

Ping-pong i salut

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Salud mental/Bienestar emocional, Enfermedades crónicas, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

El ping-pong o tennis taula és un esport de baix impacte apte per a totes les edats i condicions físiques i que presenta nombrosos beneficis per a la salut. A nivell físic, ajuda en la millora a la coordinació motriu, augmenta l'agilitat i els reflexos, és una bona activitat cardiovascular, estimula la memòria, la concentració, l'estratègia i la presa de decisions. A nivell mental, fomenta la socialització i redueix l'estrès i l'ansietat. El **tennis taula** pot ser especialment beneficiós per a persones amb **problemes neurològics**, ja que combina moviment, coordinació i estimulació cognitiva. De fet, alguns estudis han demostrat que pot ajudar en casos de **Parkinson, ictus, Alzheimer i altres trastorns neurològics**. En alguns països el **ping-pong terapèutic** s'està utilitzant com a eina de rehabilitació en hospitals i centres per a persones amb malalties neurodegeneratives.

IMPORTANT: La derivació del CAP permet la realització de 4 sessions. En el cas que des dels serveis mèdics es cregui convenient continuar la pràctica cal una nova derivació. Important: Per iniciar el recurs cal prèviament, comunicar-ho per correu electrònic a la persona de contacte.

Cada dimecres de 10:00 a 12:00h del matí, posa't en moviment i descobreix els beneficis del ping-pong per al teu cos i la teva ment!

Contacto

Josep Maria Junqueras - 669174765 - josepmjp@gmail.com

Fecha de última actualización del recurso

22/04/2025

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Avenida Francesc Macià S/N S/N 08401 Granollers Palau d'Esports (Nivell 2) Granollers Barcelona Catalunya España



Página web del proyecto

<https://cttgranollers.cat>

<http://Tennis Taula Granollers>

<http://@TTgranollers>

Imagen del Recurso



