

# 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

