

2022 SAÚDE MENTAL  
DO 20 AO 22 DE MAIO  
PR. ESPAÑA

**III FEIRA  
DA SAÚDE  
E O BENESTAR  
DE PONTEVEDRA**

# PONTESÁN



Concello  
de Pontevedra  
Concellería  
Deportes  
e saúde

# FILOSOFÍA

**Pontesán** naceu como punto de encontro para toda a cidadanía interesada na súa saúde, o benestar persoal e o estilo de vida saudable.

**Pontesán** está orientada a todo tipo de visitantes e conta con áreas, conferencias e obradoiros de diferente tipoloxía facendo máis atractiva a feria

**Pontesán** tamén está dirixida a todos os profesionais da saúde que actúan como prescriptores dos produtos dos sectores en exposición: médicos, enfermeiras, farmacéuticos, dietistas/nutricionistas, profesionais das terapias naturais...

Nesta nova edición **Pontesán** quere prestar unha especial atención á **Saúde Mental**. A pandemia do Covid-19, os cambios sociais rápidos, as condicións de traballo estresantes, a discriminación de xénero, a exclusión social, os estilos de vida pouco saudables, o baixo nivel educativo, a violencia e a mala saúde física son factores de risco para o desenvolvemento de trastornos mentais.

**Pontesán 2022** buscará visibilizar e sensibilizar á sociedade co fin de diminuír o estigma que sofren as persoas con problemas de saúde mental fomentando o respecto dos seus dereitos e a súa dignidade, así como dar información e asesoramento na procura dunha boa saúde mental..





# FICHA TÉCNICA

## NOME

PONTESAN. III FEIRA DA SAÚDE E O BENESTAR

## LUGAR DE CELEBRACIÓN

Praza de España, Pontevedra

## DATAS

DO 20 AO 22 MAIO 2022

## HORARIO

Venres e Sábado  
de 11.00 a 14.30h e 17.00 a 20.30h  
Domingo  
de 10.00 a 14h

## ENTRADA

Gratuíta

## ESPAZOS

Zona expositiva  
Zona de actividades

## SECTORES CONVOCADOS

Asociacións sen ánimo de lucro  
Colectivos profesionais do ámbito sanitario  
Fomento da vida saudable

## PERFIL DO EXPOSITOR

Asociacións sen ánimo de lucro de ámbito sanitario.  
Colexios e asociacións profesionais de ámbito sanitario.  
Fomento da vida saudable.  
Institucións gubernamentais.

## PERFIL DO VISITANTE

Público en xeral

## ORGANIZA

Concellería de Deportes, Actividade Física e Saúde.  
Concello de Pontevedra.

## COLABORA

Deputación de Pontevedra



# PROGRAMA DE ACTIVIDADES REALIZADAS EN 2021

O programa 2022 está en fase de elaboración e recepción de propostas. Poden presentar as súas propostas no correo [pontesan@gruponortemca.es](mailto:pontesan@gruponortemca.es)

## VENRES 17 BENESTAR EMOCIONAL

### SALA DE CONFERENCIAS

11 h INAUGURACIÓN OFICIAL PONTESÁN 2021

17 h CHARLA A importancia dun óptimo estado de benestar emocional e cómo conseguilo So tes unha vida, o teu benestar emocional é a base para lograr que sexa saudable, plena e feliz. Isaac Gómez (Docente) e Beatriz Solórzano (Psicóloga)

19 h RELATORIO. **PositivArte Psicología positiva en tempos de incerteza.** Intervención de elevado poder transformador, orientada a recuperar o noso benestar e a poñer o foco nas cousas que son verdadeiramente importantes. ¿Por qué non somos tan felices como nos gustaría? Juanma Quelle (Máster en psicología positiva aplicada, creador do movemento social #TerritorioFelicidad e proxecto solidario #Somosinstantes) e Pedro Campos Acosta (Coach, Percuterapeuta, Máster en Intelixencia Emocional)

### ZONA DE ACTIVIDADES

11 h OBRADOIRO de Xestión emocional "**O abrazo da bolboretta: unha técnica para controlar a ansiedade**" impartido por un psicólogo de Cruz Vermella

12:45 h OBRADOIRO **Maderoterapia** a cargo de ASEM Galicia (Asociación Galega de Enfermidades Neuromusculares)

17 h OBRADOIRO **A cor das emocións** a cargo de Amencer-Aspae (Asociación de Atención á Parálise Cerebral e Afíns)

18 h OBRADOIRO PARA FAMILIAS **FAMILY GAME ZONE.** Reforza lazos afectivos parentais a través de divertidas dinámicas lúdicas interxeneracionais. Favorecer o vínculo afectivo na infancia é a base para desenvolver o resto de vínculos que establecerá o ser humano co resto de persoas ao longo da súa vida. Dirixen: Elena Díaz (Psicóloga) e Natalia García (Pedagoga)

## SÁBADO 18 ALIMENTACIÓN SAUDABLE

### SALA DE CONFERENCIAS

11 h MESA REDONDA **Importancia do tecido asociativo para a inclusión social** Participación de todas as asociacións presentes na feira.

12 h CONFERENCIA **A situación actual do Covid-19, as súas variantes e os protocolos a seguir** **Dr. Juan Turnes.** Xefe do Servizo de Dixestivo e Coordinador do programa Covid na Área de Pontevedra e O Salnés. **Dr. Adolfo Baloira,** Xefe do Servizo de Neumoloxía. CHUP e **Dña. Consuelo Rodríguez González.** Coordinadora Programa de Vacinación Covid na Área de Pontevedra e O Salnés.

13.15 h PRESENTACIÓN **Anatomía dunha ostomía a través dun chaleco didáctico.** Iniciativa innovadora de ASSEII (Asociación Socio Sanitaria Enfermidades Inflamatorias Intestinais e Ostomizados). Presenta: **Beatriz Crespo Fontán,** enfermeira estomaterapeuta do Sergas.

17 h SHOWCOOKING **¡Que a comida sexa a túa medicina!** Come san e apetecible sen glute. Prepararán a receita Lentellas da aldea "granxa e horta" un prato nutritivo, saudable e popular. Acompañarase dun entrante e unha sobremesa (xa preparados) como exemplo de acompañamento das lentellas para facer un menú nutricionalmente completo. Todo preparado con produtos sen glute. Realizado por: **VIA NAI,** espazo gastronómico e **ACEGA,** Asociación de Celiacos de Galicia.

19 h CONFERENCIA **COMER SANO EN FAMILIA** **Cristina Pérez Gil,** Supervisora en Dietética do Complexo Hospitalario de Pontevedra.

### ZONA DE ACTIVIDADES

11 h OBRADOIRO de **Alimentación saudable** a cargo de **Cruz Vermella**  
12:45 h OBRADOIRO **Convértete en Científico por un día.** Actividade de Ciencia con alimentos destinada ao público infantil (desde os 6-7 anos aos 12 anos). Neste taller os nenos e nenas poden aprender xogando a importancia da ciencia e realizar os experimentos máis sorprendentes. Realizado por: **AEECC** (Asociación Española contra o Cancro)

## DOMINGO 19 EXERCICIO FÍSICO

9 h **1ª ANDAINA SOLIDARIA PONTESÁN.** Un camiño de tod@s e para tod@s. Saída o Domingo ás 9 da mañá co seguinte percorrido do Camiño de Santiago (variante de Alba): Praza da Peregrina - Ponte do Burgo (foto de grupo), Paseo peonil da Xunqueira - volta pola Ponte Mageiro - Ponte das Correntes - Arzobispo Malvar - Praza de España (Pontesán). Total percorrido: 3,7km.

### ZONA DE ACTIVIDADES

10 h OBRADOIRO **Primeiros auxilios básicos.** **Cruz Vermella**

### SALA DE CONFERENCIAS

11 h RELATORIO "**O día a día, mellor con exercicio físico**". Hábitos saudables e promoción da actividade física entre a poboación. **COLEF GALICIA,** Colexio Profesional da Educación Física e o Deporte de Galicia.

12 h OBRADOIRO. **Control postural, valoración e adestramento da forza.** **COLEF GALICIA,** Colexio Profesional da Educación Física e o Deporte de Galicia.

13 h CLAUSURA PONTESÁN e lectura do Manifesto pola Saúde.

## XORNADAS TÉCNICAS CASA DAS CAMPÁS 15 E 16 DE SETEMBRO

Sala Ernestina Otero. 2º andar da Vicerreitoría do Campus de Pontevedra. (Accesibilidade: ascensor e baños adaptados)

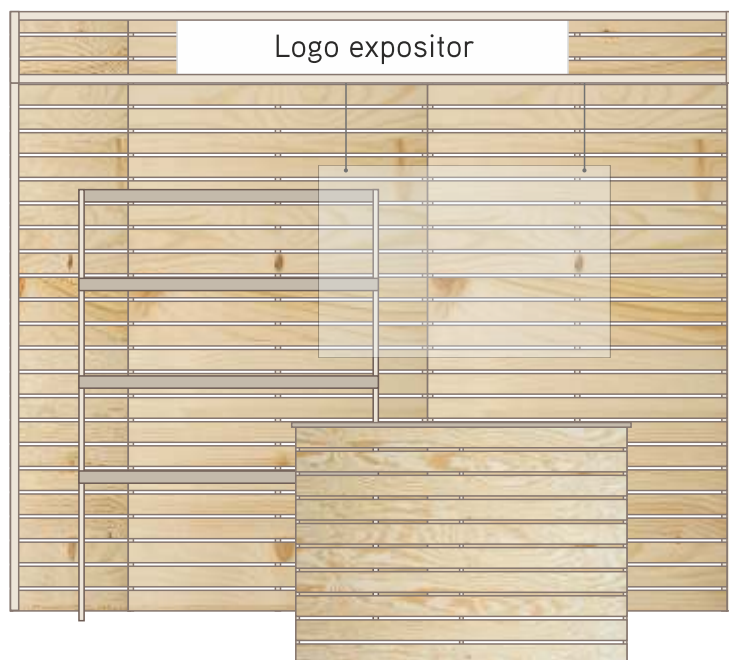
### MÉRCORES 15

17 h **Fisioterapia de Chan Pélvico.** Iria da Cuña Carrera, Facultade de Fisioterapia. UVigo.  
18 h **Pilates en intervención terapéutica.** Iris Machado de Oliveira. Facultade de Fisioterapia. UVigo.  
19 h **Beneficios da Fisioterapia na discapacidade** Marta Reboredo, Asociación Juan XXIII.

### XOVES 16

17 h "**Programas e Servizos da Asociación Española Contra el Cáncer** Carmen Abeledo e Carlos Sahuquillo Presidenta e vicepresidente da Xunta Provincial de Pontevedra.  
18 h "**A terapia ocupacional no Turismo activo e Vela adaptada** Jessica Martín (estudiante de Terapeuta Ocupacional da Universidade da Coruña e colaboradora da Fundación Enki Proxecto) e César Maquieira, Vicepresidente de Asem Galicia e usuario de Vela Adaptada do Monte Real Club de lates de Baiona en colaboración con Asem Galicia (Asociación Galega de Enfermidades Neuromusculares)  
19 h "**A mellora da saúde a través do movemento: ¿Qué é o Daoyin? Alfonso Solla Lagoa** Diplomado en Maxisterio (Educación Física), Especializado en ximnasia chinesa para a saúde pola Asoc. Española de Qigong de Salud. ADICAM, Asociación de Diagnosticad@s de Cancro de Mama.  
20 h "**Alcohólicos Anónimos na comunidade - Que fai e que non fai**" A cargo da Asociación Alcohólicos Anónimos

# STAND TIPO



## CARACTERÍSTICAS DO STAND TIPO

Stand de 3,00x2,50m. realizado en madeira (láminas).

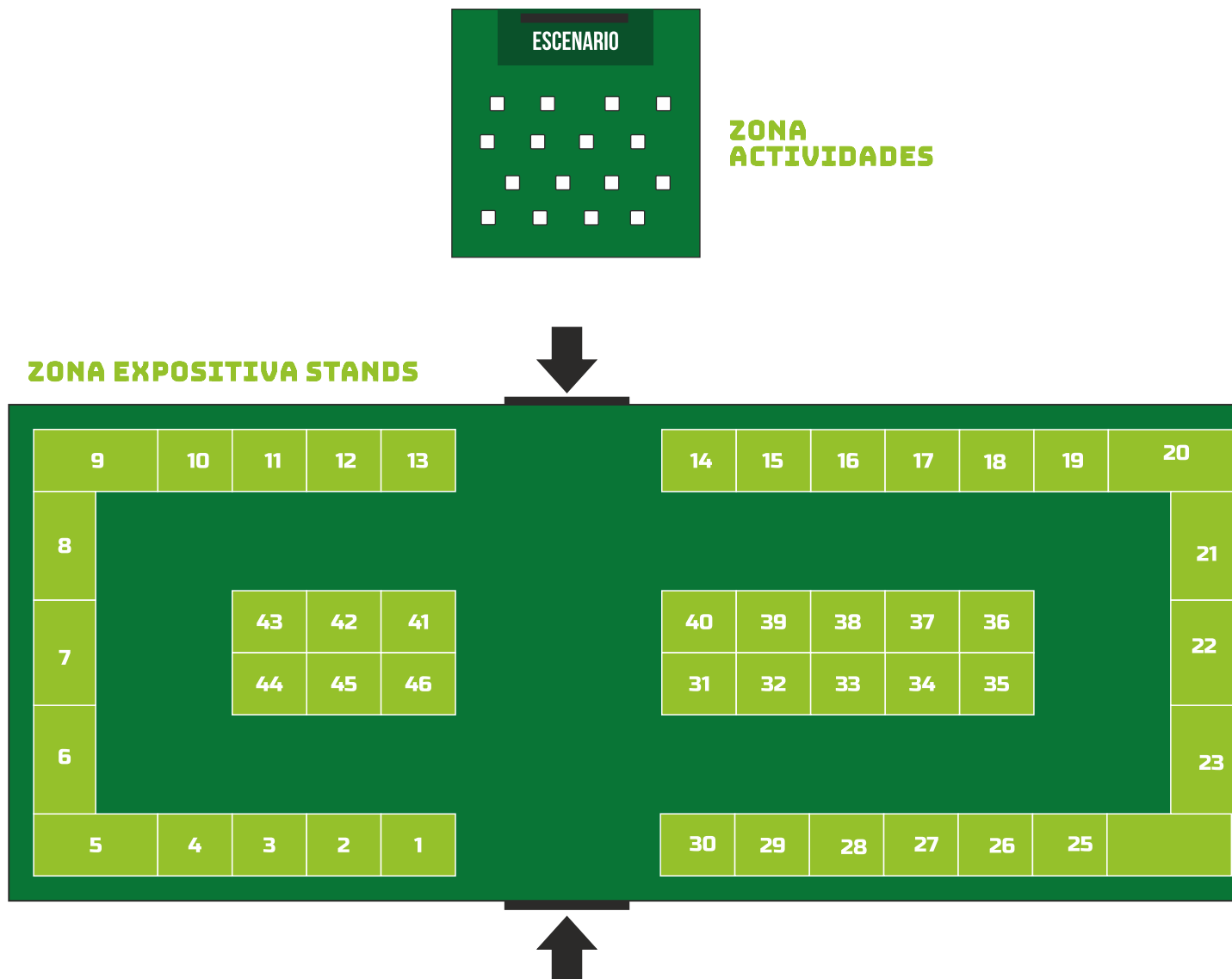
### Equipamento:

- Moqueta feiral (cor por definir).
- 1 mostrador de madeira con mampara de metacrilato.  
Medidas do mostrador: 1,20m. de ancho e 2m. de ancho (para stands en esquina)
- 2 cadeiras
- Rótulo expositor de 150x29 cms. aprox., personalizado co seu logotipo
- Conexión eléctrica

OPCIONAL: Estantería de 1,20x1,80x0,30m (non incluída só baixo pedido).

SERVIZOS COMPLEMENTARIOS: Consultar

# PLANO DE INSTALACIONES





# GALERÍA FOTOS

ZONA EXPOSITIVA  
STANDS. Vistas xerais







ACTIVIDADES

















# PONTESÁN

FEIRA DA SAÚDE E O BENESTAR DE PONTEVEDRA



Concello  
de Pontevedra  
Concellería  
Deportes  
e Saúde



DEPUTACIÓN  
PONTEVEDRA