

CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DE DELTEBRE

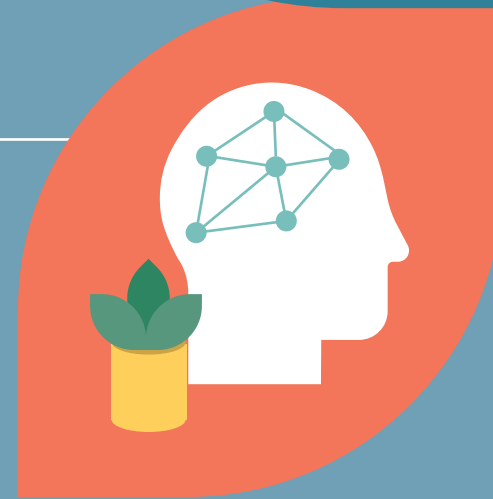
Des del CAP de Deltebre es porten a terme grups enfocats a millorar a la salut.

-  **Grups per a dolors crònics de l'aparell locomotor.** (Lumbars, genoll, maluc, cervical). Es treballen les articulacions a través del moviment, la força muscular i els estiraments.
-  **Grups de fragilitat.** Es treballa a través del joc l'equilibri, coordinació i força muscular.
-  **Grups de benestar emocional.** Enfocat a millorar la qualitat de vida i el benestar emocional a partir de la millora d'afrontament del malestar.
-  **Grups de millora de la salut per a la gent gran.** Enfocat a prevenir i fomentar l'envelliment saludable.
-  **Grups d'Acompanyament al Dol.** Dirigir a aconseguir una vivència naturalitzada del dol i facilitar-ne el trànsit per tal de millorar la qualitat de vida i el benestar emocional de les persones en procés de dol.

Per altra part, comptem amb les campanyes anuals de vacunació destinades amb prioritat per franja d'edat i/o patologies de salut. Tots aquests serveis són sota prescripció mèdica. Consulta al teu especialista de Salut.



• PROGRAMA D'ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN TARDOR - HIVERN



CASAL DE GENT GRAN DE DELTEBRE

-  **Dilluns:** Ball en línia, de 16.30 a 17.30 h
-  **Dimarts:** En forma, gimnàstica, de 16.30 a 17.30 h
-  **Dimarts:** Guitarra, de 17.30 a 18.30 h
-  **Dimecres:** Gimnàstica, de 16.30 a 17.30 h (a aquesta classe s'ha de pagar 2€)
-  **Dimecres:** Memòria, de 17.30 a 18.30 h
-  **Dijous:** Guitarra, de 17.30 a 18.30 h
-  **Divendres:** Psicòloga, a les 16 h
-  **Divendres:** Cant Coral, a les 18 h

CASAL DE JUBILATS 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

CENTRE ESPORTIU DEL DELTA

-  **Gym Senior:** dimarts i dijous de 9.15 a 10.05 h

CENTRE CULTURAL DEL DELTA:

-  **Club de lectura Gent Gran (Centre Cultural del Delta):**
Sempre és en dimarts a les 18 h a la Biblioteca Delta de l'Ebre
20 d'octubre de 2026
3 i 17 de novembre de 2026
1 i 15 desembre 2026
Es llegirà "Los Pazos de Ulloa" versió LF

12 i 26 de gener de 2027
9 i 23 de febrer de 2027
9 de març de 2027
Es llegirà "Don Quijote de la Mancha" versió LF

6 i 20 d'abril de 2027
4 i 18 maig de 2027
1 juny de 2027
Es llegirà "Las invisibles" versió LF

Contacontes inclusiu

Contacontes inclusiu amb ensenyament de la llengua de signes.
A càrrec d'Abril Massana.
Hora: tots els dilluns a les 17 h.
Lloc: Biblioteca Delta de l'Ebre.

