

www.inspiracion.es



inspire Decision

“ No hay final del camino, cuando el camino eres tú ”
...viviendo entre huellas



FOMENTAMOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

¿Quiénes somos? ¿Qué hacemos?



- Empresa especializada en la fomentación de hábitos de vida saludables con más de 30 años de experiencia en el mundo de la salud
- Equipo multidisciplinar en el sector salud.
- Experiencia internacional (Alemania)
- Diseñamos , planificamos y ejecutamos programas ,talleres y jornadas sobre prevención de la salud para instituciones, empresas privadas y entidades colectivas con el propósito de mejorar la calidad de vida de la población.
- Consulting de Salud

¿Dónde estamos?



- SEDE NATURAL (Esmelle – Ferrol)
- SEDE URBANA (Sta.Cecilia – Narón)
- Contacto: Eva M^a Pérez (671553875)
- Mail: inspiracion@inspiracion.es
- Web: www.inspiracion.es
- Facebook

PROYECTOS Y TALLERES

2011



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES
SOCIOCOMUNITARIOS
SOCIOEDUCATIVOS
ENVEJECIMIENTO ACTIVO
PATOLOGIAS CRÓNICAS
SALUD PUBLICA
SALUD LABORAL
CURSOS DE FORMACIÓN

HABITOS DE VIDA SALUDABLES



- DROGAS Y SUSTANCIAS NOCIVAS
- ALIMENTACION SALUDABLE
- HIGIENE POSTURAL
- ERGONOMIA
- ESCUELA DE LA ESPALDA
- MENTE SANA VS CUERPO SANO
- YO ME CUIDO ¿ Y TU ?
- AUTOCAUIDADO & AUTOHIGIENE
- LOS GESTOS – MASCARA O REALIDAD
- MASAJES Y BIENESTAR
- PERSONAL TRAINER : TU Y YO
- FORMACION EN METODOS TERAPEUTICO-DEPORTIVOS
- CONCEPTO WELLNESS – LA NUEVA ERA DE LA SALUD

SOCIOCOMUNITARIOS



- MONITORIZAJE DE PARQUES BIOSALUDABLES
- PLAYASALUDABLES
- ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES
- DIA MUNDIAL DE LA SALUD
- ACTIVATE-VIVE-CONVIVE
- DIALOGANDO CON NUESTRO CUERPO
- ANATOMIA HUMANA 3D
- MUJERES EN ACCION
- PLANES DE MOVILIDAD URBANA
- ESCUELAS PROMOTORAS DE SALUD

SOCIOEDUCATIVOS



- PREVENCIÓN APARATO LOCOMOTOR
- PILATESCOLAR - PSICOMOTRICIDAD
- PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DOMÉSTICOS
- OCIO, JUEGO Y DESCANSO
- ORGANIZAR EL ESTUDIO, SABER ESTUDIAR
- PREVENCIÓN CONDUCTA ALIMENTARIA
- ABORDAJE DE LA SEXUALIDAD
- PREVENCIÓN DE TRASTORNOS NOCIVOS
- CONSUMO RESPONSABLE
- GYMCANAS DE SALUD

ENVEJECIMIENTO ACTIVO



- LA ERA DEL ENVEJEIMIENTO SALUDABLE
- GIMNASIA PELVICA (INCONTINENCIA)
- MANEJO EMOCIONAL DE PATOLOGIAS
- ALIMENTACION VS NUTRICION
- PSICOLOGIA DE LAS EMOCIONES
- AUTOCRECIMIENTO & AUTOESTIMA
- OBSERVATORIO VIDA SANA
- CONOCIMIENTO DE GUIAS DE LA SALUD
- COCINA SALUDABLE
- PARQUES BIOSALUDABLES VS EJERCICIO ACTIVO
- EXPERIENCIA Y PARTICIPACION SOCIAL
- TECNICAS DE MOVILIZACION EN DISCAPCITADOS
- TERAPIAS OCUPACIONALES
- GERONTOGIMNASIA : EJERCICIO FÍSICO EN LA 3ª EDAD
- PILATES / YOGA / BALANCE / TONIFICACIÓN / MANTENIMIENTO
- ENTRENAMIENTO Y REHABILITACION FUNCIONAL
- AULA RURAL: TALLER DE COCINA SALUDABLE / AUTOCAUIDADO CRÓNICOS
- MEDICINA NATURAL : HOMEOPATIA / FITOTERAPIA / SUPLEMENTOS

PATOLOGIAS CRONICAS



- CUIDADOS DE LA PIEL – ULCERAS
- EL AUTOCUIDADO DEL PIE
- PROTOCOLOS DE EJERCICIO POR PATOLOGIAS
- AUOCONTROL DE LA DIABETES
- AUTOCONTROL DE LA HIPERTENSION
- DESA – DESFIBRILADORES
- LESIONES Y HERIDAS DOMESTICAS
- GESTION DE LA SALUD MENTAL
- APRENDIENDO A RESPIRAR EN ASMA Y EPOC
- TECNICAS DE CONTROL OSTEOARTICULAR
- INCONTINENCIA
- DISFUNCION SEXUAL
- HABILIDADES PSICOLOGICAS EN MENOPAUSIA
- FIBROMIALGIA Y SU ENTORNO
- EL DOLOR Y SU IMPACTO EN NUESTRA VIDA
- PSICOLOGIA EMOCIONAL EN CANCER/TUMORES

SALUD PUBLICA



- PRIMEROS AUXILIOS
- TABAQUISMO
- LEGIONELLA
- PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DOMESTICOS
- SALUD AMBIENTAL
- TRASTORNOS DEL SUEÑO
- AUTOCAUIDADO DEL PACIENTE CRONICO
- EJERCICIO FISICO EN ENTORNOS PUBLICOS
- LOS CHEQUEOS MEDICOS
- HIDRATACION Y PROTECCION SOLAR
- MEDICAMENTOS Y SU CONTROL

SALUD LABORAL



- ABSENTISMO LABORAL
- ESTUDIOS DE PREVENCION
- TME . TRASTORNOS MUSCULO ESQUELETICOS
- ESCUELA DE LA ESPALDA
- NUTRICION LABORAL
- HUMANIZACION EMPRESARIAL
- CONTROL DEL STRESS
- COACHING
- TEAM BUILDING
- OLIMPIADAS CORPORATIVAS

CURSOS DE FORMACIÓN 2011 HEALTH & FITNESS



**PILATES : NIVEL BÁSICO
(FEBRERO – ABRIL)**

**ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: NIVEL BÁSICO
(MAYO)**

NORDIC WALKING : NIVEL BÁSICO (MAYO)

STRECHT / GAP : NIVEL BÁSICO(JUNIO)

QUIROMASAJE : NIVEL BÁSICO(JULIO)

GERERONTOGIMNASIA (AGOSTO)

**PERSONAL TRAINER: NIVEL BÁSICO
(SEPTIEMBRE – NOVIEMBRE)**

TARIFAS 2011



TERAPEUTAS : 50 € PX/H
MONITORES: 40 € PX/H
PONENTES: 200 € PX/H
TALLERES: 400 € 90 MIN
INSTRUCTORES: 100 € PX/H
JORNADAS: A CONVENIR
GRUPOS : A CONVENIR
MATERIALES AUXILIARES: PROPIOS
FORMACIÓN: 472 € (3 MESES) / 200 € (1 MES)
OTROS: A DETERMINAR
SEGUROS: PROPIOS
DESPLAZAMIENTOS: 2 €/KM + DIETA
IVA: NO INCLUIDO

**ESTOS PRECIOS SON ORIENTATIVOS TENIENDO QUE
CONCRETAR EN CADA CASO PARTICULAR EL
PRESUPUESTO DEFINITIVO Y SU FORMA DE PAGO.**
CONVENIOS : PRECIOS ESPECIALES

EQUIPO MULTIDISCIPLINAR



**FISIOTERAPEUTAS
QUIROMASAJISTAS
ENFERMERAS Y AUX.ENFERMERIA
PODOLOGIA
LOGOPEDIA
PSICOLOGÍA
PEDAGOGÍA
DIETISTAS Y NUTRICIONISTAS
LICENCIADOS INEF
MONITORES TAFAD
MONITORES FITNESS
MONITORES GERONTOGIMNASIA
TERAPEUTAS OCUPACIONALES
ASISTENTES SOCIALES**

NUESTROS CLIENTES



**CONCELLO DE FERROL
CONCELLO DE NARÓN
CONCELLO DE FENE
ESCUELA DE IDIOMAS
ASOCIACIONES DE ENFERMOS CRÓNICOS
GRUPO GERIATROS
CLUB DE JUBILADOS
AA.VV. COMARCALES
MANCOMUNIDAD FERROL-ORTEGAL
OTROS**