

Ocio y Respiro

Apoyar y
Acompañar

Programa Ocio y Respiro

Ocio y Respiro es un programa para pacientes y familiares, enfocado a mejorar su calidad de vida a través de diversas actividades que se llevan a cabo en un entorno saludable, ajeno a los factores y acontecimientos de la vida cotidiana y en un clima tanto terapéutico como lúdico.

El resultado ha sido muy positivo al haber contado un alto grado de participación e interacción entre los usuarios. El programa Ocio y Respiro se compone principalmente de tres actividades: pilates, natación y estancias terapéuticas para pacientes y familiares.

Pilates

Los ejercicios de pilates se centran tanto en buscar la coordinación, el alargamiento, la flexibilidad y la tonificación de los grupos musculares, como en un entrenamiento para relajar la mente y controlar el estrés que pueda generar la enfermedad.

Natación

A través de la natación y actividades en el medio acuático, se previenen y mejoran patologías físicas relacionadas con la pérdida de masa muscular o linfedema.



Estancias terapéuticas para pacientes y familiares

Enfocadas a lograr el bienestar integral de las personas enfermas de cáncer y sus familiares en un clima ajeno a los factores estresantes de la vida diaria, compartiendo sus experiencias con otras personas que han pasado por el mismo proceso.

En 2012 las jornadas se realizaron del 1 al 4 de octubre en Panxón, un enclave muy versátil que permitió realizar actividades al aire libre, visitas al centro de la localidad, y las instalaciones cedidas por la Xunta nos proporcionaron un espacio muy cómodo para realizar todo tipo de talleres de entretenimiento y relajación: risoterapia, musicoterapia, taller autoestima, gimnasia de mantenimiento y animaciones durante las tres noches.

