

ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Una parte del proyecto se llevará a cabo por la mañana y otra por la tarde para poder cubrir las necesidades del mayor número de beneficiarios posible.

En el **turno de mañana** se realizarán las siguientes actividades:

1. **Escuela de espalda.** La duración de la sesión será de **45 minutos** y se realizará **4 sesiones a la semana**. Durante la sesión se trabajará lo siguiente:
Ejercicios específicos de estiramiento, fortalecimiento y relajación del raquis, pelvis y cintura escapular. Cada sesión se centrará en una zona determinada.
2. Se harán 2 grupos con 5 usuarios/as cada uno. Cada grupo asistirá a 2 sesiones semanales.
3. Duración: **11 de diciembre al 5 de marzo**
4. Número total de beneficiarios/as: **10**
5. Cada usuario debe traer el material necesario para la realización de la actividad que lo detallará el fisioterapeuta según haga falta (cojín, manta, toalla...)

En el **turno de tarde** se realizarán las siguientes actividades:

- Sesiones de **Pilates terapéutico**.
 1. La duración de la sesión será de **45 minutos** y se realizará **4 sesiones a la semana**.
 2. Se harán 2 grupos con 5 usuarios/as cada uno. Cada grupo asistirá a 2 sesiones a la semana.
 3. Duración: **11 de diciembre al 5 de marzo**
 4. Número total de beneficiarios/as: **10**
 5. Cada usuario debe traer el material necesario para la realización de la actividad que lo detallará el fisioterapeuta según haga falta (cojín, manta, toalla...)

En turno de **tarde y mañana** se realizará la siguiente actividad:

- **Entrenador personal.** Esta actividad consistirá en un asesoramiento y seguimiento profesional a la hora de realizar actividades físicas adaptadas por parte de los beneficiarios/as del proyecto.

Los puntos más importantes que se van a trabajar en esta actividad son:

1. Asesoramiento y adaptaciones técnicas específicas para distintos tipos de actividades físicas.
2. Plan de entrenamiento personalizado según discapacidad y necesidades específicas.
3. Instrucciones y pautas para prevenir lesiones.

Información importante de la actividad:

1. La duración de la sesión será de **45 minutos** y se realizará **4 sesiones a la semana**.
2. Se harán 2 grupos con 5 usuarios/as cada uno. Cada grupo asistirá a 2 sesiones a la semana. Un grupo por la mañana y otro por la tarde.
3. Duración: **11 de diciembre al 5 de marzo**
4. Número total de beneficiarios/as: **10**

En este proyecto también hay incluido un **programa de reeducación postural** que contará con charlas sobre ergonomía e higiene postural, además de ejercicios prácticos aplicables a la vida diaria. Los días de las charlas se pondrán a lo largo del período de duración del proyecto.

Calendario y horario de las sesiones

Inicio del proyecto: 11 de diciembre 2019

Finalización del proyecto: 5 de marzo de 2020

Horario: En función de las necesidades organizativas

Normas de inscripción

1. Las plazas se asignarán según orden de llegada de las inscripciones.
2. Tendrán prioridad las personas interesadas que tengan discapacidad.

Federación Provincial de Asociaciones de Personas con Discapacidad Física y Orgánica de Jaén

Entidad de Carácter Social y Declarada de Utilidad Pública por el Ministerio del Interior

Domicilio Social: C/ Flores de Lemus nº 3-5 Bajo, 23009 JAÉN.

Teléfonos: 953 26 75 66

Email: fejidif@fejidif.org CIF: G-23058787 – web: <http://www.fejidif.org>

Entidad perteneciente a CODISA – PREDIF y PREDIF – web: <http://www.predif.org>

3. Cada usuario/a se podrá apuntar a una actividad, en el caso de que algún usuario/a esté interesado/a a participar en 2 actividades debe esperar a que termine el período de inscripción y queden plazas libres.

Inscripciones por teléfono 672074579 (Carmen Alcántara) en horario de 9.30 a 14.30 de lunes a viernes.

Inscripción por e-mail fisioterapia@fejidif.org

El impreso de inscripción se puede descargar desde la página web www.fejidif.org

Inscripción en sede: FEJIDIF C/ Flores de Lemus nº3-5 Jaén