



En el taller es van fer exercicis amb globus



El taller estava centrat en el concepte que és possible millorar la forma física asseguts en una cadira

Un taller a Santa Eulàlia de Riuprimer ensenya com millorar la forma física asseguts

divendres 27 de maig de 2011 11:23h

Santa Eulàlia de Riuprimer. | Una trentena de persones grans, i no tant grans, de Santa Eulàlia de Riuprimer varen assistir el passat 25 de maig a la tarda al Casal d'avis El Puig al taller Asseguts millorem la forma física, promogut pel Casal d'Avis El Puig i l'Ajuntament del municipi, el programa de dinamització de gent gran de la Mancomunitat La Plana i la FATEC, la Federació d'Associacions de Gent Gran de Catalunya.

El taller, impartit per una professional del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, estava centrat, tal com defineix el mateix títol, en el concepte que és possible millorar la forma física asseguts en una cadira.

La fisioterapeuta que va conduir el taller va demostrar com, des de la cadira, podem reforçar la musculatura de cames i braços per tal de millorar, no sols la nostra forma física en general, sinó també treballar per reforçar el nostre equilibri.

Els assistents van poder aprendre exercicis variats i divertits amb l'objectiu de poder prevenir caigudes, corregir males postures i moviments, aprendre a aixecar-nos i seure correctament de la cadira, etc. A través de jocs amb globus, amb el nostre cos i al voltant d'una cadira la fisioterapeuta els va fer gaudir d'una bona estona mentre aprenien a cuidar-se i a mantenir l'equilibri del seu cos.

[[Inici](#)]

Versió imprimible | Enviar a un amic

agenda	cultura i oci
guia de serveis	revista el Ter
el temps	arxiu de notícies
esports	galeria d'imatges

breus

butlletí elter

Correu electrònic

Nom

[Apuntar-se](#)



Anuncis Google

[Arquitectura La Salle](#)

Reserva ja la teva plaça i assegura el teu futur sense compromís.

Salle.Uri.edu/escola

[Plà Renove Calderes 2011](#)

El Mejor precio de Barcelona. Pague 3 anys a 0 %. T 93 490 96 45 mohergas.es/OfertrasCalc

[Forma't per treballar](#)

Hi ha treball per a la Generalitat per a gent preparada. Mira cursos. Cursos-Generalitat-CAT.I

[Educació en valors](#)

Concurs de clipmetratges. El teu punt de vista pot canviar el món clipmetratgesmansunides

Cercar



Últims àlbums de la galeria



Sortida de Traginers amb carruatges, Manlleu - J. Casellas
GFM 30|05|11 12:43



Rock House Manlleu - J. Casellas
GFM 30|05|11 11:33



Xerrada Nyerros i Cadells organitzada AFADIP - C. Navarro
GFM 27|05|11 10:16



Cercavila Agrupament Escolta Arrels Manlleu - C. Navarro
GFM 23|05|11 17:18



Col·legis electorals a Manlleu - C. Navarro
GFM 23|05|11 17:18

vinyeta



AFEGEIX UN COMENTARI

NOM

TÍTOL