

LOCALIZACIONES

- **AUDITORIO JUAN CARLOS I**
APERTURA DEL ACTO, PONENCIAS Y CLAUSURA
- **PLAZA SAN JUAN DEGOLLADO**
ACTIVIDAD MÚSICA AFRICANA



TERCER ANIVERSARIO DEL PROYECTO MOVIMIENTO Y SALUD ARAFO



Ilustre Ayuntamiento
Villa de Arafo

Viernes 11 de Mayo de 2018

PROGRAMA

El Proyecto Movimiento y Salud Arafo comenzó su andadura en abril del 2015. Comenzó como una iniciativa personal de la Fisioterapeuta Lourdes Carranza Fernández al Ayuntamiento de Arafo.

Desde entonces está funcionando, con múltiples actividades de promoción de hábitos de vida saludable, que van desde clases diarias de **Ejercicio Terapéutico**, prevención de caídas a charlas formativas (como ergonomía, autocuidados, danza del vientre y salud de la mujer) y eventos participativos de grupo como los fines de curso.

Un grupo que en estos años se ha consolidado y hemos introducido **Pilates** dentro de nuestras sesiones ha aumentado la oferta de Servicios.

Hace un año las alumnas de este proyecto vieron la necesidad de asociarse para participar de forma activa en él. Y así aportar su granito de arena con la búsqueda de recursos que se nos presentan necesarios y con las propuestas de organización y financiación de eventos que surgen desde las propias inquietudes de las alumnas.

**En resumen,
empezamos a trabajar en equipo.**

10:30 PRESENTACIÓN DEL ACTO

11:00-11:25 PONENCIA

"Beneficios del método Pilates en la salud de la mujer"

El método Pilates aplicado al ámbito terapéutico es una herramienta que muestra múltiples beneficios, teniendo una clara repercusión en la salud de la mujer en particular. Este método de ejercicio es de utilidad tanto para la prevención como el tratamiento de patologías musculoesqueléticas, disfunciones del suelo pélvico, reeducación postural y mejora del equilibrio y coordinación, entre otros; destacando su adaptabilidad a la condición física y estado de salud de cada individuo.

A cargo de :

Gara Dorta Martín; Fisioterapeuta; miembro de la comisiones de uroginecología y geriatría del COFC . Col. 687

11:30-11:55 PONENCIA

"El Fisioterapeuta y el envejecimiento activo"

El paso del tiempo genera una serie de cambios físicos, cognitivos, sociales y psicológicos en nuestro cuerpo que, sin embargo, se pueden no sólo rehabilitar y tratar, sino también prevenir.

En esta ponencia, Sergio Escobosa se centra en los cambios físicos que sufre nuestro cuerpo con la edad y, sobretodo en la importancia de realizar ejercicio moderado con regularidad, supervisado por un profesional cualificado, para revertir este deterioro natural y fomentar un envejecimiento saludable.

A cargo de :

Sergio Escobosa Álvarez; Fisioterapeuta; Experto en Terapias Manuales, Máster en Fisioterapia Manual Avanzada en el manejo del dolor musculoesquelético. Col. 1845

12:00-12:25 CHARLA

"El ejercicio físico como medio de superación personal"

Una charla desde la experiencia vital de cómo el deporte y la actividad física pueden ser el instrumento de recuperación y mantenimiento de un estado de salud óptimo.

A cargo de :

Miguel Castro Rodríguez, spinner tinerfeño, récord mundial Guinness, hijo predilecto del Municipio, deportista reconocido por la Casa Real y el Consejo Superior de Deportes.

12:30 CIERRE DEL ACTO EN EL AUDITORIO

13:00 ACTIVIDAD

"Proyecto Música Africana"

Está elaborado para una mayor aceptación de la polirritmia de los alumnos basado en diferentes ejercicios como la independencia y la ejecución de diferentes patrones rítmicos.

A cargo de :

Jorge Flores Pérez, Grado en Música especialidad percusión, Máster en profesorado. Profesor de percusión en la academia de la AMM Candelaria de Arafo.