El Consell farà tallers de memòria als pobles per a un envelliment actiu

FIGUERES | DDG

El Consell Comarcal de l'Alt Empordà posarà en marxa tallers de memòria de gimnàs per a gent gran a diferents municipis de la comarca. Es tracta d'una acció promoguda i impartida per professionals de l'Àrea de Benestar del Consell Comarcal per tal de promoure un envelliment actiu de la població.
En total es faran 29 tallers de memòria i 12 de gimnàstica. Estan adreçats a les persones majors de 65 anys i es fan en els municipis que ho han demanat. El taller de memòria facilita un entrenament de les capacitats que intervenen en la memòria i altres facultats mentals associades. L'activitat consta de diferents sessions d'una hora setmanal. El de gimnàs té com a finalitat mantenir la forma física i promoure un envelliment saludable. Permeten mantenir i millorar les capacitats físiques, treballar la mobilitat o la flexibilitat, entre altres aspectes.

Font del document:
http://www.diaridegirona.cat/alt-emporda/2015/03/11/consell-fara-tallers-memoria-als/713931.html?utm_source=rss