

Moure's bé per viure millor: postura, moviment i seguretat

Cura del cos

E4

Destinataris

Persones grans

Durada

1,5 hores

Participants

No s'indica
assistència màxima

Espai

Aula o equipament
adequat
Projector i pantalla

Objectiu

Fomentar la salut corporal i
l'autonomia de les persones grans.

Material complementari

Cartell de difusió editable i
versió per xarxes.

Continguts bàsics

- ✓ Canvis físics en l'envelliment i cura del cos per mantenir l'autonomia.
- ✓ Hàbits posturals correctes i moviment conscient en la vida quotidiana.
- ✓ Activitat física com a pilar de salut i prevenció de caigudes.
- ✓ Importància de l'activitat física en grup i de la participació en activitats comunitàries.
- ✓ Factors de risc i estratègies de seguretat a la llar i a l'espai públic.
- ✓ Exercicis i recomanacions pràctiques per mantenir una vida activa i autònoma.

