

Terapèutica

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

Terapèutica és una activitat pensada per a persones grans en la qual es realitzen diferents activitats i exercicis relacionats amb la vida quotidiana (pujar escales, escombrar, netejar, caminar...). Hi ha una combinació de treball de l'equilibri, de la memòria, de la coordinació, en grup... Un dels components més importants d'aquesta activitat són les relacions psicosocials que es generen entre les persones. Està dirigida per un llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport en el poliesportiu municipal. Té una temporalitat de vuit mesos, d'Octubre fins al Maig i es realitza dos dies a la setmana, les sessions són d'una hora. Aquesta activitat es troba inclosa dins del "pack" que ofereix el poliesportiu i té un preu mensual de 30€ o 15€ en el cas de ser jubilat. És d'intensitat moderada per la qual cosa no permet assolir els mínims setmanals d'activitat física recomanats per l'OMS. És una activitat de bona qualitat.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

Andrea Bieto Pons (690213646) (bieto95.a@gmail.com)

Fecha de última actualización de la actividad

03/01/2022

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Montmaneu s/n 25183 Seròs Poliesportiu Seròs Lleida Catalunya España



Fecha de la Actividad

De 01/10/2020 a 31/05/2021