

# FICHA DE INSCRIPCIÓN

NOMBRE:

APELLIDOS:

TEL:

EMAIL:

CURSO/S A INCRIBIRSE:

DISPONIBILIDAD DE HORARIO:

- De 10 a 13h.  
 De 16 a 19h.  
 A partir de las 19h.



## COLABORADORES

Actividad financiada por:



[www.ademna.es](http://www.ademna.es)

C/ Lerin, 25 Bajo - 31013 Ansoain

Tel. 948 355 864 / 948 384 396

info@ademna.es

# ADEMNA

## CURSOS 2011/12

# TALLERES

## CONTROL CORPORAL

Seminario de fin de semana dirigido a recuperar y/o ampliar los patrones de movimiento disminuyendo la aparición de problemas físicos como dolor, tensión, contracturas...y optimizando el esfuerzo necesario para movernos.

## ECONOMÍA ARTICULAR Y AHORRO ENERGÉTICO

Aprendizaje y puesta en marcha de técnicas para disminuir o evitar la aparición de fatiga en la realización de actividades de la vida diaria realizándolas con más eficacia.

## MARCHA NÓRDICA

Aprendizaje y práctica de la técnica con el objetivo de caminar activamente disminuyendo la sensación de fatiga, tonificando la musculatura y mejorando el sistema cardiovascular, la coordinación y la movilidad con apoyo de un profesional

## INFORMÁTICA

- ◀ Informática: para principiantes o para aquellos que quieran mejorar en el uso de programas informáticos e internet a nivel de usuario.
- ◀ Internet y redes sociales (Facebook, Twitter...): para familiarizarse y aprender a utilizar estas herramientas
- ◀ Seguridad en Internet: aprender a controlar la entrada a determinadas webs potencialmente peligrosas, etc.

## FOTOGRAFÍA DIGITAL

Una interesante actividad para aprender el manejo de las técnicas de fotografía digital, trabajos de edición y actividades prácticas de fotografía.

- ◀ Iniciación a la fotografía (aprox. 40h.): se trata de enseñar las principales funciones de la cámara y practicar con ella.
- ◀ Curso de Hoffman (aprox. 30h.): enseñar cómo descargar el programa (gratuito) de Internet y cómo realizar un álbum de fotografía.
- ◀ Curso iniciación a Photoshop (aprox. 30h.): para este curso se necesita un nivel de informática avanzado.

# ACTIVIDADES

## CHARLA SEXUALIDAD

Dirigido a analizar y resolver problemas que pueden surgir a raíz de la enfermedad.

## SKY ADAPTADO

El esquí de travesía es una de las modalidades de esquí más libres. No existe impedimento para la práctica de este deporte dado que el material de esquí adaptado hace que esté al alcance de todas aquellas personas que lo deseen practicar.

## ACTIVIDAD DE CINE

Como novedad a través del cine se trabajarán temas que nos preocupan, como la vivencia en positivo de la enfermedad, actitudes y afrontamiento de aquellos acontecimientos que nos afectan de manera importante a lo largo de nuestra vida.

## CURSO ACTIVIDAD WII

Para conocer nuevas tecnologías y su posible uso terapéutico, mejorar o mantener habilidades físicas y cognitivas, fomentar la participación de todos los usuarios sea cual sea su capacidad residual y potenciar el trabajo en equipo

## ESTIMULACIÓN SENSORIAL O RELAJACIÓN

Para fomentar el ocio grupal y/o individual de las personas afectadas de EM. Para superar las posibles barreras arquitectónicas y sociales y estimular los distintos sentidos y ser conscientes de su importancia. Se trata de discernir texturas, formas, sabores y así fomentar la sensibilidad, así como aumentar la expresividad sobre sentimientos y sensaciones percibidas.

## RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN PARA AFECTADOS, COORDINACIÓN FONORESPIRATORIA Y CONTROL DE LA ANSIEDAD

Aprendizaje de distintas técnicas para aumentar la capacidad respiratoria de la persona afectada.

## PILATES

Destinado a conseguir un control del cuerpo, de forma saludable y eficiente y un equilibrio muscular adecuado aumentando la fuerza y flexibilidad del cuerpo.

## HIDROTERAPIA

Mantenimiento y mejora de la capacidad física y resistencia por medio del uso de técnicas de hidroterapia con apoyo de un profesional.

## GRUPO DE APOYO

La finalidad de este grupo es aprender a llevar mejor la enfermedad, las relaciones con familiares y con uno mismo/a a través de las experiencias del grupo y la adquisición de técnicas.

## GRUPO DE APOYO PARA FAMILIARES/ CUIDADORES

El objetivo del curso es compartir experiencias, recibir apoyo en las dificultades, aliviar las cargas de la convivencia y aprender a entender a la persona con la enfermedad y mejorar la relación con ella.

## MEMORIA

Fortalecimiento y estimulación de la memoria para mejorar y/o prevenir su deterioro.

## SENDERISMO Y NATURALEZA

Actividad terapéutica que permite a todas las personas disfrutar del aire libre y los entornos naturales. Se trata de practicar senderismo en recorridos sencillos y a su vez espectaculares de nuestra geografía.

## FORTALECIMIENTO MUSCULAR Y ESTIRAMIENTOS

Para mejorar la calidad de vida fortaleciendo y dando flexibilidad a los distintos músculos del cuerpo.

## ACTIVIDAD DE MANTENIMIENTO FÍSICO

Mantenimiento y mejora de la capacidad física y resistencia a través de la movilización de los diferentes grupos musculares con apoyo de profesional.

## GRUPOS DE AUTOAYUDA