

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

El Club Tennis

Taula CER L'Escala, amb la col·laboració dels professionals de l'ABS l'Escala, posa en marxa el programa "Oci i Salut", adreçat a les persones grans del municipi. La iniciativa té per objecte fomentar un estil de vida saludable i la pràctica d'exercici físic, a la vegada que facilitarà la socialització entre les persones més grans de 70 anys tot aprofitant les característiques particulars que té la disciplina del tennis taula. En aquest sentit, és un esport en què pràcticament no hi ha risc de lesió i que aporta millores en l'agilitat, la força, la coordinació i el pensament.

El

programa "Oci i Salut" s'organitzarà en sessions setmanals d'una hora i mitja de durada cada dilluns de 9 a 11,30 h. i constarà de dos grups de 10 persones cadascun. El fet de treballar en grups nombrosos ajudarà els participants a socialitzar-se i pal·liar el sentiment de solitud o d'aïllament social, si s'escau. Els entrenaments estan dirigits per Joan Sués, actual campió d'Espanya de veterans, que comptarà amb el suport de dos jugadors més de tennis taula.

Per a

apuntar-se a aquest programa, s'obriran quatre convocatòries cada any, una per trimestre, de manera que hi haurà rotació entre els participants en el cas que s'esgotin les places. En aquest sentit, el Club Tennis Taula CER L'Escala està en contacte amb entitats privades per tal de trobar el finançament suficient que garanteixi la continuïtat d'aquest projecte.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (persones majors de 70 anys)

Persona de contacto

Entidad participante/colaboradora/promotora

Club Tennis taula CER L'Escala

Fecha de última actualización de la actividad

30/11/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Garrotxa 3 17130 Escala, L' Girona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 02/10/2023 a 29/08/2024

Imagen de la Actividad



