

Vital activity

ACTIVITAT FÍSICA ADAPTADA



QUI SOM?

Vital activity és una empresa formada per un equip multidisciplinar de professionals amb ampla experiència en l'atenció de la gent gran que ofereix serveis d'activitat física adaptada a poblacions específiques en diferents formats de programes adaptats a les necessitats de cada grup de persones.

Dissenyem i desenvolupem programes d'activitat física adaptada orientats a una millor qualitat de vida de les persones grans, a sensibilitzar a la població de la importància d'un envelliment actiu i a fomentar un estil de vida saludable en contra del sedentarisme.

Vital activity ofereix programes d'activitat física adaptada especialment dissenyats per a la gent gran i també per aquelles persones que presentin alguna minusvalidesa o malaltia.

Oferim també programes d'activitat física en el àmbit laboral en general amb la finalitat de millorar el rendiment, l'estat de salut i la qualitat de vida dels treballadors.

Els programes de **Vital activity** incideixen en la millora de les capacitats físiques, en el desenvolupament de les relacions socials, en l'àmbit afectiu i emocional de les persones i, en conseqüència, tenen una important repercussió positiva en la població en general.

PER QUÉ L'ACTIVITAT FÍSICA EN POBLACIONS ESPECÍFIQUES?

L'activitat física en poblacions específiques afavoreix el manteniment físic i psíquic de les persones en general i, especialment, de les persones grans, per evitar el sedentarisme i els hàbits de vida poc saludables, per procurar una alimentació sana i, per tant, prevenir malalties cròniques.

En conseqüència, afavoreix un envelliment actiu a través del foment d'hàbits de vida saludables (dieta equilibrada, realització d'exercici físic ...), l'estimulació cognitiva i la participació i les relacions socials, tot això encaminat a endarrerir l'aparició de la dependència.

Està demostrat que els programes d'activitat física en poblacions específiques ofereixen a aquestes persones recursos per a un envelliment reeixit d'una manera més econòmica ja que fan disminuir els tractaments convencionals (mèdics i fàrmacs).

Diferents estudis i investigacions demostren una correlació positiva entre la practica d'activitats físiques moderades i regulars amb els descens de malalties i més autonomia de les persones. En conseqüència, aquets programes representen uns beneficis importants tant per a les famílies, les residències, les llars d'avis i les empreses.

En la mateixa mesura, aquets programes donen resposta als actuals problemes del sistema sanitari ja que ofereixen alternatives més econòmiques.

OBJECTIUS

En general, els nostres programes tenen com a objectius:

- * Fomentar la realització d'exercici físic regular, a ser possible amb altres persones que comparteixen una mateixa situació i afició i en un ambient distès.
- * Millorar l'estat de salut i la qualitat de vida de les persones.
- * Endarrerir la dependència de les persones grans proporcionant una major autonomia i qualitat de vida.
- * Millorar l'autoestima i la confiança i afavorir les relacions entre les persones.
- * Rehabilitació i prevenció de malalties i d'alteració de les capacitats funcionals.
- * La formació en el coneixement i desenvolupament d'estils saludables de vida.

ACTIVITATS

* PROGRAMES D'ACTIVITAT FÍSICA

Estan dirigits a aquelles persones grans que conserven un cert grau d'independència, autonomia i mobilitat

- * **Dinamització parcs de salut:** activitat física dirigida amb els diferents aparells adaptats per a la gent gran.
- * **Vital Activity:** millora de la condició física i ajuda a mantenir les capacitats físiques.
- * **Prevenció de caigudes:** treball de l'equilibri i la coordinació per evitar caigudes i agafar confiança.
- * **Aquasènior:** aquagym per tonificar tot el cos amb moviments suaus dins de l'aigua.
- * **Activitat física adaptada:** gimnàstica a la cadira/taula per aquelles persones amb mobilitat reduïda.
- * **Itineraris saludables:** rutes caminant estiraments i exercicis de tonificació.
- * **Programes a mida:** en funció de la demanda concreta i després d'haver estudiat i analitzat la situació, proposem programes d'activitat física i esport per a qualsevol col·lectiu i situació (infants, joves, persones en situació de risc, cohesió social, etc.)
- * **Treballadors (empreses):** programa que té com a finalitat principal promoure la salut en l'àmbit laboral.

* PROGRAMES DE TERÀPIES CORPORALS

Programes orientats a la prevenció i millora de la qualitat de vida de persones afectades amb malalties cròniques, amb minusvalia o mobilitat reduïda i atenció en domicilis particulars.

- * **Teràpia d'esquena:** tonificació i correcció postural per la prevenció i tractament de patologies d'esquena.
- * **Relaxació postural:** combinació de moviments suaus i tècniques de respiració per reduir l'estrès.
- * **Reeducació postural:** tècniques de seure, aixecar-se, agafar i deixar objectes, etc, per mantenir una bona postura.
- * **Fisioterapeuta:** treball en grup o personal a domicili.
- * **Altres:** ioga, pilates, meditació, etc.

* ESTIMULACIÓ COGNITIVA I EMOCIONAL

- * **Memòria Activa:** estratègies per mantenir la memòria o retardar situacions de deteriorament. Estimulació dels diferents tipus de memòria. Es treballa també el llenguatge, les funcions executives, el processament auditiu i visual, l'atenció i la concentració.
- * **Rissoteràpia:** tècniques psicoterapèutiques per obtenir beneficis mentals i emocionals amb el riure.
- * **Benestar emocional:** activitat dirigida per un psicòleg on es debaten temes i es parla de situacions i casos concrets.
- * **Informàtica:** aprendre a utilitzar l'ordinador, el telèfon mòbil i les eines que ens ofereix Internet.
- * **Ball social:** ball dirigit i social on els usuaris fan activitat física i es relacionen entre ells.

* FORMACIÓ I RECERCA

La formació esta orientada a l'educació per a la salut, a la prevenció de la dependència i a la difusió i promoció d'hàbits de vida saludable.

Les propostes de formació que realitzem estan dirigides tant al públic en general (persones interessades, gent gran, cuidadors ...) com a col·lectius específics (professionals de la Salut i de l'activitat física).

Les nostres propostes de formació es concreten en conferències, cursos, tallers i seminaris.

COM TREBALLEM?

- * Disposem d'una gran varietat de programes i propostes.
- * Estudiem i analitzem el grup de persones i un equip d'especialistes dissenya el programa específic més adient amb la màxima individualització i personalització.
- * Ens desplaçem al lloc on s'ha de desenvolupar el programa.
- * Aportem el material necessari per desenvolupar les sessions.
- * Treballem amb grups reduïts.
- * Apliquem una metodologia activa, dinàmica i participativa.
- * Per participar en un programa procedim de la següent manera:

- Reconeixement i informe mèdic de les persones participants.
- Fitxa de dades personals.
- Aplicació d'un test d'aptitud física.
- Seguiment de l'evolució de cada persona mitjançant un procés d'avaluació continuada.

ÀMBITS D'ACTUACIÓ

El nostre àmbit d'actuació es qualsevol entitat que demandi activitats físiques adaptades. Alguns dels nostres àmbits d'actuació son:

- Diputacions i ajuntaments
- Casals de gent gran (casals d'avis), centres de dia
- Residències i geriàtrics
- Fundacions i associacions
- Centres hospitalaris
- Domicilis particulars
- Empreses
- Universitats, centres de recerca i centres d'ensenyament
- Col·lectius professionals (personal sanitari, tècnics i especialistes en activitat física, fisioterapeutes, treballadors socials cuidadors ...)

L'EQUIP HUMÀ DE *Vital activity*

Vital activity esta format per un equip multidisciplinar de professionals amb experiència en l'activitat física adaptada provinents d'especialitats com:

- Llicenciats en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
- Fisioterapeutes
- Psicòlegs i pedagogs
- Personal sanitari

www.vitalactivity.cat

info@vitalactivity.cat

Tel. 660 52 77 52