

## Un taller ensenya com millorar la forma física asseguts



Una trentena de persones grans, i no tant grans, de Santa Eulàlia de Riuprimer varen assistir el passat dimecres 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.