

RELATOS DE SABIDURÍA

OBJETIVOS: Los distintos cuentos o relatos presentados en el curso servirán para estimular a los participantes a hacer cambios beneficiosos en sus vidas en base a alentar la idea de que no existe una única forma de ver las cosas. Los relatos serán verdaderamente mágicos si son capaces de cuestionar y de perturbar nuestros marcos de referencia, nuestro mapa habitual del mundo, y hacernos salir de nuestro pensamiento limitado a fin de aprender y descubrir nuevos aspectos.

HORARIOS: a concretar.

Nº DE SESIONES: 7 sesiones de 2 horas, de 16:30-18:00h.

PRECIO DEL CURSO: 20 euros/mes.

ANSIEDAD Y ESTRÉS: QUÉ SON Y CÓMO PUEDO AFRONTARLOS

OBJETIVOS: Con este curso se pretende que cada persona conozca en qué consisten cada uno de estos dos conceptos, como le afectan personalmente y qué estrategias puede utilizar de manera sencilla en su día a día.

HORARIOS: a concretar.

Nº DE SESIONES: 7 sesiones de 2 horas, de 16:30-18:00h.

PRECIO DEL CURSO: 20 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
		Psicología 16:30-18:00		
		Yoga 17:30-19:00		

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



Gobierno
de Navarra



Ayuntamiento
de Tudela

ADEMNA
ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE DE NAVARRA
NAFARROAKO ESCLEROSI ANIZKOITZAREN ELKARTEA

*Contigo
nos movemos*

GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA O MÉTODO HIPOPRESIVO (GAH)

OBJETIVOS: trabajar la musculatura abdominal sin ejercer presiones sobre el suelo pélvico. Conseguir ganar fuerza en la musculatura del suelo pélvico y en toda la zona abdominal. Mejorar la estabilidad del tronco y en consecuencia del resto del cuerpo.

HORARIOS: 6 sesiones, una sesión semanal de 45-60min. Día y hora a concretar.

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: 1 sesión semanal, día y hora a concretar.

PRECIO DEL CURSO: 20 euros/mes.

PILATES

OBJETIVOS:

- Mejorar equilibrio y coordinación.
- Reforzar musculatura débil y elongar musculatura acortada.
- Mejorar nuestro esquema corporal.

HORARIOS: 1 sesión semanal, día y hora a concretar.

PRECIO DEL CURSO: 20 euros/mes.

TALLER DE EQUINOTERAPIA

OBJETIVOS:

- Mejorar la autonomía y la autoestima.
- Mejorar el equilibrio y la coordinación. Normalizar el tono muscular.
- Mejorar la capacidad de atención y memoria.

HORARIOS: lunes o viernes.

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.

YOGA

OBJETIVOS: el yoga busca un desarrollo integral del ser humano: físico, emocional y mental utilizando el cuerpo y la respiración para conseguir entre otras cosas una mejora de la movilidad, el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad muscular.

HORARIOS: miércoles de 17.30h a 19h.

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.

GRUPO FAMILIARES ENFERMOS CON ESCLEROSIS MÚLTIPLE

OBJETIVOS: abordaje grupal de la problemática diaria de todos aquellos que conviven con personas afectadas de Esclerosis Múltiple.

HORARIOS: a concretar.

Nº DE SESIONES: 7 sesiones de 2 horas, de 16:30-18:00h.

PRECIO DEL CURSO: 20 euros/mes.

VIDA COTIDIANA Y SALUD MENTAL

OBJETIVOS: La tristeza, las angustias, los cambios de humor, forman parte de lo que supone el hecho de estar vivo. Aceptar esto no resulta nada fácil, viviendo como lo hacemos en una sociedad que recurre a la química para solucionarlo todo, o casi todo. La salud mental también es disfrutar de un atardecer, acariciar un gato, deleitarse contemplando un cuadro o reírse de un chiste intrascendente. Las crisis y los problemas son oportunidades para rectificar a mitad de camino y, de este modo, aprender a crecer. Sin embargo, conseguirlo está en nuestras manos.

HORARIOS: a concretar.

Nº DE SESIONES: 7 sesiones de 2 horas, de 16:30-18:00h.

PRECIO DEL CURSO: 20 euros/mes.

DUELO: AFRONTAMIENTO DE LA PÉRDIDA DE NUESTROS SERES QUERIDOS

OBJETIVOS: Identificar las emociones derivadas de la pérdida, el sufrimiento, el dolor... para poder afrontarlas de forma más satisfactorias.

HORARIOS: a concretar.

Nº DE SESIONES: 7 sesiones de 2 horas, de 16:30-18:00h.

PRECIO DEL CURSO: 20 euros/mes.