



PLATGES DE VALÈNCIA
Qualitat amb estrella

2012

PROGRAMA DE ACTIVIDADES EN LAS PLAYAS DEL MUNICIPIO DE VALENCIA

UNA PLAYA PARA TODOS

EL SENTIR EL SOL

www.valencia.es



facebook.

platges de qualitat de València



Obra Social "la Caixa"



Cruz Roja Española



JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS PARA NIÑOS CON AUTISMO

La realización de la actividad “puertas abiertas para los niños con autismo” en la playa de El Cabañal dirigida a las personas con autismo y a la población en general se realiza en la playa del Cabanyal siendo el punto de encuentro la biblioteca de la playa “bibliomar”.

La actividad consiste en una jornada didáctica, lúdica y de ocio de puertas abiertas para que los niños con autismo jueguen, aprendan y se diviertan a través de libros de lectura y juegos adaptados en la Bibliomar de la playa mejorando las dificultades que suelen tener para jugar o interactuar con los demás, así como para entender y compartir emociones, buscando aquellos aspectos que generen un beneficio a estas personas con otras capacidades y haciendo que participen en la medida del tiempo libre y que puedan gozarlos plenamente.



PARTICIPAN



Psicotrade

COLABORA

Fundación
Cuadernos
RUBIO

SENDERO LITORAL EDUCATIVO “Déjate seducir paso a paso”.

Ofrecemos la posibilidad de un paseo a través de la Devesa de El Saler y su playa como referencia de una gran oferta medioambiental. Un proyecto ambicioso y nuevo llamado “Déjate seducir paso a paso” donde presentaremos, paso a paso por un sendero, la experiencia de enriquecerse combinando educación ambiental, actividad física, disfrute de nuestras playas y creciendo en conocimientos de ecosistemas naturales e historia popular, que se realizará a través de una visita autoguiada, con información en soporte papel (tríptico y folletos), unidades de cartelería informativa de playas y con soporte informático (audioguía con MP3).

Todo ello rodeado de un entorno de servicios públicos en las playas (áreas de pic-nic, zonas deportivas y de ejercicio físico, parking, carril bici, bancos, contenedores, papeleras y servicios de asistencia sanitaria en temporada estival). Es de destacar los accesos para personas con diferentes tipos de capacidades, siendo la información en braille un complemento de refuerzo en accesibilidad.

SENDERO LITORAL EDUCATIVO: DÉJATE SEDUCIR PASO A PASO:

ITINERARIO HISTÓRICO

- 1 El Saler
- 2 El Piverot
- 3 La Devesa y El Saler
- 4 La mallada y la barraca
- 5 El Muntanyar de la Mona

ITINERARIO LÚDICO

- 1 El paseo marítimo
- 2 Las plantas de la duna
- 3 Los animales de las dunas
- 4 El baño
- 5 El traje de baño
- 6 Un paseo por la playa
- 7 Comer en L'Albufera

PLATGES DE VALÈNCIA
Qualitat amb estratègia

UN SENDERO PASO A PASO PARA TODOS

Para que disfrutes de un paseo saludable, lúdico y cultural.

Para que aprendas más sobre El Parque Natural L'Albufera.

Para que nos ayudes a proteger el medioambiente.

¡QUIERO CONOCERLO! ¿QUÉ HAGO?

Ir al pueblo de El Saler. El punto de inicio del sendero está en el Ayuntamiento Pedáneo.

Busca el panel de información y el atril. Consulta la ruta.

Inicia el sendero y busca el **PUNTO DE INFORMACIÓN** en la parada azul nº 4

Infórmate previamente en www.valencia.es (en playas)

RECORRIDO:

El itinerario lúdico e histórico de El Saler y su playa se inicia en el pueblo a través del Tallafo, la mallada y el Muntanyar de la Mona.

Llegando a la rotonda de unión con el paseo marítimo peatonal, donde continuaremos explorando el paseo Francisco Lozano y observaremos el primer ecosistema del cordón dunar y su playa.

LONGITUD:

Itinerario histórico: 600 metros aprox.

itinerario lúdico 2.000 metros aprox.

DURACIÓN:

Itinerario histórico: 30 minutos aprox.

itinerario lúdico: 45 minutos aprox.

En total durante 1h15' recorriendo 2.600 metros podrás disfrutar de alternativas medioambientales, ocio, sol, historia y playas.

PASEOS SALUDABLES

Los parques y jardines suponen un entorno único para pasear, conversar y compartir vivencias. El ejercicio físico no está limitado sólo a los jóvenes. Los adultos y mayores también necesitan realizar actividades físicas acordes a su edad para promocionar su salud y prevenir la aparición temprana de determinadas patologías.

Los aparatos de los parques saludables facilitan la mejora de la calidad de vida de las personas mayores; se convierten en lugares de encuentro y diversión para todos, son espacios únicos para pasear, conversar y mantener en forma el cuerpo y la mente. Los paseos y la actividad en los aparatos de los parques saludables son actividades que promueven el ejercicio y en consecuencia mejoran la calidad de vida, conjugando el deporte y disfrutar del tiempo de ocio al aire libre en un entorno agradable como son las playas de la ciudad.

La actividad consiste en realizar un taller didáctico informativo de los elementos que conforman el parque saludable para continuar con un paseo en grupo organizado con el monitor para realizar un circuito por el parque saludable en los jardines y al aire libre, donde se informará de los beneficios que para la salud promueve el ejercicio de cada uno de los aparatos de ejercicio físico disponibles en la zona.



TALLER DE FOTOGRAFÍA

La actividad consiste en la realización de un taller de fotografía en la playa de El Cabañal: “Como ves tu playa” con una exposición fotográfica de la muestra de los trabajos realizados durante la jornada en la playa.

La jornada consiste en realizar un taller didáctico y un trabajo fotográfico de campo individual. La actividad comienza con una pequeña charla-coloquio, acerca de la fotografía, características destacables, así como las directrices generales con una presentación en power point en la que se enseña el manejo de la cámara y la importancia de realizar una actividad en grupo fomentando las relaciones intergeneracionales. Posteriormente los participantes salen de la biblioteca para realizar las fotos de la playa, se acota un tiempo y una zona para realizar las fotografías.



PARTICIPA



VOLEYBOL

La práctica de actividades deportivas y de ejercicio físico, estimulan el equilibrio, la precisión y la simetría de las extremidades, es beneficioso al ser un deporte que fomenta la atención durante cada jugada y el trabajo en conjunto, las relaciones humanas sociales con la integración en un juego de equipo. Su práctica constante ayuda promocionar la salud, tener mayor agilidad y beneficia a las constantes vitales.

Es un deporte muy entretenidos y el hecho de que sea practicado al aire libre lo convierte en una actividad muy relajante y lúdica.

A través de esta actividad queremos ofrecer a colectivos con diferentes tipos de capacidad, personas mayores, niños y personas en general usuarios de playas, una jornada lúdica con claros beneficios físicos y de integración social.



PARTICIPA

asindown 
asociación síndrome de down de valencia

JORNADA DE INFORMACIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD: INICIATIVA “VIVE LA SALUD”

Actividad de carácter divulgativo y gratuito en el ámbito formativo educacional dirigida a todo tipo de público y cuyo objeto es ofrecer información de los 3 pilares que se articulan como fundamentales para llevar un estilo de vida saludable (Alimentación, Actividad Física y Descanso) y en la que tomarán participación activa los habitantes y visitantes de Valencia sobre la importancia de llevar una vida saludable.

La actividad se desarrolla en la playa del Cabañal junto al Hotel las Arenas los días 17 y 18 de julio.

En la zona se ubicarán banderas de señalización y vallas de perimetrales para indicar el punto donde se desarrolla y que la gente pueda visualizarlo a media distancia.

El horario: desde las 11:00 hasta las 19:00 horas.

En cada jornada se programarán 5 sesiones de 45´ de AERODANCE.

Un monitor titulado y federado (por agrupaciones como la FEDA – Federación Española de Aerobic y Fitness) dará clases gratuitas de AERODANCE, actividad aeróbica que combina los pasos de danzas diversas (tango, jazz, salsa...) con ejercicios de aeróbic y que proporciona multitud de beneficios a la salud de los que lo practican, como la mejora de reflejos, el desarrollo del sentido del ritmo y la activación de la circulación. Asimismo libera adrenalina y estrés, aumentando la autoestima.

Durante las jornadas se realizará el reparto de dípticos con la finalidad de:

INFORMAR sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable centrándonos en la alimentación, ejercicio físico y descanso,

ENSEÑAR consejos y recomendaciones sencillas a incorporar en el día a día, para que el estilo de vida que llevamos sea beneficioso para nuestra salud a corto, medio y largo plazo

CONCIENCIAR sobre la importancia de “mantener en forma” nuestra salud y la de los que nos rodean.



COLABORA



TALLERES DE NATURMAR, MANUALIDADES, OCIO, HABILIDADES Y RECICLAJE

Los talleres de manualidades son una actividad donde se aprende, se disfruta del tiempo libre y se comparten experiencias y donde personas de distinta edad y capacidades, pueden gozar de actividades, con manualidades de reciclaje y medioambiente.

Se convierte también en una actividad de especial interés para personas con diferentes tipos de capacidades: intelectuales, físicas, motrices, así como para las personas mayores y para los diferentes colectivos desfavorecidos que se adapten a la actividad a desarrollar.

Es una actividad de encuentro para todos donde se desarrolla la imaginación y la creatividad. Los monitores proporcionan actitudes, habilidades y destrezas necesarias para el desarrollo intelectual y manual a través de la diversión en el tiempo de ocio mediante las directrices adaptadas a las personas intervinientes en los talleres.

Uno de los objetivos principales de estos talleres es fomentar el trabajo en equipo entre personas con diferentes tipos de capacidades y personas mayores, creando así un ambiente social intergeneracional de uso lúdico con animación, entretenimiento y creatividad.

De esta forma se consigue la integración de las personas con diferentes tipos de capacidad en un ambiente de ocio y creativo.

En general estos talleres no sólo ocupan un espacio de ocio en un grupo de población en su propio beneficio según sus características, sino que además tiene un interés especial al realizar acciones de sensibilización en comportamiento de promoción del medioambiente, desarrollo sostenible, e impacto medioambiental, que evidentemente repercute en la sociedad y en consecuencia en nuestro medio. De esta forma se aprende a adoptar una postura más comprometida y responsable con el medio ambiente creando distintas manualidades y reciclando con algunas cosas destinadas al desecho o basura, dándoles una segunda oportunidad en beneficio de todos.



PARTICIPA



PILATES

El método Pilates es un sistema de acondicionamiento físico muy completo donde se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, y en la que intervienen tanto la mente como el cuerpo.

El método Pilates está indicado para todo el mundo, tanto para aquellos que se introducen por primera vez en la actividad física, como para los que buscan el perfeccionamiento del movimiento ya sean jóvenes, mayores, personas que realizan algún otro deporte o las que llevan una vida más sedentaria.

Es un sistema de ejercicios enfocado en la flexibilidad y la potenciación del cuerpo. Está basado en un programa muy seguro de ejercicios lentos y controlados. La finalidad es conseguir una armonía entre el cuerpo y la mente, ganando una mayor amplitud de movimiento y equilibrio corporal.

Este método se practica con máquinas muy específicas o en el suelo en colchonetas, siempre bajo la supervisión de un profesional en grupos pequeños. A fin de conseguir resultados óptimos y evitar posibles daños derivados de una mala ejecución de los ejercicios, es necesaria la supervisión de un experto durante la realización de todos los ejercicios.



COLABORA

