

## CURSOS PARA FAMILIARES PAMPLONA

### TALLER DE MOVILIZACIÓN Y MASAJE PARA FAMILIARES Y PERSONAS CUIDADORAS

**OBJETIVOS:** aprendizaje de diferentes técnicas de movilización y masaje para un mejor cuidado de la persona afectada y de la persona cuidadora.

**HORARIOS:** 2 sesiones de 2 horas.

**PRECIO DEL CURSO:** 20 euros.

### PSICOLOGÍA PARA FAMILIARES

**OBJETIVOS:** ofrecer a los familiares un espacio donde poder expresarse, compartir sus experiencias y sentirse entendidos. Informar sobre la enfermedad, sobre los procesos que las personas afectadas viven con el objetivo de comprender mejor su situación y respuestas. Desarrollar habilidades personales y de relación para mejorar la comunicación, reducir los conflictos existentes, mejorar el trabajo en equipo, la capacidad de adaptación, previsión y relación de ayuda.

**HORARIOS:** martes de 17:15 a 18:30 horas quincenalmente.

**PRECIO DEL CURSO:** 10 euros/mes.

### REDES SOCIALES

**OBJETIVOS:** formación en Facebook y Twitter para aprender a manejarse con las nuevas tecnologías y poder abrir una ventana al mundo.

**HORARIOS:** días y horario a concretar, 2 sesiones.

**PRECIO DEL CURSO:** 20 euros.

### HORARIOS SEMANALES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Hipopresivos 10:00-10:45				
Danzaterapia 10:45-12:15	Hidroterapia 10:00-11:00			
Pilates 11:15-12:15		Danzaterapia 11:30-13:00		
Memoria 17:30-18:30	Psico Familiares/Psico Personas Usuarías 17:15-19:00	Pilates 18:30-19:30		

**PLAZO DE INSCRIPCIÓN:**  
hasta el 20 de junio.

\*Los horarios podrían ser modificados por motivos organizativos o por demanda de las personas asociadas.

#### ADEMNA

C/ Lerín, 25 Bajo - 31013 Ansoáin

Tel. 948 355 864 - 948 384 396

info@ademna.es

www.ademna.es



Colaboradores:

Actividad subvencionada por



**ADEMNA**  
ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE DE NAVARRA  
NAFARROAKO ESCLEROSI ANIZKOITZAREN ELKARTEA

*Contigo  
nos movemos*

## GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA O MÉTODO HIPOPRESIVO (GAH)

**OBJETIVOS:** la activación de la musculatura de la faja abdominal y el suelo pélvico, que es tendente a la debilidad, para conseguir mejorar el reparto de presiones a nivel interno. Con esto conseguiremos, a nivel abdominal (tonificar la cintura, evitar herniaciones, activación del metabolismo), a nivel de suelo pélvico (prevención de la incontinencia urinaria y abordaje del grado I de la misma, mejora de la función sexual, recuperación post-parto, evitar la caída de los órganos genitales), a nivel postural (mejora de la alineación de la columna, disminuyen la tensión a nivel lumbar y parte posterior del muslo, alivia presión sobre el disco en hernia discal, previenen lumbalgias).

**HORARIOS:** lunes de 10h a 10.45h.

**PRECIO DEL CURSO:** 20 euros/mes.

## HIDROTERAPIA

**OBJETIVOS:** utilizar el medio acuático para realizar aquellos ejercicios que en medio terrestre sería muy difícil de hacer. Los objetivos comunes son: mantenimiento o mejora de la condición física, del equilibrio, de la coordinación y de la fuerza muscular. A nivel individual se pretende dar respuesta a aquellas deficiencias más concretas que puedan traer asociadas como sobrecargas musculares, dolencias, debilidades musculares, restricciones articulares...

**HORARIOS:** martes de 10h a 11h.

**PRECIO DEL CURSO:** 20 euros/mes.

## PILATES

**OBJETIVOS:** toma de conciencia corporal. Control y reeducación postural. Fortalecimiento muscular (principalmente faja abdominal). Mejora equilibrio, coordinación y flexibilidad. Trabajo respiratorio.

**HORARIOS:** lunes de 11.15h a 12.15h o miércoles de 18.30h a 19.30h.

**PRECIO DEL CURSO:** 20 euros/mes.

## TALLER DE MARCHA NÓRDICA

**OBJETIVOS:** conocer los beneficios y principios de la marcha nórdica. Dar a conocer y recomendar en la adquisición de los materiales necesarios para desarrollarla. Entrenar en marcha nórdica. Dotar de un apoyo a personas con dificultades de equilibrio.

**HORARIOS:** una hora y media a concretar con las personas inscritas.

**PRECIO DEL CURSO:** 7 euros.

## DANZATERAPIA

**OBJETIVOS:** este taller es un espacio para encontrarse con el cuerpo propio y para conectarse con los demás. A la vez divertido y creativo, es una iniciación en el arte de la danza a través de la improvisación. Trabajamos el cuerpo con suavidad, desarrollando la autoconciencia. Con mucha atención individual, cada alumno recibirá pautas para empezar a moverse con eficacia y sin excesiva tensión, claves para ir descubriendo su creatividad y herramientas para entender la composición coreográfica desde dentro.

**HORARIOS:** lunes de 10.45h a 12.15h o miércoles de 11.30h a 13h.

**PRECIO DEL CURSO:** 20 euros/mes.

## ECONOMÍA ARTICULAR Y AHORRO DE ENERGÍA

**OBJETIVOS:** concienciar del gasto energético que se realiza durante las AVD. Dar a conocer aquellos factores internos y externos que repercuten en nuestro gasto energético. Aportar indicaciones para reducir el gasto energético en el desarrollo de AVD y disminuir la acción de malos movimientos sobre las articulaciones. Dar a conocer AATT para la mejora de la ergonomía.

**HORARIOS:** 4 sesiones de una hora, fecha a concretar.

**PRECIO DEL CURSO:** 20 euros.

## TALLER DE MEMORIA

**OBJETIVOS:** valoración cognitiva individual y programa de estimulación cognitiva. Desarrollo del conocimiento funcional de las habilidades superiores y desarrollo de estrategias para estimular y solventar los problemas cognitivos a través de ejercicios de papel y lápiz y del uso de programas informáticos. Se podrá fortalecer el entrenamiento desde casa con ejercicios y, quien disponga, desde su ordenador.

**HORARIOS:** lunes de 17.30h a 18.30h.

**PRECIO DEL CURSO:** 20 euros/mes.

## TALLER DE INMUNIZACIÓN AL ESTRÉS

**OBJETIVOS:** conocer las causas y del mecanismo del estrés, diferenciando entre el estrés positivo y el estrés negativo. Proporcionar las técnicas de evaluación y control de las situaciones estresantes. Facilitar la información necesaria para la prevención del estrés y la recuperación de sus efectos negativos, como la agravación de síntomas de la enfermedad o el bloqueo, mejorando la calidad de vida mediante el funcionamiento emocional positivo.

**HORARIOS:** 4 sesiones de 2 horas.

**PRECIO DEL CURSO:** 20 euros.

## PSICOLOGÍA PERSONAS USUARIAS

**OBJETIVOS:** ofrecer a las personas un punto de encuentro para compartir vivencias, donde sentirse entendido/a y, a la vez, aprender de las experiencias de los demás. Conocer la enfermedad y consecuencias. Las reacciones y fases por las que puede pasar una persona en estas circunstancias y las herramientas que pueden hacer más fácil convivir con dicho proceso. Desarrollar habilidades personales y de relación para facilitar el continuo reajuste que exige la enfermedad por las limitaciones físicas, mentales o de relación con los familiares o el entorno.

**HORARIOS:** martes de 17.15 a 18.30h quincenalmente.

**PRECIO DEL CURSO:** 10 euros/mes.

## CURSO DE INICIACIÓN A FACEBOOK

**OBJETIVOS:** acercarnos al mundo de las redes sociales. Abrir un perfil de Facebook. Hacer un uso activo de Facebook.

**HORARIOS:** Días y horario a concretar, 4 sesiones de 2 horas.

**PRECIO DEL CURSO:** 20 euros.

## REDES SOCIALES

**OBJETIVOS:** Formación en Facebook y Twitter para aprender a manejarse con las nuevas tecnologías y poder abrir una ventana al mundo.

**HORARIOS:** Días y horario a concretar, 2 sesiones.

**PRECIO DEL CURSO:** 20 euros.