



ACTIVITAT FÍSICA PER A GENT QUE VIUEN O HAN VISCUT EL CÀNCER

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Judith Arbós (Preparadora física)

Telèfon: +376 382528

Adreça electrònica: jarbosf@hotmail.com

CLASSE GRUPAL D'ACTIVITAT FÍSICA (data d'inici el 4 d'octubre)

Horari : dimarts d' 11 a 12 hores

Centre esportiu dels Serradells (sala 4t pis)

Professora: Judith Arbós (Preparadora física en malalties internes)

SESSIÓ AL GIMNÀS DE MUSCULACIÓ (data d'inici el 6 d'octubre)

Horari : dijous d'11 a 12 hores

Centre esportiu dels Serradells (gimnàs de musculació)

Professora: Judith Arbós (Preparadora física en malalties internes)

CLASSE DE IOGA (data d'inici el 17 d'octubre)

Horari : dimecres de 15.30 a 16.30 hores (duració entre 60 i 75 minuts)

Centre esportiu dels Serradells (sala 4t pis)

Professora de Hatha ioga i ioga Tibetà: Elisabeth Zafra Navas
(Diplomada en infermeria)

L'ACTIVITAT FÍSICA COM A INTERVENCIÓ

El càncer i en concret el seu tractament comporten ben sovint efectes secundaris que poden afectar significativament a la qualitat de vida i capacitat funcional dels pacients. Entre aquests efectes secundaris es troben (entre d' altres): cansament, dolor, reducció del tó muscular, empitjorament de l'estat cardiovascular i empitjorament de l'estat emocional (ansietat, por i depressió).

Diversos estudis han demostrat la eficàcia de l'activitat física com a intervenció, aconseguint:

- Fer disminuir els nivells de fatiga i dolor associats al càncer
- Ajudar a mantenir el pes corporal
- Millora l'estat d'ànim així com la satisfacció amb el propi cos
- Disminueix la intensitat dels efectes secundaris del tractament (nàusees, diarrea, fatiga, ...)
- Millora la forma física, la capacitat funcional i la qualitat de vida

Per contra els pacients que segueixen la recomanació de "descansar" perden el 25% de la capacitat funcional en 8 setmanes.

PER QUÈ CLASSES DE IOGA ?

Aquesta proposta sorgeix de la necessitat personal de la **Sra. Elisabeth Zafra** de compartir la seva experiència amb el ioga i com aquest l'ha ajudat en el seu procés de càncer. Aquest art mil·lenari ens aporta nombrosos beneficis i ens ajuda en les diferents etapes per les quals passem en un procés de malaltia com aquest; incloent tots els seus efectes tant a nivell físic, mental i emocional.

Les sessions de ioga que proposa s'adrecen a les persones que vulguin millorar la seva qualitat de vida durant i després d'aquest procés.

Això es farà mitjançant la pràctica d'exercicis guiats de relaxació profunda, de respiració, d'estiraments suaus i de meditació curta.

Aquest ioga proporciona els següents beneficis:

- La millora de la flexibilitat, la mobilitat i la disminució del dolor
- La millora de la qualitat del son, l'estrès i l'ansietat
- La millora de l'estat mental i emocional
- La millora de la pressió arterial i l'estat de fatiga crònica
- Afavoreix la intuïció i la creativitat
- Suport i inspiració del grup



Comú d'Andorra la Vella

