



Programes de manteniment i salut per a la gent gran

Curs 2017-18



AJUNTAMENT DE SÚRIA

INSCRIPCIÓ

- ANEM A MOURE'NS
- ESPAIS LÚDICS I DE SALUT

NOM DNI

ADREÇA

TELÈFON DATA DE NAIXEMENT

Súria, de de 2017

Cal portar aquesta butlleta a l'àrea de Benestar Social (planta baixa de la Casa de la Vila)

Anem a moure'ns

El programa 'Anem a moure'ns' és una activitat gratuïta que consisteix en sessions setmanals d'exercicis per reforçar les capacitats físiques, de coordinació i comunicacionals de la gent gran de la vila.

► **CALENDARI D'ACTIVITATS:** Cada dimarts i dijous, des del 12 de setembre del 2017 fins al 21 de juny del 2018.

► **HORARIS DE LES SESSIONS:**

- Grup A: De 15.00 a 16.30 h.
- Grup B. De 16.30 a 18.00 h.

► **LLOC DE LES SESSIONS:** carrer Tarragona, 15 (edifici de l'antic centre de salut, pel darrere).

► **CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ:**

- Persones a partir de 65 anys i residents al municipi de Súria.
- Que es puguin desplaçar individualment per fer les activitats.
- Sense dificultats greus de capacitat cognitiva.
- Amb bona predisposició a participar en activitats de grup.

► **RAONS PER PARTICIPAR-HI:**

- Aconseguir més autonomia física i psicològica.
- Potenciar la sociabilitat i enfortir l'equilibri emocional.
- Millorar la capacitat d'adaptació a noves situacions.
- Mantenir les pròpies habilitats físiques a través de l'oci.
- Afavorir la comunicació i intercanviar emocions i sensacions a través de la música.

► **INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:** àrea de Benestar Social, en horari d'atenció al públic (planta baixa de la Casa de la Vila).

Espais lúdics i de salut

Els espais lúdics i de salut són circuits de salut que estan dissenyats per fer-hi exercicis senzills a l'aire lliure i treballar les nostres facultats físiques i sensorials. Les sessions d'activitats són gratuïtes.

► **CALENDARI D'ACTIVITATS:**

- Octubre 2017: dijous 5 i 19.
- Novembre 2017: dijous 2, 16 i 30.
- Març 2018: dijous 1 i 15.
- Abril 2018: dijous 5 i 19.
- Maig 2018: dijous 3, 17 i 31.
- Juny 2018: dijous 7 i 21.

► **HORARI DE LES SESSIONS:**

- Octubre, abril, maig i juny: de 9.00 a 10.00 h.
- Novembre i març: de 12.00 a 13.00 h.

► **LLOC DE LES SESSIONS:** espai lúdic i de salut del barri de Salipota.

► **RAONS PER PARTICIPAR-HI:**

- Mantenir-se en bona forma física.
- Distreure's.
- No rovellar-se.
- Fer salut.
- Relacionar-se amb altres persones.

► **INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:** àrea de Benestar Social, en horari d'atenció al públic (planta baixa de la Casa de la Vila).