

EUROCIDADE TUI-VALENÇA – “XUÑO ACTIVO / JUNHO ACTIVO”

Luns, 3 de xuño.- A Eurocidade Tui-Valença, en colaboración coa Comunidade de Traballo Galicia Norte de Portugal, a Unión Europea, a Xunta de Galicia, o Plan Galicia Saudable e o Centro Deportivo DiSom Tui, e dentro do Programa de Cooperación Transfronteriza España-Portugal “POCTEP”, organiza o programa de actividades **“EUROCIDADE TUI-VALENÇA: XUÑO ACTIVO / JUNHO ACTIVO”**, dirixidas á poboación da Eurocidade Tui-Valença, que xirará en torno á actividade física e a saúde.

Este amplo programa contará con conferencias, actividades físicas e do proxecto piloto de Unidade de Promoción do Exercicio (UPE), que valorará a condición física da poboación da Eurocidade e prescribirá o exercicio físico recomendado para cada persoa.

Por este motivo, o próximo martes 4 de xuño, a partir das 10.00 horas, no edificio da UNED de Tui (Antigo Convento de Santo Domingo), haberá unha xornada informativa e formativa, na que os profesionais da actividade física poderán asistir para coñecer este programa. No mesmo día, as 20.00 horas, realizarase unha charla coloquio con axentes promotores locais, denominada “Promoción da actividade física: a mellor inversión. Todos somos parte da solución” a cargo de Manuel Giráldez, experto na valoración e prescrición de exercicio físico e colaborador do Plan Galicia Saudable.

Para a Eurocidade Tui-Valença esta é unha oportunidade para coñecer o estado físico da poboación das dúas cidades, coa intención de crear unha oferta de actividades recomendables para a mellora da saúde física.

PROGRAMA “EUROCIDADE TUI-VALENÇA: XUÑO ACTIVO/JUNHO ACTIVO”

4 DE XUÑO – XORNADA INFORMATIVA E FORMATIVA PLAN GALICIA SAUDABLE

Lugar: Aula da UNED de Tui (Antigo Convento de Santo Domingo)

10:30-11:00. A importancia da avaliación previa ao exercicio – *Impartido por Eliseo Iglesias Soler - Licenciado. en CC da Actividade Física e do Deporte – Doutor en Educación Física – Título de experto universitario en preparación física - Profesor da Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física (Universidade da Coruña) - Director de diferentes teses doutorais e autor de publicacións científicas - Investigador especializado en valoración da condición física así como na aplicación do traballo de forza no ámbito do rendemento e a saúde. Colaborador do Plan Galicia Saudable.*

10:30-11:00. A importancia da avaliación previa ao exercicio – *Impartido por Eliseo Iglesias Soler - Licenciado. en CC da Actividade Física e do Deporte - Profesor da Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física (Universidade da Coruña) - Director de diferentes teses doutorais e autor de publicacións científicas - Investigador especializado en valoración da condición física, principalmente en nenos/as e xóvenes.*

11:00-11:45. Protocolos de avaliación da Condición Física Saudable en diferentes grupos de idade – *Impartido por Javier Castro Gacio - Licenciado. en CC da Actividade Física e do Deporte - Máster en Actividade Física e Saúde - Profesor do máster en actividade física e saúde (Universidade da Coruña) - Coordinador da Unidade de Exercicio e Saúde do Centro Médico de Especialidades Quirón A Coruña.*

Descanso.

12:00-14:00. Taller de avaliación (prácticas de avaliación in situ). Dirixido por Eliseo Iglesias e Javier Castro.

20.00-21.00. Charla coloquio con axentes promotores locais. “Promoción da actividade física: a mellor inversión. Todos somos parte da solución” a cargo de Manuel Giráldez

8 DE XUÑO – ANDAINA SAUDABLE EUROCIDADE – TRILHO DO REAL

Punto de encontro: Iglesia Matriz de Gándara (Valença) – 10.00 horas españolas

Punto de encontro alternativo: Parking do Lidl de Valença - 09.45 horas españolas

9 DE XUÑO – II EUROCIDADE 10

Lugar: Piscina de Valença

Horario: 11.00 horas españolas

DO 10 AO 21 DE XUÑO – VALORACIÓN DA CONDICIÓ FÍSICA DA EUROCIDADE TUI-VALENÇA – PROXECTO PILOTO UPE

11 DE XUÑO – CHARLA COLOQUIO “Podoloxía e a Actividade Física Saudable” por Dr. Ricardo Alexandre Caldas Días (Podólogo)

Lugar: Biblioteca de Valença

Horario: 19.00 – 20.30 horas

13 DE XUÑO – ANDAINA DE DINAMIZACIÓN DE PARQUES SAUDABLES

Lugar: Parquing do Centro Interfederado de Tui

Horario: 19.00-20.30

15 DE XUÑO – NOITES SAUDABLES – “ZUMBA”

Lugar: Pavillón Deportivo Municipal Novo de Tui

Horario: 19.00-20.30

18 DE XUÑO – CHARLA COLOQUIO “Beneficios da Actividade Física Saudable e o funcionamento cerebral” por D^a Mónica Villar (Neuropsicóloga)

Lugar: Aula da UNED de Tui (Antigo Convento de Santo Domingo)

Horario: 19.00-20.00

20 DE XUÑO – ANDAINA DE DINAMIZACIÓN DE PARQUES SAUDABLES

Lugar: Parquing do Centro Interfederado de Tui

Horario: 19.00-20.30

22 DE XUÑO – NOITES SAUDABLES – “AEROBIC – RITMOS LATINOS”

Lugar: Pavillón Deportivo Municipal Novo de Tui

Horario: 20.00-21.30

23 DE XUÑO – VALENÇA – PEDALEAR EN FAMILIA

Lugar: ECOPISTA VALENÇA

Horario: 10.00 horas españolas

25 DE XUÑO – CHARLA COLOQUIO “Alimentación e Actividade Física Saudable” por D^a Ana Fariña Barco (Nutricionista)

Lugar: Aula da UNED de Tui (Antigo Convento de Santo Domingo)

Horario: 19.00-20.30

27 DE XUÑO – ANDAINA DE DINAMIZACIÓN DE PARQUES SAUDABLES

Lugar: Parquing do Centro Interfederado de Tui

Horario: 19.00-20.30

29 DE XUÑO – NOITES SAUDABLES – “PILATES”

Lugar: Pavillón Deportivo Municipal Novo de Tui

Horario: 20.00-21.30

30 DE XUÑO – ANDAINA SAUDABLE EUROCIDADE – ECPARQUE MONTE TETÓN

Punto de encontro: Parquing Poza das Cabanas – 10.00 horas

Punto de encontro alternativo: Gasoleira ao carón do Parador de Tui - 09.45 horas

*** Tódolos horarios son pola hora española**