

PREVENCIÓ DE LA SALUT

Benestar Emocional

Aquests tallers treballen la part emocional tan important en la nostra salut. El dol, la tristesa, la pena, la solitud no volguda, i totes aquelles qüestions que queden tancades dins del cor i que cal treballar per seguir sent feliços en totes les etapes de la vida.

Taller de Memòria

És un dels tallers que sempre ens acompanyen. La prevenció en aquest cas, és una eina molt important que té per objectiu exercitar la memòria. Un entrenament necessari quan les persones es fan grans.

Lectura als anys

La Biblioteca Municipal d'Altafulla ofereix aquest servei per apropar la lectura a les persones grans que no hi poden accedir per circumstàncies de salut, problemes de visió o dificultats de mobilitat. La lectura en veu alta, al domicili o a l'espai de la Biblioteca; o el préstec a casa, són les opcions disponibles.



Contactes d'interès del Programa Gent Gran Activa

Inscripcions activitats i tallers
activatatsgentgran@altafulla.cat
689 724 907

Servei menjar a domicili
Tràmit per instància a la seu www.altafulla.cat

Informació:
activatatsgentgran@altafulla.cat
689 724 907

Servei de Bon Dia
activatatsgentgran@altafulla.cat
689 724 907

Altres telèfons d'interès

Transport adaptat:
606 955 218

Treballadora social
977 650 008

Polícia Local
977 650 280

Centre de Salut
977 656 007

Esplai de la Gent Gran
977 652 132

Voluntariat Amics de les mascotes
646 848 544

Biblioteca Municipal
977 651 176 / 608 589 530



Ajuntament d'Altafulla
Àrea de Benestar Social, Salut i Gent Gran

Programa GENT GRAN ACTIVA D'ALTAFULLA

Salut física i emocional



PROGRAMA GENT GRAN ACTIVA D'ALTAFULLA

La gent gran d'Altafulla és un dels grans valors del nostre poble. Per això, des de la regidoria de Gent Gran i Salut, fomentem totes les activitats que garanteixin l'envelliment més saludable possible.

La prevenció, l'exercici físic i les relacions humanes són l'essència de tots els serveis que oferim a la nostra gent gran, posant al seu abast un acompanyament personalitzat que fomenta la socialització i la participació en tots els programes.

Ho fem mitjançant una gprogramació amb totes les activitats necessàries: l'exercici físic, el benestar emocional, els tallers de memòria, l'esbarjo, el servei d'acompanyament telefònic, el suport en els desplaçaments diaris, amb el transport adaptat o el servei de menjar a domicili.

Estem, sempre, **al costat de la gent gran!**

Eva Martínez Gual
Regidora de Gent Gran i Salut

Programa Bon Dia

Aquest és un programa estrella i pioner al nostre municipi. Es va iniciar al 2011 de la mà de la regidoria de Gent Gran i es segueix mantenint gràcies a la xarxa de persones voluntàries que el presten.

Consisteix en trucar cada dia a aquelles persones que estan soles o se senten soles, establint un vincle molt interessant amb els usuaris.



ACTIVITATS DIRIGIDES PER A UN ENVELLIMENT SALUDABLE

Gimnàstica de manteniment i reeducació postural
Diferents grups de gimnàstica de manteniment, als matins i en espais de lleure, treballen un seguit de tècniques per millorar la mobilitat i la flexibilitat mitjançant l'exercici físic i la correcció postural.



Caminades saludables

Un dia per setmana i sempre acompanyades d'un monitor, les persones més atrevides participen a les "caminades saludables" que circulen per diferents recorreguts del municipi i dels pobles veïns.

Menjar a domicili

Menjar cuinat in-situ a l'Escola Bressol Hort de Pau, que es serveix diàriament als usuaris que així ho requereixen per un cost de 3,60€, i que es lliura directament al domicili. El divendres hi ha l'opció de rebre els menús del cap de setmana. Aquest és un servei que pot ser esporàdic o fixe, segons convingui.

Transport adaptat

L'Ajuntament disposa d'un vehicle adaptat amb 7 places i una persona encarregada de donar aquest suport en els desplaçaments del dia a dia a: activitats dirigides o tallers, centre de salut i, dos dies a la setmana, també per fer les compres.

A més, hi ha el telèfon de guàrdia disponible per altres necessitats que puguin sorgir.



ACTIVITATS DE CAIRE SOCIAL TEMPS D'ESBARJO

Teràpia del riure

Riure és una teràpia que elimina preocupacions, tensions i ens fa oblidar els problemes i dolors. Un taller molt animat que val la pena experimentar.

Teatre Social

El teatre és una eina molt valuosa per a la gent gran, on es treballen temes de la societat actual que fan reflexionar i no deixen ningú indiferent.

Ball Social

El ball és una activitat saludable que treballa el moviment i les emocions.

Berenar-tertúlia (cada canvi d'estació)

Des de l'àrea de Gent Gran i amb les persones voluntàries del programa Bon Dia, es realitza aquesta meravellosa trobada social amb els usuaris de tots els programes. Cadascú porta alguna coseta de pica-pica, un refresc, i es comparteix una molt bona estona.

SERVEIS D'ACOMPANYAMENT

Amics de les mascotes de la Gent Gran

Aquest servei de voluntariat acull les mascotes de les persones que tenen problemes de mobilitat o que no poden passejar-les per motius de salut o altres diversos.

Igualment, en casos concrets, també s'inclou dins el programa el servei d'acollida temporal d'aquests animals de companyia.

