



El Dolor y el Descanso son determinantes para disfrutar de una buena calidad de vida y condicionan y se modifican con el ejercicio físico.

Las Mujeres, además de ser prevalentes en algunas de las enfermedades que cursan con dolor y una falta de descanso reparador, son determinantes en la educación y adquisición de hábitos saludables en el ámbito familiar y en el de los enfermos crónicos.

Estos son los dos focos principales de las Jornadas: La Marcha Nórdica como Ejercicio Físico Saludable para personas con enfermedades o hábitos de baja Actividad Física y / o elevado sedentarismo y la Educación en Salud para la adquisición de un Estilo de vida Saludable.

La Marcha Nórdica la entendemos como una herramienta de Salud que actúa en los niveles que la OMS determina la Salud:

Biológico: por sus efectos en el sistema osteoarticular y neuromuscular, favorece la movilidad articular y potencia la musculatura.

Psicológico (emocional y cognitivo): la coordinación motora favorece el equilibrio y mejora la autoestima, combate la ansiedad, la depresión y el estrés.

Social: favorece la socialización, combate la soledad y estimula las relaciones personales

Funcional: regula la Tensión Arterial, el colesterol, la Glucemia, el tracto intestinal...

Jornadas orientadas:

- A profesionales de la Salud, para vivir y conocer la Marcha Nórdica y los beneficios que reporta.
- A instructores de Marcha Nórdica, que desean conocer la opinión y debatir con profesionales de la salud.
- A practicantes de Marcha Nórdica y pacientes interesados en conocer la conveniencia y limitaciones del ejercicio físico.
- A cualquier persona interesada en el conocimiento de la Marcha Nórdica como herramienta de salud, para combatir el sedentarismo, mejorar su condición física o comprobar las posibilidades de practicarla ante su problema personal.



BALNEARIO DE MONTANEJOS - VILLA TERMAL

Información y reservas: **(** 964 131 275 / **(()** 639 926 670 marchanordicamontanejos@balneario.com www.balneariodemontanejos.com

Operado por Viajes B v M.



www.visitmontanejos.com

















30 Noviembre 1 y 2 Diciembre 2018

Organiza:

Centro de Marcha Nórdica Saludable del Balneario de Montanejos y Equipo de Marxa Nòrdica del Servicio de Rehabilitación del Hospital Sant Rafael – Hermanas Hospitalarias de Barcelona



Programa:

Se realizará en sesiones técnicas en formato de Mesas de Debate con breves exposiciones de los profesionales para propiciar la participación de los asistentes.

Participantes y Temas:

Anna Maria Àvila Peñalver, Psicóloga Clínica, DIRECTORA GENERAL D'INVESTIGACIÓ, INNOVACIÓ, TECNOLOGIA I QUALITAT de la Consellería de Sanitat Universal.

Dra. Antònia Chornet Lurbe, neurofisióloga del Hospital Peset de València.

Elena Pérez Sanz Coordinadora de la Oficina Valenciana D'acció Comunitaria per a la Salut (OVACS). Subdirecció General de Promoció de la Salut i Prevenció. Direcció General de Salut Pública.

Dr. Alenxandre Pasarin Martínez, Jefe del Servicio de Rehabilitación del Hospital de Sant Rafael de Barcelona (en 2016 introdujo la Marcha Nórdica como práctica de Rehabilitación).

Marta Rispa Botanch, Anna Gey, Laia Ribe, Fisioterapeutas e Instructuras de Marcha Nórdica del Hospital de Sant Rafael.

Dr. Xavier Marí, Director Médico balneario Montanejos, Instructor Marcha Nórdica. Líder Programa Pacient Actiu. Contacto: Teléfono **609 60 17 66** e-mail: xaviermari@balneario.com

Mesas y Temas:

Descanso, Dolor y Ejercicio. Visión desde la Neurofisiología la Psicología y la Rehabilitación.

La Marcha Nórdica y el Termalismo como Activos de Salud.

Marcha Nórdica: Rehabilitación y Fisioterapia (Atención primaria, nutrición, salud laboral...).



18:00-19:00h

Acogida.

19:00-21:00h

Primera Sesión Técnica: La Marcha Nórdica y el Termalismo como Activos de Salud.

21:00h

Cena.



Sábado 1 de Diciembre:

9:00-9:30 h

Acogida.

9:30-10:30 h

Presentación. Segunda Sesión Técnica: Descanso, Dolor y Ejercicio. Visión desde la Neurofisiología la Psicología y la Rehabilitación.

10:30-13 h

A. Talleres de iniciación de Marcha Nórdica: Equipo de Marcha Nórdica del Servicio de Rehabilitación del Hospital Sant Rafael.

B. Recorrido por los alrededores de Montanejos (4-5 Km.).

13:00-14:00 h

Sesión Balneario.

14:30 h

Comida.

16:45-19:30 h

Tercera Sesión Técnica: Marcha Nórdica: Rehabilitación y Fisioterapia.

20:00 h

Actividad con bastones.

21:00 h

Cena.



Domingo 2 de Diciembre:

9:30 h

Recorrido de Marcha Nórdica. Opciones según las condiciones físicas de los participantes. Máximo recorrido 9 km. sencillo de 3 a 5 km.

Condiciones:

Estancia en hotel de *** en habitación doble compartida, comidas, cenas. Asistencia a Jornadas, Talleres de Iniciación y/o recorridos. Dos sesiones hidrotermales en el Balneario de viernes a domingo, después de comer. Precio 150€.

Sábado mañana a domingo, después de comer. Precio 120€.





