue á maior altura que xamais puido acadar un doente, o Campo Base do Everest con 5,364 metros de altitude, e unha vez alí lance o seu grito de loita polo dereito de vivir. Presentan Nuria Graña e Pilar Guimeráns da **Asociación AGAELA**. (30 minutos).
- 17:30 PRESENTACIÓN da **Asociación Art for Dent** (Asociación GalEGa da enfermidade de Dent) a cargo de María Castelao (presidenta) e Fernando Yáñez (secretario). (20 minutos).
- 18:00 CHARLA **Cómo podes previr e detectar un ictus**. Cáles son os síntomas que aparecen cando se sofre esta patoloxía. **Cruz Roja**. (30 minutos)
- 18:30 Presentación **Tenis de Mesa: un deporte para todos e todas**. Onde todo o mundo ten cabida! **Club Tenis de Mesa Monte Porreiro**. (30 minutos).

CARPA DE ACTIVIDADES (ZONA 2)

- 11:00 SESIÓN de **TaiChi Qigon**, aprende exercicios e movementos así como formas de respirar e relaxarse. Rita Rodríguez, **ASEARPO**. (45 min).
- 12:00 SESIÓNS DE **Risoterapia**, coñece os beneficios que ten a risa na túa saúde. O teu corpo ten todos os elementos necesarios para poder rir. Imparte Mar García, **Risotadas**. (90 minutos).



- 13:30 CHARLA E SHOWCOOKING Aliños orixinais para as túas ensaladas. Almudena Seijido, vogal do **Colexio oficial de Dietistas-Nutricionistas de Galicia**. (45 minutos).
- 17:00 EXHIBICIÓN E CLASE DE FIT DANCE **Danza = Saúde**. Libera endorfinas e descubre os beneficios da danza para a saúde física e emocional. Imparte **Galidance**. (40 minutos).
- 17:40 MESA REDONDA **O benestar emocional nos colectivos sociosanitarios**. Modera a Organización. (1 hora).
- 18:40 OBRADOIRO de **Papiroflexia** para nenos e adultos xunto cun relato metafórico en torno ao benestar. Dirixen M^a Isabel Bujía e Germán Iglesias. **Asociación Alba**. (40 minutos)
- 19:20 EXHIBICIÓN de baile dos alumnos da **Escuela Ponte baile** e membros da **Federación Española de Baile Deportivo (FEBD)**
- CHARLA **O baile e a súa capacidade de mellorar a nosa vida**. Ponentes: **Adrián Esperón** (14 veces campión de España e semifinalista de Europa e do mundo) e **Noemí Abal** (campiona galega e finalista dos campionatos de España), directores da **Escuela Ponte baile**. (50 minutos)
- 20:10 RELATORIO sobre saúde mental. **Colexio Oficial de Psicólogos de Galicia**. (20 minutos).

EXTERIOR (ZONA 3: AVENIDA MONTERO RÍOS)

- 10.00 CAMPIONATO de **Petanca**. Celebración das **eliminotorias** e participación dos asistentes que o desexen. Avenida Montero Ríos.
- 12:00 EXHIBICIÓN **Tenis de Mesa**. Atrévete a participar, sen límites! **Club Tenis de Mesa Monte Porreiro**. (1 hora)



- 17:00 CAMPIONATO de **Petanca** cos equipos clasificados para as finais. Entrega de trofeos. Participación dos asistentes ás 18 horas. Avenida Montero Ríos.
- 18:30 PASARÚAS. **Experiencia Máis Cantos**. Unha iniciativa de vibración conxunta! A cargo de **Nelson Quinteiro**. Xuntanza na Avenida Montero Ríos.

DOMINGO 22

CARPA DE EXPOSITORES (ZONA 1)

- 11:50 RELATORIO **Os beneficios na saúde mental da boa práctica de exercicio físico**. Imparte Laura Iglesias, Colexiada do COLEF. *(30 minutos)*.
- 12:20 CHARLA **Cómo mellorar a nosa saúde física cando temos unha enfermidade reumática**. Imparte José León, xerente da **Liga Reumatolóxica Galega**. *(20 minutos)*.
- 12:00 Punto de **asesoramento e información** sobre saúde mental a cargo de **Marta Boquete**, psicóloga sanitaria. **Asociación Alba**. *(1 hora)*
- 13:00 **CLAUSURA PONTESÁN** e lectura do manifesto pola saúde.

CARPA DE ACTIVIDADES (ZONA 2)

- 10:00 OBRADOIRO **Primeiros auxilios básicos**. Pautas para realizar correctamente unha RCP e resolver un atragoamento (maniobra de Heimlich). Ana Buján (Enfermeira e voluntaria de **Cruz Roja**). *(40 minutos)*
- 10:40 OBRADOIRO de **Papiroflexia** para nenos e adultos xunto cun relato metafórico en torno ao benestar. Dirixen M^a Isabel Bujía e Germán Iglesias. **Asociación Alba**. *(40 minutos)*



11:20 EXHIBICIÓN E CLASE DE DANCEHALL **Danza = Saúde**. Libera endorfinas e descubre os beneficios da danza para a saúde física e emocional. Imparte **Galidance**. (40 minutos).

12:00 Sesión de PSICOLOXÍA. **ASEARPO**. (40 minutos)

EXTERIOR (ZONA 3: AVENIDA MONTERO RÍOS)

10:00 12º **ANDAINA SOLIDARIA PONTESÁN**. Un camiño para tod@s. Saída desde Avda. Montero Ríos.

10:30 **OBRADOIRO Iniciación á practica do ioga para toda a familia**. Imparte Maite Guzmán, colexiada do COLEF. (45 minutos).

Horario de PONTESÁN 2022

Venres e sábado: de 11 a 14.30 e de 17 a 20.30h.

Domingo: de 10 a 14h.