



SECCIÓ TERRITORIAL DE TARRAGONA

Núm. d'acta: 08/2018

Hora d'inici: 20.00 h

Data: 27-9-18

Assistents:

Coordinador

Eva Hernando

Sotscoordinador

Cristina Adillón

Tània Lopez

Noema Pérez

Laura Menés

Joan Álvarez

Convidats

Ordre del dia

1. DiFT 2018.

2. TALLER ESTIRAMENTS PER A GENT GRAN A REUS

1. DiFT 2018

El passat 18 de setembre, la Tània Hernandez i l'Eva Hernando van acudir a la reunió concertada amb l'Ajuntament per tancar l'esdeveniment planificat per al DiFT. A aquesta reunió també hi va assistir el Moisès per intentar que quedés el més concretat possible.

A la reunió hi va assistir únicament la tècnica de Gent Gran, excusant a l'Anna González, la nostra interlocutora habitual de l'Ajuntament. Ens va presentar un programa per a l'activitat que no tenia res a veure amb el que teníem parlat fins ara.

El programa l'ha organitzat amb el Consell d'Esports i havien previst un canvi de pla que transformava la nostra cursa en un caminada, sense tallar carrers (per voreres), de 3-6 i 12 km. Això no ens va agradar, perquè no era el que havíem parlat. La Maria, la tècnica, que va estar a la reunió anterior, era conscient que el que li estàvem dient era veritat. Va argumentar canvis interns, fallada en la comunicació, però no aportava solucions.

Ens va indicar que la persona responsable ara era el Sr. Santiago Fernández. Demanem una reunió amb ell. Després de la reunió, si volem participar en l'esdeveniment no tenen problema mentre ens adaptem al que ells volen fer, que és una caminada sense ocupar via pública. Declinem participar-hi, però mantenir-nos al taller d'estiraments programat a la setmana de la Gent Gran activa.

Després de parlar amb el Moisès i veure diversos vídeos i fotos, elaborem un altre projecte amb el mateix pressupost per al DiFT.

- És un recorregut d'obstacles/diferents proves físiques en un temps cronometrat.
- Aquests recorreguts s'adapten a diferents edats i són molt versàtils.
- Estan dins d'una zona tancada i no cal tallar carrers.
- Pel color i so criden molt l'atenció.
- Ens permeten molta visibilitat.

Únicament necessitem que l'Ajuntament ens doni permís per utilitzar espai públic.

La passada setmana vam enviar correu electrònic a l'Anna González amb tota la informació del nou projecte, però no vam obtenir resposta. Aquesta setmana vam tornar a enviar correu electrònic, però hem decidit que demà al matí, la Tania es passarà a veure si la pot veure personalment.

Tasques a realitzar



Descripció de la tasca	Responsable	Data realització
-------------------------------	--------------------	-------------------------

2. TALLER ESTIRAMENTS PER A GENT GRAN A REUS

En el marc de la setmana de la Gent Gran activa, l'Ajuntament de Reus ens va demanar realitzar un taller de estiraments.

El taller es realitzarà el 18 d'octubre a les 11 del matí a la plaça Llibertat de Reus.

La persona responsable del taller és la Laura Menes.

Durada del taller: 45 minuts, aproximadament.

Material: 1 cadira per participant.

Esquema Taller estiraments

Posició: sedestació

- Explicació de la importància dels estiraments.
- Respiracions profundes i explicació de la importància de la respiració en els estiraments i de com es durà a terme durant el taller.
- Moviments de rotació i lateralització de columna cervical. Estiraments de la columna cervical.
- Seqüència d'estirament de dorsal ample-deltoides-tríceps-extensors de canell-flexors de canell.
- Moviments d'espatlla (antepulsi /retropulsió, rotacions).
- Estirament en la posició del gat recolzant les mans sobre els genolls.
- Postura del sastre per a l'estirament de glutis.
- Moviment de turmell (rotacions, flexo-extensió).

Posició: bipedestació al costat de la cadira.

- Estirament cadena posterior recolzant les mans a la cadira.
- Estirament psoes ilíac recolzant una cama a la cadira o avançant un peu respecte a l'altre fent una flexió del genoll davant.
- Estirament tríceps sural d'isquiotibials donant suport a la cama a la cadira o bé realitzant a terra la flexió dorsal del turmell.

Posició: bipedestació darrere de la cadira.

- Estirament dorsal ample.
- Mobilitat de pelvis (anteversió/retroversió, rotacions).
- Mobilitat de flexió de maluc en cadena cinètica oberta.
- Obrir base de sustentació i oscil·lar d'un costat a un altre estirant adductors.
- Posició neutra de pelvis i realitzar respiracions profundes en aquesta posició.
- Flexió de genolls en cadena cinètica tancada.
- Estirament de quàdriceps.

Posició: sedestació.

- Lliscar el cos cap a les extremitats inferiors.
- Recuperar posició de sedestació.
- Respiracions profundes.

Tasques a realitzar

Descripció de la tasca	Responsable	Data realització
Contactar amb la Isabel Salvat.	Eva Hernando	Finals juny

Data propera reunió



15 d'octubre 2018 a les 19.30 h

Coordinador
Eva Hernando

VP Sotscoordinadora
Cristina Adillón