

Fisioteràpia per a tots

I Jornada de Fisioteràpia Solidària

12 de desembre, de 10.00 h a 19.00 h
Centre Cívic del Carme. Plaça de la Patacada, 10, Reus

Vine a viure la **Fisioteràpia** amb **activitats per a tots**

També t'ofereim l'oportunitat de concertar
una sessió individual i privada amb un fisioterapeuta

Tindràs l'oportunitat de fer una aportació voluntària,
que anirà totalment destinada al Banc d'Aliments de Reus



Col·legi de
Fisioterapeutes
de Catalunya
Secció Territorial de Tarragona

*Gràcies a la teva col·laboració,
moltes persones se'n beneficiaran*

centre
CÍVIC  del
carne



AJUNTAMENT DE REUS

PROGRAMA D'ACTIVITATS "FISIOTERÀPIA PER A TOTS"

Dissabte, 12 de desembre de 2015

Massatge infantil

⌚ 10.00h

👤 A càrrec de Katy Bonet, fisioterapeuta col·legiada núm. 4.280

Xerrada-taller que servirà per informar als pares i les mares de la importància del tacte i del massatge als nadons. En la part teòrica se'ls donarà a conèixer l'estructura dels cursos de massatge infantil i com, a través d'ells, poden donar salut als seus nadons, en la part pràctica es demostrarà i practicarà el massatge de cames amb els nadons.

Adreçat a mares i pares amb nadons de 0-12 mesos. Cada família hauria de portar una tovallola i oli o crema que utilitzi normalment per al seu nadó.

👥 Nombre màxim de participants: 10 nadons i les seves famílies

Sofrologia

⌚ 10.00h

👤 A càrrec d'Òscar Marín, fisioterapeuta col·legiat núm. 6.914

La sofrologia és un entrenament personal basat en tècniques de relaxació i d'activació del cos i la ment. La pràctica regular d'aquestes tècniques permet a la persona gestionar les seves emocions i desenvolupar les seves capacitats en qualsevol àmbit de la seva vida. La sofrologia potencia la consciència d'un mateix i reforça els recursos propis de la persona, afavorint la creació d'hàbits positius i la vivència d'una quotidianitat serena. Durant el taller es realitzarà una introducció al mètode i es podrà experimentar una tècnica pràctica de sofrologia.

👥 Nombre màxim de participants: 25

Stop a la incontinència urinària

⌚ 11.00h

👤 A càrrec d'Eva Hernando, fisioterapeuta col·legiada núm. 3.715

La incontinència urinària és un problema molt freqüent i els exercicis de sòl pelvià poden ajudar a disminuir les pèrdues. L'objectiu d'aquest taller serà realitzar una pauta d'entrenament fàcil que es pugui realitzar de forma diària.

👥 Nombre màxim de participants: 25

El GIM a casa: més *training* i menys zàping

⌚ 11.00h

👤 A càrrec de Cristina Adillón, fisioterapeuta col·legiada núm. 11.046 i Pablo Izquierdo, fisioterapeuta col·legiat núm. 11.213

Taller que pretén conscienciar a la població de la importància de l'activitat física diària i dels seus beneficis. Es realitzarà una petita part teòrica on s'explicarà l'important paper de l'activitat física diària en la prevenció de malalties i el dolor crònic.

Tot seguit es distribuirà als participants en grups en funció de les seves característiques per, posteriorment, ensenyar exercicis bàsics i funcionals que podran realitzar sense moure's de casa seva.

👥 Nombre màxim de participants: 15

Desenvolupament motor del nadó.

Sessió pràctica d'observació i orientació a les famílies

⌚ 12.00h

👤 A càrrec de Carlota Arroyo, fisioterapeuta col·legiada núm. 8.545

Espai en el qual es pretén donar a conèixer i descriure el desenvolupament psicomotor normal del nadó, a través de l'observació del seu joc espontani i la interacció amb l'entorn. Cada família haurà de portar 1-2 coixins de mida normal. Espai dirigit a nadons de 0-12 mesos i a les seves famílies.

👥 Nombre màxim de participants: 8 nadons i les seves famílies

Classe grupal d'exercicis per afavorir el retorn venós

🕒 12.00h

👤 A càrrec de Maria Alegret, fisioterapeuta col·legiada núm. 10.290

La classe consistirà en prendre consciència de què és el sistema limfàtic i on són els seus principals paquets ganglionars, mitjançant la palpació.

Exercicis específics per ajudar al retorn venós a nivell de cames, braços i diafragma. Estiraments i breus consells dietètics.

👥 Nombre màxim de participants: 10

Reeducació de la postura

🕒 16.00h

👤 A càrrec de Cristina Bofarull, fisioterapeuta col·legiada núm. 2.116

Avui en dia en molts llocs de treball s'està en la mateixa posició durant moltes hores: davant un ordinador, drets en una botiga o una perruqueria... Això ens portarà a agafar males postures que sobrecarreguen les articulacions fent aparèixer lumbàlgies, cervicàlgies, tendinitis d'espatlla...

En aquest taller us ensenyarem quina és la millor postura per així evitar possibles lesions i quins exercicis fer per descarregar les articulacions més afectades.

👥 Nombre màxim de participants: 15

Gimnàstica +60

🕒 16.00h

👤 A càrrec de Tània López, fisioterapeuta col·legiada núm. 11.664; Raquel Crivillé, fisioterapeuta col·legiada núm. 9.335, i Cristina Martorell, fisioterapeuta col·legiada núm. 7.952

Té més de 60 anys i li agrada l'exercici físic? Vol saber-ne més sobre la Fisioteràpia? Si ha respost que sí a totes dues preguntes, aquest és el seu taller! Gaudirà d'una hora d'exercici físic en grup, aprendrà exercicis que podrà aplicar a la seva vida diària i estarà aconsellat per tres fisioterapeutes; tot acompanyat de música i moltes rialles. L'esperem!

👥 Nombre màxim de participants: 20

Taller de txikung / qi gong

🕒 17.00h

👤 A càrrec d'Òscar Marín, fisioterapeuta col·legiat núm. 6.914

El txikung és un sistema xinès d'autodesenvolupament pensat específicament com a mitjà que permet a tots els individus assumir plena responsabilitat personal per a la protecció de la salut, per estimular la vitalitat i perllongar la vida, a la vegada que cultiva la consciència espiritual i la capacitat de visió mental. El txikung està basat en els principis primordials de la filosofia taoista clàssica.

Durant el taller es realitzarà una introducció al mètode practicant diferents exercicis posturals, respiratoris i de relaxació.

👥 Nombre màxim de participants: 20

Taller d'introducció i/o perfeccionament a la gimnàstica abdominal hipopressiva

🕒 18.00h

👤 A càrrec de Núria Raspall, fisioterapeuta col·legiada núm. 3.715 i Òscar Marín, fisioterapeuta col·legiat núm. 6.914

Amb els exercicis d'aquest tipus de gimnàstica es treballa, sobretot, la musculatura abdominal, sense provocar cap mena de perjudici a nivell del sòl pelvià. Comporta una activació diafragmàtica en apnea espiratòria, que provoca una disminució de la pressió de les cavitats dorsal, abdominal i pelviana, aconseguint un ascens de les vísceres pelvianes. En altres paraules, és un bon mètode de treball d'estabilització lumbopelviana i la seva pràctica sempre es fa tenint en compte la correcció postural. Els seus beneficis són múltiples i, per aquest motiu, resulta una bona tècnica preventiva i terapèutica en diferents patologies. Està especialment indicada per a la dona durant el postpart, la menopausa i el període previ a la concepció. També per a qualsevol persona amb problemes lumbarcs com protrusions o hèrniess discals, així com per millorar el rendiment en esportistes de fons.

Contraindicacions: embaràs i hipertensió arterial.

Cal portar tovallola i roba còmoda, i és recomanable que hagi passat una estona des de l'últim àpat.

👥 Nombre màxim de participants: 20

Tots aquests tallers tindran lloc al Centre Cívic del Carme (plaça de la Patacada, 10, Reus) en horari de 10.00 h a 19.00 h. L'assistència és gratuïta, però cal reservar plaça a professional@fisioterapeutes.cat. Tindràs l'oportunitat de fer una aportació voluntària, que anirà totalment destinada al Banc d'Aliments de Reus.