

PLA DE PREVENCIO DE LA FRAGILITAT

Red adscrita  CAT

Temas

Personas mayores, Actividad física.

Descripción

El Pla de Prevenció consta d'uns tallers en els quals s'informa sobre les mesures que cal prendre per evitar caigudes a casa. També s'hi expliquen i es practiquen els exercicis més adequats per millorar la força i l'equilibri.

A més, es donen les pautes d'entrenament necessàries per reduir el risc de fragilitat, treballant la tonificació de tota la musculatura, l'equilibri, les mobilitzacions de tot el cos i els estiraments.

Els objectius finals són:

- Millorar la funcionalitat i la qualitat de vida.
- Prevenir les caigudes i la discapacitat.

El taller està impartit per un fisioterapeuta i té una durada d'1 hora setmanal. Actualment, es realitza els dimarts en dos horaris disponibles:

- d'11 h a 12 h
 - de 12 h a 13 h.
-

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

JUDIT MOLINS (93.848.00.82) (juditm@santestevedepalautordera.cat)

Fecha de última actualización de la actividad

04/06/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Placeta plaça Sala annexa 08461 Sant Esteve de Palautordera Barcelona Cataluña España

