

O vindeiro sábado 20 de abril, a partir das 11.30 horas, a Casa da Cultura de Verín acollerá o relatorio 'Hixiene Postural', impartido por Silvia Alonso Feijoo, fisioterapeuta do Policlínico Verín, e enmarcado dentro programa 'Estamos a Tempo', que desenvolve o departamento de Servizos Sociais Comunitarios Básicos do Concello de Verín.

Esta iniciativa permitirá ensinar a importancia dun bo control postural tanto nas persoas maiores, como dependentes e coidadores/as. Devandito relatorio forma parte do módulo de hábitos saudables de 'Estamos a Tempo', desenvolvido co obxecto de ensinar e reeducar en hábitos saudables á poboación destinataria, para mellorar a súa calidade de vida e acadar un bo envellecemento. Este módulo, que inclúe a realización de outros, como o último de 'Hábitos Saudables', conta coa participación de persoal sanitario do Hospital de Verín, Saudeter (empresa adicada a práctica de deporte), AFAOR (Asociación de Familiares de enfermos de Alzheimer de Ourense) e Policlínico Verín.

No marco do programa 'Estamos a Tempo', que se desenvolve ata o mes de xuño, xa se realizaron actuacións como obradoiros de autoestima e memoria, así como charlas sobre recursos dos servizos sociais, destinadas a achegar unha educación permanente que favoreza a calidade de vida, benestar físico e psicolóxico das persoas da terceira idade e dos/das seus/súas coidadores/as.

Este programa consta de cinco módulos (dos que dous teñen lugar en Verín e os tres restantes nas diferentes localidades do municipio):

- Módulo de Recursos Sociais, a partir de charlas informativas polas distintas localidades de Verín, co obxecto de amosar os recursos dispoñibles no departamento de Servizos Sociais Comunitarios Básicos de Verín e que están á disposición de toda a comunidade (están enmarcados nas áreas de Servizos Comunitarios, Maiores, Familia e Infancia, Muller, Plan Xitano e Inmigración).
- Módulo de Afectividade: está destinado a ensinar estratexias de regulación emocional a través de distintas tarefas (como charlas ou técnicas de relaxación), que permitan exteriorizar emocións e loitar contra o estrés e a ansiedade (tamén se impartirá en diferentes localidades de Verín).
- Módulo Cognitivo, no que se traballarán as funcións cognitivas superiores (como atención, memoria ou concentración) co obxecto de atrasar o deterioro xeral da persoa e mellorar a súa saúde mental. Entre as actividades a realizar neste módulo está un obradoiro cognitivo, dunha duración de sete semanas, que tamén terá lugar en diferentes localidades do municipio.
- Módulo de Autoaxuda, mediante unha terapia de grupo, destinada a coidadores/as informais que teñen ao seu cargo a unha ou varias persoas dependentes (neste caso, este módulo se impartirá en Verín).
- Módulo de Hábitos Saudables, que consta dun relatorios participativos, realizados para ensinar e reeducar en hábitos saudables á poboación destinataria, mellorar a súa calidade de vida e acadar un bo envellecemento.