



CICLE INTERNACIONAL DE PRÀCTIQUES MUNICIPALS EN POLÍTIQUES DEL TEMPS

La cronobiologia aplicada al nostre dia a dia

SESSIÓ EN LÍNIA
[Inscripcions mitjançant formulari](#)

Tercera sessió – 17 de juny de 2021 – 10h – 11.30h

Els ritmes circadianis regulen diferents processos del nostre cos en cicles de 24 hores aproximadament, que es regulen principalment a través del ritme de son i vigília. La disrupció d'aquest ritme intern ha estat lligada a problemes de salut com trastorns del comportament, l'estrès, les malalties cardiovasculars, la diabetis o el sobrepès. Malgrat això, l'organització social del temps provoca que moltes persones visquin de manera desalineada amb el seu ritme circadiari, ja que s'han d'adaptar als horaris laborals, educatius, socials i d'oci que marquen el ritme de les nostres ciutats i pobles.

En aquest debat, es vol posar sobre la taula diferents polítiques dutes a terme des de l'enfocament de la salut pública per adaptar els horaris establerts pels ens locals o flexibilitzar-los, i així afavorir una menor disrupció dels ritmes circadianis de la ciutadania.

PROGRAMA

#TimeUse

- | | |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10h | Benvinguda <ul style="list-style-type: none">▪ Laura Foraster i Lloret, secretària general de DIPLOCAT▪ Jean-Yves Boulin, coordinador de la Xarxa Europea de Ciutats pels usos del temps |
| 10.10h | Introducció a la cronobiologia: a càrrec de María de los Ángeles Rol de Lama , professora titular de Fisiologia i co-directora del grup d'investigació CronoLab de la Universitat de Múrcia |
| 10.20h | Taula rodona de casos pràctics
Moderadora: María de los Ángeles Rol de Lama <ul style="list-style-type: none">▪ L'organització del lleure educatiu i els efectes en infants i famílies: Àngel Puig, regidor de Promoció Econòmica de l'Ajuntament d'Argentona.▪ La Xarxa Gironina per a la Reforma Horària: bones pràctiques centrades en la salut, la conciliació i la productivitat: Glòria Plana, regidora de l'Àrea de Promoció Econòmica de l'Ajuntament de Girona.▪ Canvis en els ritmes diaris de l'àrea metropolitana de Rennes: Anne Le Floch, vicepresidenta de Rennes Métropole. |
| 11.20h | Torn de preguntes amb el públic |
| 11.30 h | Cloenda del cicle a càrrec d' Ariadna Güell , co-coordinadora de la <i>Barcelona Time Use Initiative for a Healthy Society</i> . |