

APÚNTATE AL PAP

Es un programa propuesto por el Gobierno de Aragón cuyo objetivo es hacer que las personas sigáis activas, autónomas y socialicéis, es decir, no es un programa solo para personas que tengan grandes dificultades o pérdidas de autonomía con las cuales trabajamos la recuperación, sino que también es un programa pensado en la prevención, para que esas situaciones de dependencia lleguen lo más tarde posible.

GRATUITO CON DEPENDENCIA
COPAGO 15€ SIN DEPENDENCIA

TRANSPORTE ADAPTADO
COMARCA GRATUITO

¿CÓMO?

ENTRENAMIENTO COGNITIVO.

Realizamos actividades como: juegos de palabras; memoria de objetos y lugares; puzzles; pasapalabra...

ENTRENAMIENTO FISICO. Movilidad de pies a cabeza con actividades como: yoga, taichí, circuitos, bandas elásticas, juegos de puntería y lanzamientos. Todo adaptado a tus necesidades.

TRABAJO EN GRUPO. Hablamos de noticias, literatura, música y de todo lo que pasa a nuestro alrededor. Además, decoramos el centro para celebrar los días "especiales".

TESTIMONIOS

"Es beneficioso porque me ayuda a estar en movimiento, más activa."

"Me nutre mucho a nivel interno. Estoy conociendo personas muy interesantes."

"Venir aquí hace que el disco duro donde tengo guardadas las cosas se active y se ponga en marcha"

"No solo es mover el cuerpo y ejercitar la mente. Es encuentro entre personas que me acompañan, me escuchan, no me juzgan y me dejan decidir qué hacer. Todo ello me mantiene el cuerpo y me levanta la moral"

"Aquí me encuentro a gusto hablando de todo porque lo hago de forma relajada. He encontrado el sitio que llevaba buscando"

"Aquí socializo. Me gusta sentir que formo parte del grupo"

"El PAP mucho más que movimiento y terapia"