

Sessions de Tir amb Arc per a la prevenció del limfedema en persones amb càncer de mama

Red adscrita  CAT

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Enfermedades crónicas, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

Diversos estudios científicos han evidenciado que la práctica del tir amb arc, realitzada de manera progressiva i supervisada, contribueix a millorar la mobilitat de l'extremitat superior, incrementar la força muscular i estimular la circulació limfàtica, ajudant així a prevenir l'aparició del limfedema en persones que han estat tractades per un càncer de mama.

Les sessions es desenvolupen en un entorn natural i segur, combinant l'aprenentatge de la tècnica del tir amb arc amb exercicis adaptats, fomentant una pràctica respectuosa amb les capacitats de cada participant.

A més dels beneficis físics, el projecte pretén crear un espai de trobada i suport mutu, on les persones puguin compartir experiències, recuperar confiança, reforçar l'autoestima i combatre l'aïllament que sovint acompanya el procés oncològic.

Objectius del projecte:

- * Prevenir el limfedema.
- * Afavorir una recuperació física progressiva.
- * Millorar el benestar emocional.
- * Crear grups de suport i ajuda mútua.
- * Promoure la pràctica d'activitat física segura i adaptada.

Beneficis esperats:

- * Millora de la mobilitat i la funcionalitat del braç.
- * Increment de la força i de la coordinació.
- * Millora de l'autoestima i de la confiança personal.
- * Reducció de l'estrès i millora del benestar emocional.
- * Foment de la socialització i del sentiment de pertinença.
- * Promoció d'hàbits de vida saludables i actius.

Población

Población General - Cualquiera (Principalment a persones afectades de càncer de mama)

Persona de contacto

Silvina Lugones (650474010) (penedescontraelcancer@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de Calafell i Fundació PINNAE

Fecha de última actualización de la actividad

04/08/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Camí L'Escarnosa 43820 43820 Calafell L'Escarnosa Calafell Tarragona Catalunya España



Página web del proyecto

<http://penedescontraelcancer.wordpress.com>

<http://Penedès Contra el Càncer>

<http://@PenedesCancer>

Imagen de la Actividad



