

CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DE DELTEBRE

Tots aquests serveis es realitzen sota prescripció mèdica.
Consulta'n la idoneïtat amb el teu o la teva professional de salut.



Grups per a dolors crònics de l'aparell locomotor (lumbars, genoll, maluc i cervical): es treballen les articulacions mitjançant el moviment, la força muscular i els estiraments.



Grups de fragilitat: es treballa l'equilibri, la coordinació i la força muscular a través del joc.



Grups de benestar emocional: adreçats a millorar la qualitat de vida i el benestar personal a través de la millora en l'afrontament del malestar emocional.



Grups de millora de la salut per a la gent gran: adreçats a prevenir el deteriorament físic i a fomentar un envelliment actiu i saludable.



Grups d'acompanyament al dol: adreçats a afavorir una vivència naturalitzada del procés de dol i a facilitar-ne el trànsit, amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida i el benestar emocional de les persones que l'estan vivint.

Per altra banda, es duen a terme campanyes anuals de vacunació, adreçades prioritàriament a la població segons franja d'edat i/o patologies de salut. (Campanya de la grip: segona quinzena d'octubre.)



• PROGRAMA D'ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN

TARDOR - HIVERN



CASAL DE JUBILATS DE DELTEBRE

Activitats de l'Associació de la Gent Gran de Deltebre



Gimnàstica: dilluns i dimecres de 16.30 a 17.30 h (2€ classe).
Dimarts i dijous de 16.30 a 17.30 h (gratuït)



Memòria: dimecres de 17.30 a 19 h



Psicologia: divendres de 16 a 17.30 h



Informàtica: dilluns i dimecres de 16 a 18 h



Curs de guitarra: dimarts i dijous de 17.30 a 19 h



Coral: divendres a les 17.30 h



Bingo i Ball: diumenge a la tarda

CASAL DE JUBILATS DE LA CAVA

Activitats de l'Associació de Jubilats i Pensionistes de La Cava



Gimnàstica: dimarts i dijous de 15.15 a 16.15 h



Memòria: dimecres de 15.15 a 16.30 h



Bingo: de dilluns a divendres de 16.30 a 19 h



Informàtica: dimarts i dijous de 15 a 16.30 h



Ball: diumenge a la tarda

L'ARROSSERA



Acompanyament i suport mèdic i emocional a càrrec d'una psicòloga per a les persones amb cardiopaties congènites i funcionals: primer dijous de cada mes
Associació de Cardiopaties Congènites (AACIC)
Cita prèvia al telèfon 662 715 013

CENTRE CULTURAL DEL DELTA



Grans lectures en veu alta +65



21 d'octubre a les 18 h: presentació del projecte i primera lectura



6 de novembre a les 18 h: 2a sessió



18 de novembre a les 18 h: 3a sessió



4 de desembre a les 18 h: 4a sessió



6 de desembre: 5a sessió

CENTRE ESPORTIU DEL DELTA*



Gym Sènior: Sessió dirigida a persones grans amb exercicis seus de tonificació, mobilitat, coordinació i estiraments.
Dies: dimarts i dijous | Horari: 9.15 h



Aquagym: Activitat aquàtica adaptada a la gent gran, amb exercicis seus dins l'aigua.
Dies: de dilluns a divendres | Horaris: 8.10h / 10.10 h / 15 h



Fit Sènior: Entrenament funcional en grup reduït, especialment dissenyat per a persones grans.
Dia: divendres | Horari: 09 h



Natació Terapèutica

Dia: dimecres a les 9.10 h

*Tarifes d'accés al Centre Esportiu del Delta especials per a majors de 60 anys