



## NOTA DE PREMSA

---

### Les escoles de Lleida faran tallers d'higiene postural

---

- **Aquest divendres té lloc la primera de les dotze sessions, que s'adreça a escoles d'educació primària. El taller, impulsat per la Paeria amb el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, pretén contribuir a millorar els hàbits posturals dels infants per fomentar estils de vida més saludables**

L'escola Sagrada Família de la ciutat de Lleida acollirà aquest divendres 13 de novembre el primer dels dotze tallers d'higiene postural que la Paeria, a través de la Regidoria de Polítiques per als Drets de les Persones, i amb la col·laboració del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (Secció Territorial de Lleida), desenvoluparà al llarg d'aquest curs.

Els tallers d'higiene postural són eminentment pràctics i es faran en dotze escoles de la ciutat. Professionals especialitzats del Col·legi de Fisioterapeutes conduiran les sessions, que tenen l'objectiu de contribuir a millorar els hàbits posturals dels infants i famílies per fomentar estils de vida més saludables.

Per higiene postural s'entén una sèrie de normes per mantenir una postura correcta, ja sigui en posicions estàtiques o mentre es realitzen moviments i esforços, minimitzant la càrrega que rep la columna vertebral i, en definitiva, l'esquena. Una bona higiene postural és necessària per prevenir àlgies i desviacions de la columna vertebral, cosa que esdevé cabdal en nens i nenes que es troben en etapes de creixement prepuberal.

La iniciativa s'emmarca en "L'aventura de la vida", un programa d'educació per a la salut i d'habilitats per a la vida que es duu a terme des de la Regidoria i que s'adreça a les escoles d'Educació Primària de la ciutat. Aquest any hi participen divuit escoles de la ciutat amb un total de 1.564 infants. El programa es basa en dos eixos: fomentar les "Habilitats per la Vida": el respecte envers un mateix i els altres, gestió de les emocions, presa de decisions, afrontar els desafiaments, etc.; i implantar un seguit d'"Hàbits Saludables", en relació al descans, l'activitat física, l'alimentació, la higiene o el consum de tabac, entre d'altres.

“L’aventura de la vida” és un programa ampli, que s’ha anat consolidant al llarg del temps i que ha anat creixent i incorporant nous camps d’acció on poder desenvolupar els objectius educatius implícits.



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

**Àrea de Comunicació i Relacions Institucionals**

C/ Segle XX, 78 – 08032 Barcelona

Tel. 93 207 50 29 / Fax. 93 207 70 22

[www.fisioterapeutes.cat/comunicacio](http://www.fisioterapeutes.cat/comunicacio)

[comunicacio@fisioterapeutes.cat](mailto:comunicacio@fisioterapeutes.cat)