28 tallers de memòria i 13 tallers de gimnàs arreu de l´Alt Empordà

Són organitzats pel Consell Comarcal de l'Alt Empordà



LEs classes es fan arreu de la comarca

EMPORDA.INFO

Aquest mes de març s'ha posat en marxa l'edició de primavera dels tallers de memòria i gels tallers de gimnàs per a gent gran a diferents municipis de la comarca. Aquesta acció, promoguda i impartida per professionals de l'àrea de Benestar del Consell Comarcal de l'Alt Empordà té com a finalitat promoure un envelliment actiu de la població de la comarca.

Els tallers s'adrecen a les persones majors de 60 anys i es fan en els municipis que han sol·licitat aquesta activitat mitjançant el seu ajuntament. La finalitat d'aquestes activitats és treballar de forma íntegra l'estimulació de les capacitats físiques i mentals de les persones grans.

El taller de memòria facilita un entrenament de les capacitats que intervenen en la memòria i altres facultats mentals associades. Aquesta activitat consta de diferents sessions d'una hora setmanal.

El taller de gimnàs té com a finalitat mantenir la forma física i promoure un envelliment saludable. Les activitats programades permeten mantenir i millorar les capacitats físiques, treballar la mobilitat, la força, la flexibilitat, la coordinació, l'equilibri i la respiració. El taller també facilita tècniques de relaxació i bons hàbits per prevenir lesions i es duu a terme en diferents sessions d'una hora setmanal.

Aquesta primavera es faran 28 tallers de memòria als municipis següents: Albanyà, Avinyonet de Puigventós, Biure, Borrassà, Colera, El Far d'Empordà, Garrigàs, L'Escala, La Jonquera, Lladó, Llançà, Mollet de Peralada, Peralada, Pontós, Sant Climent Sescebes, Sant Llorenç de la Muga, Sant Miquel de Fluvià, Terrades, Torroella de Fluvià, Vilamalla, Vilamaniscle, Vilanova de la Muga, Vilarnadal i Vila-sacra.

També s'han programat 13 tallers de gimnàs als municipis següents: Cantallops, Capmany, Colera, Darnius, El Far, Garrigàs, Llançà, Navata, Palau de Santa Eulàlia, Pau, Santa Llogaia i Torroella de Fluvià.

Font del document:
http://www.emporda.info/salut/2016/03/29/28-tallers-memoria-13-tallers/308213.html?utm_source=rss