

Teràpia Multicomponent per a persones fràgils

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Personas en riesgo de exclusión, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Es realitzen Tallers dirigits a persones en situació de Fragilitat o Vulnerabilitat amb l'objectiu d'apoderar persones fràgils més grans de 70 anys del CTN i CAP Matadepera mitjançant Teràpia Multicomponent (exercici de força, equilibri, resistència cardiovascular i flexibilitat) com a eina per millorar la qualitat de vida i reduir grau de vulnerabilitat.

Els Tallers consisteixen en 12 sessions d'una hora de durada, es realitzen dos grups depenent del grau de Fragilitat segons el test SPPB

Es gratuït

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Persones > 70 anys amb Història Clínica oberta al CTN i CAP Matadepera; Barthel > 90; MEC > 24; SPPB entre > 4 i ≤ 9; Pacients que no estiguin realitzant cap programa d'activitat física monitoritzat.)

Persona de contacto

Albert Guerrero Palmero (646911709) (albert.guerrero1@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

CAP Terrassa Nord. Consorci Sanitari de Terrassa

Fecha de última actualización de la actividad

24/03/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Camí Font de les Canyes 15 08226 Terrassa Barcelona Catalunya España

