

PROYECTO SESIONES DE YOGA ADAPTADO A LA MOVILIDAD REDUCIDA

1.- DATOS DE LA ENTIDAD	
Nombre: Asociación de Enfermedades Neuromusculares de Canarias (ASENECAN)	
CIF: G35950500	Dirrección: C/Antonio Manchado Viglietti 1, CP: 35005, Las Palmas de Gran Canaria
Correo electrónico: asenecan@gmail.com	Teléfono: 928 246 236
Persona de contacto: Daniel García Zamora	
Nombre del proyecto: YOGA KUNDALINI ADAPTADO A LA DIVERSIDAD FUNCIONAL	

2.- MIEMBROS DE LA JUNTA DIRECTIVA
Presidenta: Doña Obdulia Carmen Falcón González
Vicepresidenta: Doña María del Pino Marrero Domínguez
Secretaria: Doña Concepción González Santana
Tesorera: Doña Obdulia Carmen Falcón González
Vocales: Don Carmelo Suárez Castillo, Doña Yolanda Lozano Ortega, Don Juan Sergio Camacho Navarro y Don Sergio Barrera Falcón

3.- SOBRE LA ENTIDAD
<p>Asenecan es una entidad sin ánimo de lucro, que nace en el año 2007, compuesta por personas afectadas por patologías neuromusculares, familiares y/o cuidadores, que promueve todo tipo de acciones y actividades de divulgación, investigación, rehabilitación, sensibilización e información destinadas a mejorar la calidad de vida, integración y desarrollo de las personas beneficiarias. Asenecan es miembro de la Federación Española de Enfermedades Neuromusculares (ASEM), la cual aglutina a todas las entidades que trabajan con ENM en el Estado español y de la Federación española de enfermedades raras (FEDER) Uno de los principales problemas con los que se encuentran las personas con ENM es en muchas ocasiones el desconocimiento que la sociedad tiene de sus patologías, las cuales son muchas veces desconocidas por sus propios profesionales sanitarios de referencia, por lo que, el proceso de detección y diagnóstico se ve retardado hasta que los síntomas son bastante visibles. Este hecho se agrava en Comunidades donde no hay equipos especializados, como por ejemplo Canarias, por lo que en momentos determinados pacientes han de trasladarse a ciudades como Madrid o Barcelona, donde ya existen centros de referencia para estas afecciones. Uno de los fines de la entidad es poder proporcionar a las personas afectadas con ENM y a sus familiares un servicio de atención especializado en Canarias, que permita mejorar sus condiciones de vida en diferentes ámbitos, como por ejemplo el social, psicológico o sanitario.</p> <p>En estos momentos Asenecan es la única entidad que engloba a todas las enfermedades neuromusculares en Canarias. De las 152 enfermedades neuromusculares que existen hay 34 representadas en nuestra entidad y existen socios y usuarios de 5 de las ocho islas del archipiélago, encontrándose el grueso de las mismas en la isla de Gran Canaria, en la cual se realiza la gran parte de las actividades y servicios de la Asociación. En estos momentos hay 108 socios y socias dados de alta en ASENECAN, Durante el 2020 los servicios que se han mantenido activos, algunos durante todo el año, otros</p>

de manera intermitente, han sido: Servicio de Atención Social, Servicio de información, orientación y valoración, Servicio de Ayuda a Domicilio, Logopedia, rehabilitación, nutrición, actividades de ocio y tiempo libre, Servicio de sensibilización y normalización social, servicio de apoyo psicológico, Asesoramiento en accesibilidad y por último nutrición.

Durante el año 2020 y el presente año, Asenecan ha trasladado su actividad al medio telemático dada la categoría de personas de riesgo de la mayoría de nuestras personas socias y usuarias.

4.- OBJETIVOS DE LA ENTIDAD

- 1- Promover la integración real y efectiva de las personas afectadas por una enfermedad neuromuscular (EN) en los diferentes ámbitos de la sociedad.
- 2- Fomentar la reivindicación y cumplimiento de los derechos adquiridos por estas personas.
- 3- Buscar apoyos institucionales y sociales para promover la investigación de nuevas terapias y tratamientos que puedan mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por EN.
- 4- Atender de forma integral y especializada a las personas diagnosticadas con EN y sus familiares.
- 5- Informar a esas personas sobre las diferentes posibilidades y recursos sociales y sanitarios a los que pueden acceder.
- 6- Apoyar a las familias de las personas enfermas, dotándoles de las herramientas necesarias para afrontar dicha situación.

5.- DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

El proyecto **Yoga Kundalini Adaptado a la Diversidad Funcional** tiene por objeto promover la mejora de la calidad de vida de las personas con movilidad reducida. Para ello se proyecta facilitar el acceso a la actividad física, mediante sesiones de Yoga en modalidad Kundalini, adaptado al colectivo. Se tratan de 30 sesiones ejecutadas durante el año 2021.

6.- JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

La práctica del yoga reporta beneficios físicos y psicológicos como así lo hace la mayoría de prácticas de ejercicio aeróbico a las personas que la practican. Así, se conoce que el yoga puede ayudar a reducir la presión arterial y su frecuencia cardiaca, ayudar a la relajación, promover la reducción del estrés, mejorar la coordinación y la concentración, ayudar a dormir e incluso puede favorecer la digestión.

El yoga se puede adaptar según las posibilidades y necesidades de las personas que lo practican. En el contexto de nuestro colectivo, nos encontramos con una diversidad funcional que requiere de una adaptación diversa. Con ese sentido, personas usuarias de Asenecan y de APEM han asistido durante varios años a sesiones de Yoga Adaptado.

Esta práctica aeróbica presenta distintas modalidades, siendo la modalidad Kundalini la que se ha venido realizando. Esta práctica enfatiza los efectos de la respiración sobre las posturas. Las personas que han asistido a esta actividad la valoran y echan en falta cuando hemos tenido que paralizarla según el nivel de riesgo en el transcurso de la crisis sanitaria.

7.- OBJETIVO

Facilitar el acceso a la actividad física a personas con movilidad reducida mediante el yoga adaptado.

8.- ACTIVIDADES PREVISTAS

Sesiones de Yoga Adaptado

Descripción:

30 sesiones de yoga adaptado a la diversidad funcional en modalidad kundalini.

9.- LOCALIZACIÓN Y DURACIÓN

Este proyecto será realizado en el Centro Sociosanitario Virgen de Fátima, dependiente del Cabildo Insular de Gran Canaria, y dónde se encuentra nuestra sede social.

Durante el estado de pandemia, las sesiones se realizarán en el parque del Estadio Insular.

El proyecto se ejecuta durante el año 2021

9.- PERSONAS BENEFICIARIAS

Personas con diversidad funcional física, especialmente con movilidad reducida.

10.- RESULTADOS ESPERADOS EN LA EVALUACIÓN DEL PROYECTO

10 personas de media asisten a las sesiones.

Hasta 15 personas asisten a las sesiones en total.

11.- RECURSOS

Recursos humanos:

- **Profesora de Yoga**

Recursos materiales:

- **Espacio habilitado para la práctica de la actividad en Centro Fátima o Estadio Insular.**
- **Material individual para la práctica de la actividad.**
- **Reproductor de música.**

12.- COSTE ECONÓMICO DEL PROYECTO

CONCEPTO	Cant.	Precio unidad	COSTE TOTAL
Sesiones de Yoga	30	50€	1.500€
Total costes: 1.500,00€			

Fdo. Obdulia Carmen Falcón González
Presidenta de ASENECAN