“La emocionante marcha inclusiva de agosto 2020”

Redescubriéndonos:

Camino al autocuidado

ALACANT HOSPITAL GENERAL
DEPARTAMENT DE SALUT
PROGRAMA DE PREVENCIÓ A L'ESTIGMA DE PERSONES AMB DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL I/O MALALTIA MENTAL
Red de Salud Mental l'Alacantí

Facilita: *Sergio Pérez* (Psicólogo-Voluntario APCI)
Colaboran: *Renata, Mª Ángeles, Paco y José Félix* (Voluntariado Cáritas Parroquial)
Supervisan: *Enrique Pérez y Salvador Porras* (Psiquiatras-HGUA)
Coordina: Francisco J. (T. Social-HGUA)

APCI

¿Qué vamos a hacer?

Cada día la temática de las actividades será sobre **una** de las seis emociones

¿Cuál es nuestro objetivo?

Facilitar autocuidado:

- Ejercicio físico
- Apoyo social
- Gestión emocional
- Nutrición

¿Cuándo vamos a hacer la actividad?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	16	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

31 → De julio Presentación

4 → 6 → 11 → 16 → 20 y 25 → Marcha

31 → Cierre y presentación actividades de septiembre → diciembre 2020

Cada día

Empezamos 08:30 C. S. "Isla de cuba"

Terminamos 11: 00 Parque Lo Morant

Normas de la actividad grupal
consecuentes con las medidas de prevención sanitarias

1. **<u>Imprescindible inscribirse para participar.</u>**
2. Actividades guiadas al aire libre, por la mañana, temprano.
3. La “puntualidad”: cuestión de saludable respeto.
4. Máximo de 10 participantes por grupo.
5. Decidiremos un “uso saludable del móvil” en la actividad.
6. Tenemos, podemos y nos conviene, participar por la salud.
7. Es gratis, no cuesta dinero, porque la salud no tiene precio.

¿Qué necesitaremos?

- Ropa cómoda, preferiblemente de deporte (zapatillas).
- Agua (botella, cantimplora, etc.)
- Ganas de aprender y disfrutar con los demás.

¿Se repartirá diploma el día de cierre?

Quizá haya una SORPRESA el lunes 31 para los participantes de la actividad.

¿Preparados para la aventura?

Recordad:

- Comienzo a las 08:30h-09:00h, en el C. S. Isla Cuba.
- Venir con ropa cómoda y agua.
- Inscribiros para participar.

Del VIERNES 31 de Julio al LUNES 3 de AGOSTO

Inscripciones (Renata) Whatsapp: 621 35 45 54

Empezamos el Martes, 4 de Agosto

¡Te esperamos!