



ACTIVITATS PER ESTAR EN FORMA I DIVERTIR-SE

Una trentena de sessions d'àmbits molt variats componen la proposta dirigida a la gent gran

L' àrea de la Gent Gran de la regidoria de Serveis Personals ha posat en marxa les activitats per a aquest col·lectiu corresponents al curs 2004/2005. El programa, que any rere any compta amb més participació, ofereix un ampli ventall d'activitats amb la intenció de cobrir el màxim d'àmbits i espais relacionats amb el lleure, la prevenció de la salut i la formació.

Entre la trentena d'activitats que s'ofereix des de l'octubre, destaca com a novetat l'anomenada "Emociona't", pensada per conèixer les emocions de la persona, atès que això contribueix al benestar social. Amb aquest taller d'educació emocional, que es farà en grups d'entre 15 i 20 persones, s'intenta millorar les habilitats socials i les relacions interpersonals, la resolució de conflictes, l'autoestima, la presa de decisions i el sentit de la responsabilitat, entre altres punts.

Prevençió i salut

El taller "Emociona't" es trobaria dins de l'àmbit de prevenció i salut, igual que el taller de tai-txí, una activitat que permet tonificar el cos mitjançant tècniques de relaxació de l'Extrem Orient. Quant a la gimnàstica per a la gent gran, té com a





Imatges de diversos cursos de gimnàstica i de natació per a la gent gran dirigits a millorar l'estat físic i emocional dels participants.



objectiu millorar moltes funcions de l'organisme, com la respiració, la circulació i la musculatura. L'activitat aquàtica permet fer exercicis poc agressius per a les articulacions. També s'ofereixen cursos de natació (iniciació o perfeccionament), tot gaudint de la relaxació que produeix l'activitat física dins de l'aigua.

Formació multidisciplinària

En l'àmbit de formació, s'ofereixen les Àules Universitàries per a la Gent Gran, que organitza la UdL, a més de cursos d'anglès, català i lectura funcional, que ajuda a adquirir coneixements de lectura necessaris per poder fer front a les situacions quotidianes, com anar a comprar, llegir les etiquetes dels productes o llegir anuncis de premsa, entre d'altres coses. A més, dins d'aquest àmbit s'ofereix les ciber@ules, que ensenyen als jubilats a utilitzar els ordinadors, com també cursos de música i de pintura.

Temps lliure i participació

També s'ofereixen activitats de l'àmbit del temps lliure i la participació, com les rutes turístiques per la ciutat de Lleida, en les quals es pot descobrir, amb l'ajut d'un guia, nous indrets de la ciutat o conèixer anècdotes de personalitats conegudes. L'itinerari consisteix a recórrer els carrers més antics i emblemàtics de la ciutat i endinsar-se en la cultura genuïnament lleidatana. També s'ofereix els dijous el cicle de Tardes de Ball al Casino, a més de visites a exposicions, conferències, assistència a obres teatrals i a concerts, i campionats de jocs de taula.

Participació a Minusval

Precisament la regidoria de Serveis Personals va desenvolupar durant el saló Minusval una jornada sobre "Canvis cognitius i emocionals durant l'envelliment" en la que es va explicar, entre d'altres temes, els resultats d'"Emociona't", taller per conèixer les emocions i contribuir al benestar personal i social.