

GRUP DE MARXA NÒRDICA DEL PSMAR

Cadascú de nosaltres vam tenir un primer contacte diferent amb la marxa nòrdica. Ja sigui per la iniciativa de l'hospital (*La Mar de Saludable*), per tal de gaudir del temps lliure, per recomanació mèdica o per moltes més raons.

La xerrada que ens van donar al principi del curs ja va ser molt engrescadora, descrivint la quantitat de beneficis que es poden obtenir amb aquest esport. La tècnica no és molt difícil però intervenen molts factors que, a vegades, són complicats: coordinació, moviments que no estem acostumats a fer... però anem millorant dia a dia. No podem oblidar els nostres tècnics, els instructors i tota la seva dedicació amb nosaltres; no sols aprenem, sinó que també ho passem molt i molt bé amb ells.

Es tracte d'un grup amb múltiples professionals, en actiu i jubilats, de totes les categories, majoritàriament dones (esperem que a partir d'ara els nostres companys s'engresquin), obert i amb moltes ganes de compatir l'experiència que ha estat fer esport, divertir-se i fer amics.

Tot això, ens ha suposat una millora de l'estat físic i emocional, un punt de desconexió després de la feina (molt necessari a la nostra activitat professional), creure en les nostres possibilitats i poder arribar a fer caminades de més de 10 Km. Es a dir, empoderar-nos des de l'esport, tinguem la edat que tinguem. I a més, amb la sort de gaudir d'un paisatge meravellós vora el mar.

Es tracta d'una activitat física molt complerta, bellugues músculs que no creies que els tenies, i és compatible amb una trobada amb amics i companys a l'aire lliure. Què més es pot desitjar?

Marisa Garreta

Olga Vázquez

Esther Menoyo

Encarna Muñoz

Carmen Tort

Carmen Altaba

Lluís Recasens

Rosa Balaguer

Paloma Garcimartí

Antonieta

I molts mésiiiiiiii

Iniciativa saludable que ja està en marxa: Ioga per al personal de l'Hospital del Mar, l'Hospital de l'Esperança i el Centre Fòrum

Descripció de la iniciativa:

Actualment, a l'Hospital del Mar, l'Hospital de l'Esperança i el Centre Fòrum, es realitza una hora de classe de Hatha ioga a la setmana, emprant en el cas de l'Hospital del Mar, una de les aules de la Universitat (Aula de pràctiques al costat de la sala Marull), a la planta 6a en el cas de l'Hospital de l'Esperança i a la Sala d'evacuació de la planta primera en el cas del Centre Fòrum.

Aquesta classe és impartida pel Professor Pere Marín de CPYOGA (Centro Portugués de Yoga).

Justificació:

L'entorn laboral hospitalari pot resultar molt estressant per als treballadors. Dedicar una hora a la setmana durant la hora de dinar (14-15h) a la pràctica del ioga dintre de l'entorn laboral ajuda a desconectar dels moments d'estrès i a plantejar la resta de la jornada laboral de manera més relaxada i efectiva.

La pràctica de ioga, contribueix a restablir l'energia i a connectar cos i ment després d'una jornada de treball que en el cas dels treballadors de l'Hospital acostuma a ser dura física i mentalment.

La pràctica de ioga, proposa un procés d'escolta i els seus plantejaments ajuda a desenvolupar el respecte i la sensibilitat cap el propi cos i la ment i redueix els nivells de cortisol de manera immediata.

Beneficis a partir de la pròpia experiència:

La pràctica continuada de ioga ajuda a mantenir el cos fort, flexible, amb equilibri i saludable, a més d'ajudar a millorar la postura, tonificant, estirant i enfortint els músculs del cos. Així mateix, millora la concentració i l'atenció, basant-se en la realització de les diferents asanes.

La combinació de l'acció mitjançant asanes i la relaxació a la pràctica del ioga, ajuda a relaxar-se durant l'acció (inclús en l'acció intensa), i ajuda a crear els recursos personals per a respondre al ritme frenètic del treball, de forma equànime i centrada.

La possibilitat de compartir una hora amb treballadors de diferents àmbits de l'Hospital, ajuda a conèixer companys de diverses àrees i millorar així la connexió i possibilitant les sinergies entre departaments.