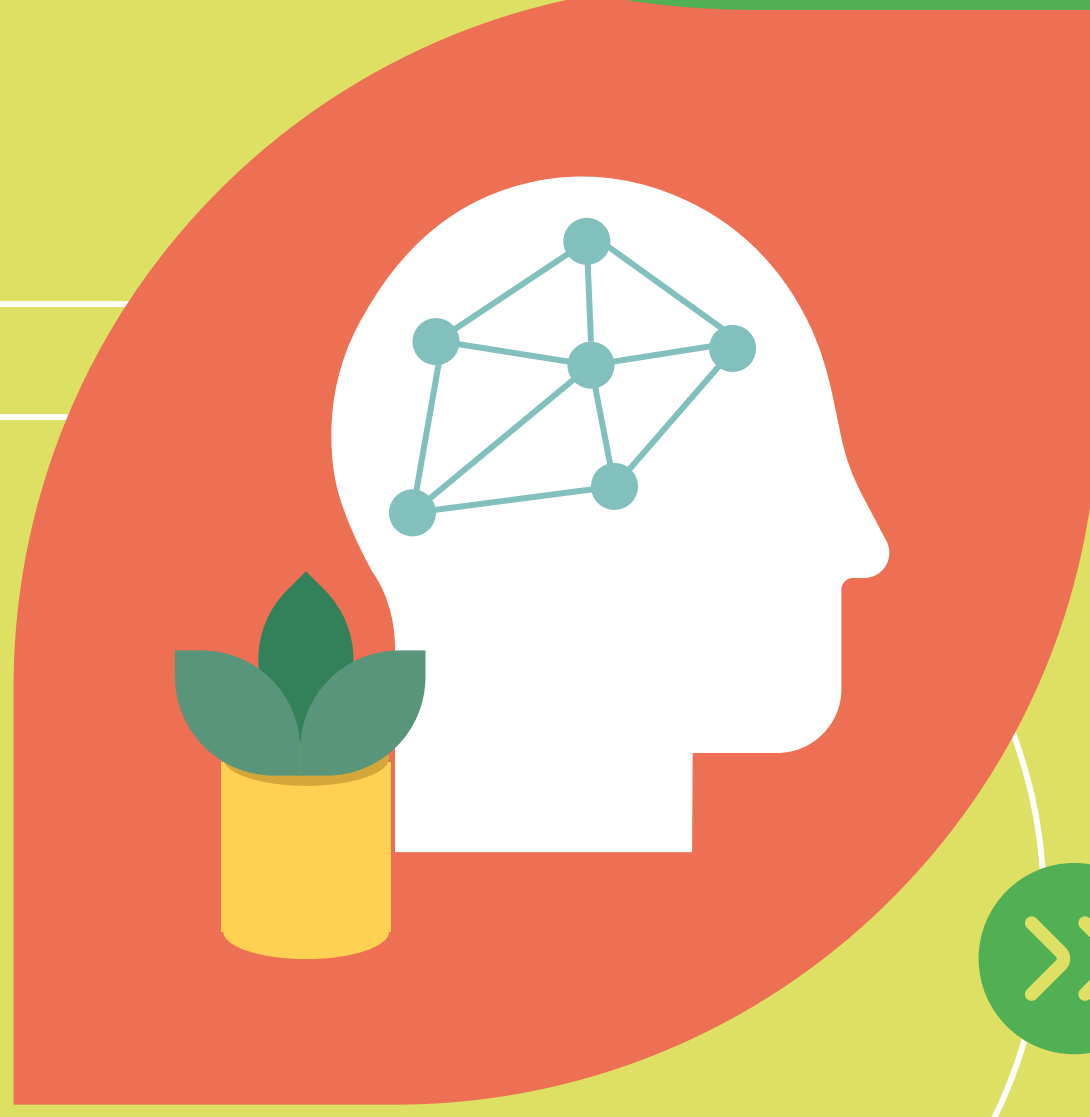




- **PROGRAMA D'ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN**

PRIMAVERA - ESTIU



MES DE LA SALUT A DELTEBRE



Conseqüències del mal ús dels sistemes de seguretat per infants, a càrrec de l'infermer Carlos Martín

 9 d'abril

 18.30 h

 Centre Cultural del Delta



Dia Mundial de l'Autisme: activitats per a infants i famílies amb la col·laboració de SOMIA

 10 d'abril

 17.30 h

 Centre Cultural del Delta



Taller de loga, a càrrec de ADAS - AFIDE

 14 d'abril

 18.30 h

 Parc Fluvial del Delta



Xerrada divulgativa sobre l'envelliment saludable, a càrrec de la fisioterapeuta Anna Casanova

 16 d'abril

 18 h

 L'Arrossera



Sumem metres a la salut: activitats de natació gratuïtes

 19 d'abril

 Durant tot el matí

 Centre Esportiu del Delta



Quan el cos parla: la relació entre emocions i salut, a càrrec de la psicòloga Carolina Castells

 21 d'abril

 18.30 h

 L'Arrossera



Emergències i catàstrofes, a càrrec del referent d'emergències de la Creu Roja a Tarragona Paco Túnez

 27 d'abril

 18.30 h

 L'Arrossera

CASAL DE JUBILATS DE DELTEBRE

Activitats de l'Associació de la Gent Gran de Deltebre fins al mes de juny



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 (activitat permanent durant tot l'any)



Cinefòrum: 27 de març a les 17 h

CASAL DE JUBILATS DE LA CAVA

Activitats de l'Associació de Jubilats i Pensionistes de La Cava fins al mes de juny



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 (activitat permanent durant tot l'any)

CENTRE CULTURAL DEL DELTA



Grans lectures en veu alta a la Biblioteca Delta de l'Ebre, a càrrec de Carme Franch i Rius

3 de març a les 18 h: inici de la lectura El conde Montecristo d'Alexandre Dumas

17 de març a les 18 h: 2a sessió

7 d'abril a les 18 h: 3a sessió

21 d'abril a les 18 h: 4a sessió

5 de maig a les 18 h: 5a sessió

19 de maig a les 18 h: 6a sessió

2 de juny a les 18 h: 7a sessió

CENTRE ESPORTIU DEL DELTA*



Gym Sènior: Sessió dirigida a persones grans amb exercicis suaus de tonificació, mobilitat, coordinació i estiraments.

Dies: dimarts i dijous | Horari: 9.15 h



Aquagym: Activitat aquàtica adaptada a la gent gran, amb exercicis suaus 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

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.



Fibromiàlgia: Espai de suport i acompanyament per a les persones amb fibromiàlgia, amb l'objectiu de millorar el benestar emocional i físic a través del treball en grup. Tots els dilluns, a les 11.30 h, a la seu de l'entitat ADAS-AFIDE.

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.)



TELÈFONS D'INTERÈS

Ajuntament de Deltebre: 977 48 93 09
Polícia Local: 977 48 71 00
Emergències: 012
CAP Deltebre: 977 48 96 91
Servei de teleassistència: 977 95 81 37
Soledat: 061
Farmàcies:
Albiol: 977 48 97 50
M^a Àngels Martí: 977 48 00 32
M. Queralt: 977 48 00 70
Ferrerres: 311 48 99 18



Diada dels iaies i iaies:
26 de juliol a Deltebre



CONSELL MUNICIPAL DE LA GENT GRAN



Centre d'Atenció
Primària Deltebre