



# Respiro

Una alternativa sana i educativa  
per al temps lliure dels nostres  
nens i les nostres nenes



Fundació **Roger Torné**



salut

infància

medi amb

## Què és Respiro?

Respiro és un seguit de jornades ludicoeducatives, l'objectiu de les quals és millorar el benestar integral dels infants que participen a les activitats. Unes activitats que, mitjançant el joc, els permeten aprendre educació respiratòria i gaudir del benefici psicofísic de respirar aire pur, així com del contacte amb la natura.

Les jornades es duen a terme els dissabtes (de l'octubre fins al juny), en una masia situada al Parc Natural del Montseny, un entorn natural incomparable on predomina l'aire pur.

El projecte forma part del programa La Casa de l'Aire de la Fundació Roger Torné. Una institució, la tasca social de la qual té com a eix vertebrador la infància, la salut i el medi ambient.

## A qui està dirigit Respiro?

El projecte està dirigit, per una banda, a nens i nenes amb problemes respiratoris lleus i, per l'altra, a nens i nenes sense cap malaltia específica, els pares dels quals estan interessats que aprenguin tècniques de fisioteràpia respiratòria i gaudeixin dels tallers en contacte amb la natura.

A Respiro, els participants es divideixen en tres grups en funció de les seves edats, on es fan activitats i tallers adaptats a aquestes:

- De 5 a 7 anys
- De 8 a 10 anys
- D'11 a 13 anys

A causa de la disponibilitat limitada de places, la Fundació Roger Torné realitza un procés d'admissió dels nens i les nenes que vulguin participar en Respiro. Els criteris de selecció tenen com a finalitat trobar un equilibri en la composició dels grups i donar resposta a les necessitats de les sol·licituds que es rebien.

## La filosofia del programa: millorar el benestar de la infància mitjançant el joc

Els nens i les nenes que participen en Respiro gaudeixen d'una sèrie d'activitats dirigides per professionals. Mitjançant aquestes activitats, on el joc és el protagonista, aconsegueixen una millora tangible de la seva salut fisorespiratòria i assolixen, de manera gradual i progressiva, uns hàbits de vida que milloren la seva salut.



cient



És important remarcar que Respiro té caràcter periòdic i requereix constància per part dels nens i les nenes que assisteixen a aquestes jornades, per poder apreciar millores a la seva salut, especialment si són nens amb problemes respiratoris.

Totes les activitats de Respiro es realitzen sota supervisió mèdica. En totes les jornades, un professional mèdic realitza un seguiment de l'evolució de la salut respiratòria dels nens i les nenes, i informa periòdicament els pares.

## Fisioclasses

Les fisioclasses tenen com a objectiu l'educació respiratòria dels nens i les nenes mitjançant els jocs i els exercicis basats en la fisioteràpia respiratòria, els principals beneficis de la qual són:

- Ensenyar el nen a eliminar les mucositats de les vies respiratòries superiors i dels bronquis, a mocar-se i a expectorar. Per als nens que pateixen malalties respiratòries, aprendre a eliminar les mucositats dels bronquis pot evitar que es tornin cròniques i altres complicacions més greus.
- Augmentar la capacitat respiratòria produint una millor oxigenació cel·lular i enfortir la musculatura de la caixa toràcica, de l'esquena i del diafragma.

Aprendre a ser conscient i a dominar la respiració. Aquest punt és clau per als nens que pateixen asma, ja que els ensenya a dominar la seva malaltia.

D'acord amb les condicions meteorològiques, les fisioclasses poden fer-se a l'aire lliure o a l'interior.

## La natura com a font de jocs

Es tracta que els infants integrin la natura en el joc i aprenguin a respectar-la. Per consegüent, s'organitzen diferents activitats: carreres d'orientació, jocs de pista i excursions... L'objectiu és promoure l'exercici físic, l'observació, la reflexió i la decisió per desenvolupar el plaer de l'aventura i del descobriment.

## Ioga

Els efectes beneficiosos del ioga en els nens i les nenes són indiscutibles, ja que els aporten força, elasticitat i mobilitat. A més, els ajuda a relaxar-se i a aprendre a dominar el seu propi cos, cosa que és important, especialment, pels nens que pateixen asma.



## Tallers

Els tallers, dirigits per professionals i/o monitors especialitzats, estan adaptats als diferents grups d'edats de Respiro. Per mitjà d'aquests, els nens i les nenes aprenen a treballar plegats i a gaudir amb el treball en equip i la col·laboració. A la vegada, els tallers promouen l'esperit de cooperació i de tolerància, ensenyant als nens i les nenes a respectar la diferència, a comprendre i a acceptar la realitat personal dels altres, a col·laborar des de la igualtat i a respectar la natura.

Respiro disposa de quatre tipus de tallers:



### Tallers naturalistes

En els tallers naturalistes s'imparteix educació ambiental en un espai natural gratificant i saludable. En aquest entorn, els nens i les nenes aprenen a estimar, a respectar i a integrar la natura dins la seva vida, a través del contacte amb ella i el seu coneixement.



### Musicoteràpia

La musicoteràpia facilita i promou la comunicació, les relacions amb els altres, el sentiment de pertinença al grup, l'aprenentatge, l'expressió, el moviment, etc., mitjançant l'ús de la música i dels seus elements (ritme, melodia i harmonia). D'aquesta manera, no només es poden satisfer les necessitats físiques, emocionals, socials i cognitives, sinó que, a més, es treballa i s'enforteix l'aparell respiratori.



### Tallers de pintura

Els tallers de pintura permeten que els nens i les nenes connectin amb la seva capacitat creativa, desenvolupin la seva sensibilitat envers el color, la forma i l'observació conscient d'elements que poden trobar-se a la natura per traslladar-los a la pintura. Els nens i les nenes gaudeixen dels beneficis d'aquests tallers sense sentir-se coartats per la pressió acadèmica i deixant fluir la seva creativitat.



### Tallers de cuina i d'hort

Aquests tallers estan dirigits a nens i nenes més grans, prop de l'adolescència. S'imparteix educació alimentària mitjançant la cuina, de manera que aprenguin quins són els aliments més sans i com distingir-ne la qualitat. A més, en els tallers també s'aprèn a cuinar.



## Què és la Fisioteràpia Respiratòria?

### Una mica d'història

La Fisioteràpia Respiratòria és una especialitat de la Fisioteràpia, de la qual podem trobar referències històriques en les civilitzacions arcaïques, malgrat que la seva consolidació disciplinària, amb una base científicotècnica, es va produir a finals del segle XX i a principis del segle XXI, tot alhora que els avanços del coneixement anatòmic, el biomecànic i el fisiopatològic.

A la dècada dels 90 van començar a publicar-se, en revistes de Pneumologia, diferents treballs rigorosos sobre els beneficis de la Fisioteràpia en la MPOC (Malaltia Pulmonar Obstructiva Crònica).

La publicació en The Lancet, l'octubre de 1996, del "Meta-analysis of respiratory rehabilitation in chronic obstructive pulmonary disease", suposa el punt de partida per a la fisioteràpia respiratòria i la rehabilitació respiratòria. S'hi conclou que "els pacients sotmesos a un programa de rehabilitació són capaços de caminar 55 metres més de mitja, en 6 minuts, que el grup control".

El 1999, la American Thoracic Society va publicar el dossier "Pulmonary Rehabilitation-1999", on es confirma que "l'eficàcia i el fonament científic de la rehabilitació pulmonar ha estat fermament establert".

Actualment, totes les societats mèdiques de malalties pulmonars recomanen el tractament fisioteràpic en els pacients de patologia respiratòria, perquè els brinda l'oportunitat de millorar la seva qualitat de vida i, molt probablement, la seva supervivència.



### Per què és beneficiosa?

La fisioteràpia respiratòria inclou diferents tècniques en funció dels objectius que es vulguin aconseguir. Aquestes tècniques produeixen uns beneficis, tant físics com psicofísics, en els nens i les nenes:

- Millora l'oxigenació cel·lular: Aporta un benefici tant físic com psíquic, ja que una bona oxigenació de la sang afavoreix una activitat cerebral normalitzada i que les connexions neuronals es realitzin adequadament. Això es tradueix en relaxació i serenitat davant la vida estressant.
- Enfortiment de la musculatura de la caixa toràcica, de l'esquena i del diafragma; una tonificació que millora la capacitat respiratòria i, per tant, millora la resistència a l'exercici físic.



## Un projecte obert a les famílies

La Fundació Roger Torné vol fer extensiva la seva actuació a l'entorn familiar dels nens i les nenes que participen en Respiro. Per aquesta raó, ha creat l'espai "Per a pares i mares" al seu web, el qual està pensat i dissenyat per donar una resposta a les necessitats dels pares, els educadors i els tutors. S'hi inclouen recomanacions o consells útils que els ajudaran a transmetre i a viure els principis d'una vida saludable, en consonància amb el medi ambient.

Es tracta també d'un espai de participació en el qual les persones que estiguin interessades poden plantejar a la Fundació, suggeriments, dubtes o consultes relacionades amb la salut, la infància i el medi ambient.

Les famílies dels nens i les nenes que participen en Respiro hi disposen d'un accés privat.



# Respiro



## On es realitzen les activitats de Respiro?

Respiro es porta a terme en la Masia El Polell, a Sant Pere de Vilamajor (Barcelona), situada al Parc Natural del Montseny. Un entorn natural excepcional que es caracteritza per la puresa de l'aire.

Per anar-hi, la Fundació Roger Torné posa a disposició dels participants un autocar que realitza el recorregut Barcelona – Sant Pere de Vilamajor – Barcelona.

## Més informació i enviament de sol·licituds

Tel.: 93 467 62 06  
info@fundrogerborne.org  
www.fundrogerborne.org



Fundació **Roger Torné**