

Vital activity

Activitat física adaptada

Oferim serveis d'activitat física adaptada a poblacions específiques en diferents formats segons les necessitats de les persones.

Els nostres programes estan 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.

Els nostres objectius

- Fomentar l'exercici físic
- Millorar la salut i qualitat de vida
- Mantenir l'estat físic i psíquic
- Afavorir relacions interpersonals
- Fomentar l'envelliment actiu
- Major autonomia
- Prevenció de malalties

Equip Humà

Equip multidisciplinar de professionals amb àmplia experiència:

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

Els nostres clients

- Diputacions, ajuntaments, entitats
- Casals d'avis
- Residència geriàtriques
- Centres hospitalaris
- Universitat i centres educatius
- Empreses

Contacte

www.vitalactivity.cat
info@vitalactivity.cat
660527752 - 616062706

Envelliment actiu i saludable



Vital activity
Activitat física adaptada

Estimulació cognitiva i emocional

○ Memòria Activa

Estratègies per mantenir la memòria o retardar situacions de deteriorament.

○ Rissoteràpia

Tècniques psicoterapèutiques per obtenir beneficis mentals i emocionals amb el riure.

○ Benestar emocional

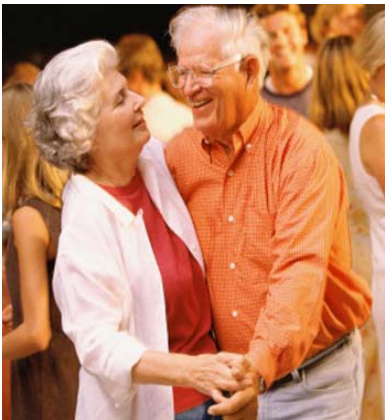
Activitat dirigida per un psicòleg on es debaten temes i es parla de problemes.

○ Informàtica

Aprendre a utilitzar l'ordinador i les eines que ens ofereix Internet.

○ Ball Social

Ball dirigit i social on els usuaris fan activitat física i es relacionen entre ells.



Activitat Física

○ 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.



Teràpies Corporals

○ 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.

