Activitat Física Intergeneracional (Joves-Gent Gran)

Red adscrita CAT

Temas

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

Descripción

L'activitat d'Activitat Física Intergeneracional està pensada per fomentar la salut, el benestar i la relació entre joves i persones grans mitjançant la pràctica regular d'exercici físic suau. Les sessions es duen a terme en espais adequats i accessibles, utilitzant aparells de gimnàstica adaptats que permeten treballar la mobilitat, la força lleu, l'equilibri i la coordinació de manera segura.

Les persones grans participen acompanyades de joves voluntaris prèviament formats, que ofereixen suport, motivació i ajuda personalitzada durant el desenvolupament de les activitats. Aquest acompanyament facilita un clima de confiança, afavoreix l'aprenentatge mutu i reforça els vincles intergeneracionals.

L'activitat es desenvolupa en grups reduïts per garantir una atenció individualitzada i una millor adaptació als diferents nivells físics dels participants. A més, compta amb seguiment mèdic i esportiu, que permet controlar l'evolució de cada persona, prevenir riscos i ajustar els exercicis a les seves necessitats.

A través d'aquesta activitat es pretén millorar la salut física i funcional, reforçar el benestar emocional, reduir l'aïllament social i promoure la cohesió social entre generacions, contribuint a una comunitat més activa, saludable i solidària.

Dies de les activitats dimecres i divendres matins.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Persones grans derivades des del CAP Sallent)

Persona de contacto

Joan Martí Pla (696447383) (pavello@sallent.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Institut Llobregat/CAP SAllent/Ajuntament Sallent

Fecha de última actualización de la actividad

13/01/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Josep Potellas s/n 08650 Sallent Aparells davant del CAP Sallent Barcelona Cataluña España



Página web del proyecto

http://España