

- [Qui som](#)
- [Contacta](#)
- [Publicitat](#)
- [Avís legal](#)
- [626 863 848 – WhatsApp](#)



- [Notícies](#)
  - [Actualitat](#)
  - [Cultura](#)
  - [Societat](#)
  - [Esports](#)
  - [Entitats](#)
  - [Baix Gaià](#)
- [Opinió](#)
- [Vida Social](#)
- [Entrevistes](#)
- [Reportatges](#)
- [Agenda](#)
- [El CLub](#)

Select Page

**Es posa en marxa el programa  
“Gent Gran Activa**

# **d'Altafulla” per fer la vida més fàcil als majors de 65 anys**

19 març 2023



Salut  
Física i  
Emocional

## PROGRAMA GENT GRAN ACTIVA D'ALTAFULLA

Tens més de 65 anys i vols participar en alguna d'aquestes activitats?

### Dilluns

#### GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

1 grup 9h00 a 10h00  
2 grup 10h00 a 11h00  
Parc de Salut  
Hort de Pau

### Dimarts

#### REEDUCACIÓ POSTURAL

9h15 A 10h45  
Sala Polivalent  
Teresa Manero

#### TALLER TEATRE-ART

15h30 a 16h45  
Sala Polivalent  
Teresa Manero

### Dimecres

#### GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

1 grup 9h00 a 10h00  
2 grup 10h00 a 11h00  
Parc de Salut  
Hort de Pau

#### TALLER DE MEMÒRIA

17h a 18h30  
Sala Era de l'Esteve  
INICI 12 D'ABRIL

### Dijous

#### SALUT EMOCIONAL I CREIXEMENT PERSONAL

9h15 A 10h45  
Sala Polivalent  
Teresa Manero

### Divendres

#### EXERCICIS D'EQUILIBRI I AUTONOMIA

9h00 A 10h00  
Parc Voramar  
INICI 14 ABRIL

#### CUIDA'T PER CUIDAR

17h30 A 19h00  
Aula Formació Aldara  
C/Boga, 4, baixos  
DIES 21 I 28 ABRIL



• Si tens mobilitat reduïda, utilitza el transport adaptat. T'acompanyem a les activitats, al centre de salut i a fer les teves compres.



• Afilia't al programa "Bon Dia" i rebràs de dilluns a divendres la trucada solidària per conversar i compartir amb la xarxa de persones voluntàries.



• Et portem el menjar cuinat a casa, des de l'Escola Bressol Hort de Pau, de dilluns a divendres, i els divendres rebràs també els del cap de setmana

Més informació a: [mriambau@altafulla.altanet.org](mailto:mriambau@altafulla.altanet.org)  
o per whatsapp al 689 72 49 07

Àrea de Gent Gran,  
Salut i Benestar Social



Ajuntament  
d'Altafulla

L'ajuntament d'Altafulla, a través de l'Àrea de Gent Gran, Salut i Benestar Social, ha programat un ventall d'activitats adreçades als més grans del municipi que, sota el lema "Gent Gran Activa d'Altafulla", té com a repte millorar la seva salut física i emocional. La proposta passa per oferir-los gimnàstica de manteniment els dilluns i els dimecres,

reeduació postural i un taller de teatre-art els dimarts, un taller de memòria els dimecres, activitats de salut emocional i creixement personal els dijous; i exercicis d'equilibri i autonomia els divendres.

Les activitats es fan a llocs diversos, com el Parc de la Salut de l'Hort del Pau, la sala polivalent Teresa Manero, la sala de l'Era de l'Esteve, el Parc Voramar o l'Aula de Formació Aldara del carrer Boga. Tots els espais, activitats, dies i hores les podeu consultar al cartell que acompanya aquesta notícia.

El consistori recorda als futurs usuaris que si tenen mobilitat reduïda poden utilitzar el transport adaptat ja que els acompanyen a les activitats, al centre de salut i a fer les seves compres. També els animen a afiliar-se al programa "Bon Dia" perquè així rebran de dilluns a divendres la trucada solidària per conversar i compartir amb la xarxa de persones voluntàries.

626 863 848

info@altafulles.cat

## **Vine al nostre club!**

Vols unir-te gratuïtament i gaudir de descomptes i premis?

[Som-hi](#)

## **Informa't abans que els altres**

Si vols estar al dia de tot el que publiquem en aquesta web, apunta't aquí. No fem spam... ☐

Email

Subscriure'm

## Resum Política de privacitat i protecció de dades

\* **RESPONSABLE:** És el meu deure informar-lo que les dades de caràcter personal que em proporcionis omplint el present formulari seran tractades per Altafullenca de Comunicació Integral s.l. com a responsable d'aquesta web.

\* **FINALITAT:** l'enviament de notícies i comunicacions d'altafulles.cat.

\* **LEGITIMACIÓ:** Consentiment de l'interessat.

\* **DESTINATARIS:** Com a usuari i interessat li informo que les dades que em facilita estaran ubicats en els servidors d'Automatic (proveïdor del servei de subscripcions d'altafulles.cat). Veure [política de privacitat d'Automatic.](#)

\* **DRETS:** Té dret, entre d'altres, a accedir, rectificar, limitar i suprimir les seves dades. Pots obtenir informació addicional i detallada sobre Protecció de Dades i consultar la nostra política de privacitat en la nostra pàgina d' [Avís legal](#).

## Segueix-nos

No et perdis tota l'actualitat d'altafulles.cat a les xarxes socials

- [Follow](#)
- [Follow](#)
- [Follow](#)
- [Follow](#)



- [Qui som](#)
- [Contacta](#)
- [Publicitat](#)
- [Avís legal](#)
- [626 863 848 – WhatsApp](#)

© 2020 Altafulles ~ [info@altafulles.cat](mailto:info@altafulles.cat) | weBDesing: [efeonce](#)  
626 863 848

Envian's un WhatsApp amb el teu nom, cognom i correu electrònic i passaràs a formar part del club d'Altafulles.

És un Club gratuït i que comporta tenir accés a descomptes a certs productes, accés a algunes activitats culturals i amb la possibilitat de prendre part a sortejos per guanyar premis.

[Som-hi](#)