

## **VidaON por un confinamiento activo.**

El proyecto VidaON promueve actividades físicas colectivas para la prevención y mejora de la salud y socialización en la gestión y recuperación de enfermedades, con foco en mujeres con cáncer de mama.

Desde que el Gobierno ha declarado la cuarentena, instalaciones y centros deportivos se han visto obligados a cerrar y suspender todas sus actividades para contener el avance del coronavirus. Desde VidaON, estamos siguiendo todas las recomendaciones del ministerio de sanidad y hemos suspendido todas las clases presenciales. Pero nuestra inquietud es atender a esta población que necesita la práctica diaria de ejercicio físico, aún más en la situación de confinamiento que nos encontramos. El ejercicio físico moderado y adecuado, ha demostrado ser beneficioso para la salud, además nos ayuda a reducir los niveles de estrés y estado de ansiedad.

Hemos visto diferentes iniciativas estos días de clases virtuales de ejercicio físico para la población en general. Nosotros desde VidaON, teniendo en cuenta las necesidades específicas de nuestro colectivo, realizamos clases en grupos reducidos por Skype desde que comenzó el confinamiento, con los grupos de las actividades que ya teníamos, permitiendo así una mejor interacción entre las pacientes de cáncer de mama y el instructor. Estas clases van más allá de la mejora física y el control del ejercicio por el instructor ya que están fomentando la socialización e interacción entre las participantes, aspecto que resulta realmente importante en estos momentos de cuarentena.

Teniendo en cuenta que las clases por Skype han tenido una buena aceptación, hemos empezado con sesiones diarias abiertas por Youtube para llegar a más pacientes de cáncer de mama y cualquier otra persona que pueda beneficiarse de esta actividad. Las clases se imparten siempre a las 18:30, de Lunes a Domingo y están adaptadas a esta población. Estamos satisfechos con el resultado de esta iniciativa ya que contamos con más de 100 personas cada día visualizando nuestros vídeos. Esperamos que con una mayor difusión de nuestro trabajo, podamos ayudar a más personas a moverse y afrontar este periodo con más alegría.

Todos los domingos divulgamos en nuestra página web y redes sociales el plan de actividades de la próxima semana, como podemos observar en la siguiente imagen. No obstante, cada día nuestras redes sociales publicitan la sesión correspondiente y el material necesario para la ejecución de la misma.

# VidaON



<b>30</b> Lunes  <b>Piernas ON</b>	<b>31</b> Martes  <b>CardiON</b>	<b>01</b> Miércoles  <b>HOMBROS SANOS</b>	<b>02</b> Jueves  <b>RitmON</b>
<b>03</b> Viernes  <b>CoordinaciON</b>	<b>04</b> Sábado  <b>AbdomiNales</b>	<b>05</b> Domingo  <b>RelajaciON</b>	 ¡Por un confinamiento activo! <b>VidaON</b> #YoMequedoEnCasa

Están planificados nuevos grupos de Skype para atender a las personas interesadas. Para mayor información, podéis contactar con nosotros a través de nuestra página web o redes sociales.



Matilde Mora Fernández  
Presidenta de la Asociación VidaON

/vidaon2017  
 @vidaon.es  
 @vidaon\_es