

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

La actividad se realiza en las localidades de:

Alcalá de Gurrea en colaboración con Asociación Amas de Casa y area de dinamización del Ayuntamiento

Valsalada en colaboración con asociación de vecinos de Valsalada.

El horario es una hora a la semana en cada localidad.

Desarrollo de las sesiones:

Acogida y saludo entre los miembros del grupo.

Relajación

Ejercicios de respiración, estiramiento muscular y movilidad articular .

Ejercicios de coordinación con música

Ejercicios para mejora del equilibrio corrección y ajuste postural

Baile para poner en práctica todos los ejercicios de forma lúdica. Cada uno lo realiza según sus posibilidades por parejas, en bipedestación con o sin desplazamiento, en sedestación, con andador o apoyo

Descanso y puesta en común de inquietudes y experiencias.

Relajación final con apoyo de algún texto

Despedida

*Debido a la situación de pandemia desde Marzo 2020 la actividad está interrumpida de forma presencial. Las limitaciones para agrupación de personas han impedido la realización de estas reuniones.

Todos los asistentes tenían una ficha de ejercicios y la programación general de las sesiones para poder realizarla de forma individual.

Los participantes siguen realizando la actividad de relajación y ejercicios en sus domicilios.

Periódicamente se ha contactado con ellos por teléfono, o cuando acuden a consulta por otro motivo, para comprobar su estado anímico y estimular en la realización de estas actividades como rutina saludable.

Se da la circunstancia de que, en el caso de algunas mujeres participantes en la actividad, han animado e incluido a sus parejas, de forma que la realizan de forma conjunta.

Se ha constatado, en las conversaciones con las/ los participantes, que en este momento incluso ha aumentado la valoración sobre los beneficios de la actividad sobre nuestra salud, tanto física como anímica.

Manifestaciones como:

" ¡Cómo necesitamos volver a reunirnos a disfrutar de un rato agradable haciendo cosas para la salud y hablando de lo que nos preocupa y cómo afrontarlo para estar mejor!"

"En cuanto podamos tenemos que reunirnos"

"Acudir a las reuniones me hace más falta de lo que yo pensaba"

Son algunas de las que se han recogido de los participantes.

Seguimos con la actividad individual hasta que las condiciones permitan retomarla tal y como estaba diseñada en el principio.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Maria Carmen Campos Avellana (676525313) (ccampos@salud.aragon.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Amas de Casa Alcalá de Gurrea/ Ayuntamiento Alcalá de Gurrea/ Asociación vecinos Valsalada

Fecha de última actualización de la actividad

17/05/2021

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Plaza plaza sn 22282 Alcalá de Gurrea Huesca Aragón España

Plaza plaza sn 22283 valsalada Almudévar Huesca Aragón España

