

ACTIVIDADES del Taller de SALUD y BIENESTAR

Segundo trimestre del Curso 2023-24



Este trimestre disfrutamos de varias actividades relacionadas con nuestra Salud, y así como el primer trimestre el eje fue la Alimentación Saludable, en este segundo trimestre vamos a dedicarlo a los beneficios de la Actividad Física adecuada a las necesidades de cada persona.

Sin que eso sea obstáculo para cualquier otra actividad beneficiosa para nuestra Salud que conozcáis y que sea posible hacer llegar a los demás compañeros.

Como ejemplo la coordinación con el taller de Ajedrez para la interesante charla el Ajedrez y el Alzheimer, que tendrá lugar en nuestra sede el día 22 de Enero

COORDINACION de todas las Actividades del taller de Salud:

Carmen Ojembarrena: agajudo.saludybienestar@gmail.com

Teléfono: 620218776

Continúan actividades que ya empezamos en el Primer trimestre: - las Charlas Online y la actividad de Automasajes

Y además iniciaremos otras actividades nuevas:

-Ejercicio en piscina y entrenamientos funcionales personalizados

1.-CHARLAS ONLINE



Seguiremos aprendiendo acerca de nuestra Salud con las charlas online para que puedan acceder a ella todos los compañeros interesados.

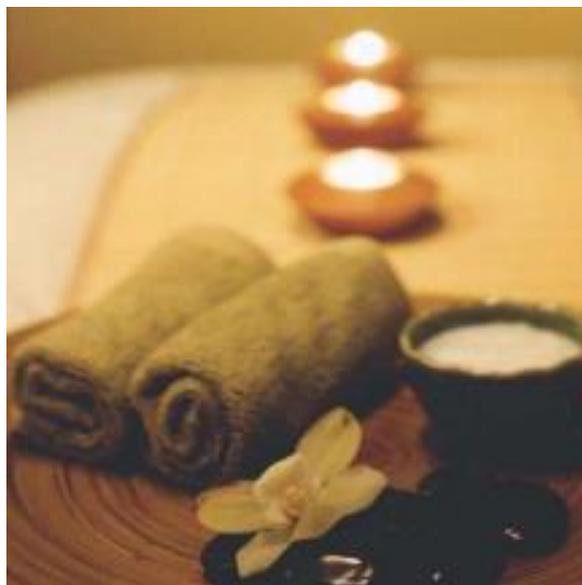
La tercera charla es la de la ACTIVIDAD FÍSICA ORIENTADA A NUESTROS OBJETIVOS INDIVIDUALES. Por profesores de la Fundación Telefónica.

Es un viaje hacia atrás en el tiempo en función de lo que queramos hacer a los 80-90 años. Según nuestros objetivos hemos de empezar desde hoy a plantearnos una estrategia.

Para unos puede ser subir su equipaje en el tren, para otros poder bañarse en La Caleta con oleaje, para los de senderismo poder bajar una cuesta pronunciada, o seguir haciendo los senderos más largos.

Cada uno de nosotros tendremos una estrategia, pero todos tendremos en común un trabajo en 3 ejes (fuerza, capacidad aeróbica, equilibrio).

2.- AUTOMASAJES Y ESTIRAMIENTOS MUSCULARES



Seguiremos aprendiendo esta forma de mantener activas las articulaciones de pies y manos y evitar problemas de arterioesclerosis, artritis y diferentes dolencias derivadas de la actividad diaria....

Las clases tienen una duración de una hora y media semanal, en horario de 16,30 a 18h los martes en nuestra sede y son impartidas por nuestra profesora, Luisa Carrascosa, osteópata con gran experiencia en este tema.

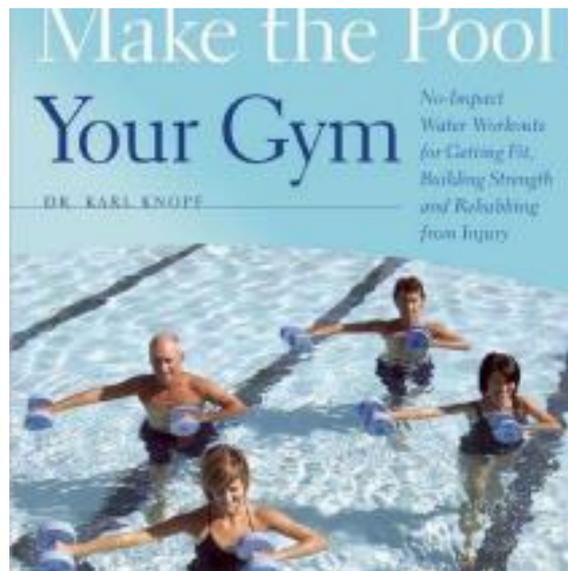
En ellas nos va enseñando los movimientos necesarios en cada articulación y nos va corrigiendo la forma de realizarlos correctamente.

En este segundo trimestre, dedicaremos una hora de cada clase a practicar todo lo ya aprendido, como práctica semanal, y la otra media hora a aprender nuevos puntos de reflexoterapia de acuerdo con los apuntes recibidos.

El precio de esta actividad seguirá siendo de 10 euros por cada 4 horas de aprendizaje.

3.- EJERCICIO FÍSICO EN PISCINA

"DEEP WATER RUNNING"



Vamos a empezar a trabajar la actividad física con esta modalidad en el agua, que resulta muy beneficiosa dado que al evitar en parte la gravedad, podemos realizar más ejercicio con menos esfuerzo.

Las sesiones tendrán lugar en la Piscina de Astilleros, los lunes y miércoles de 9 a 10h. un grupo y otro los martes y jueves en ese mismo horario, dirigida por monitora especializada en su enseñanza

Cada sesión comienza con un calentamiento previo y, al final de cada una, tendrán lugar unos minutos de vuelta a la calma.

Necesitamos: bañador, chanclas y gorro de piscina y la tarjeta deportiva del Ayuntamiento de Cádiz para acceder a las instalaciones (las monitoras se ocupan de gestionarla para los que no la tengamos)

Recomendado: gafas de piscina y albornoz mejor que toalla para evitar el frío al salir a la zona de vestuarios.

- Precio: 30 € por persona/mes.

4.-ENTRENAMIENTOS FUNCIONALES PERSONALIZADOS



Actividad nueva: Entrenamiento Funcionales en grupo y adaptados individualmente a las necesidades particulares de cada persona, dirigida por monitor especializado en su enseñanza

- grupo máximo: 6-8 personas, mínimo 4 personas
- Horario: lunes y miércoles de 11:30-12,15 o bien 12,15 a 13:00, o bien martes y jueves en los mismos horarios en la Sala de entrenamientos de la Piscina de Astilleros, (frente al Corte Inglés)
- Precio: 35 € por persona/mes

La Junta Directiva espera que todas sean de vuestro agrado e incrementen nuestra Salud y Bienestar