

# PROGRAMA D'ACTIVITATS 2026-2027

## MOVIMENT&SALUT

### Lliga Reumatològica de Menorca

Aquest programa, dirigit a les persones amb discapacitat i malaltia crònica, sòcies de les entitats socials de la Fundació per a persones amb discapacitat de Menorca, pretén la promoció de la salut i millora de la qualitat de vida, mitjançant diferents activitats grupals i teràpies individuals.

Promovem la millora de l'autoestima, l'estat d'ànim, l'autocontrol, la prevenció, la participació activa i el compromís per prendre cura d'un mateix.

El copagament de les activitats es realitzarà a principis de cada mes, mitjançant transferència bancària.

L'alta a l'activitat es podrà realitzar en qualsevol moment de l'any i la baixa, abans del dia 20 del mes en curs.

Per apuntar-te, emplena, firma i envia el butlletí de subscripció a:

[lligareumatologica@fundaciodiscap.org](mailto:lligareumatologica@fundaciodiscap.org)

Per més informació, truca al 971 36 36 77 / 672 96 83 56





# IOGA TERAPÈUTIC ADAPTAT

## QUÈ ÉS?

Variant del mètode tradicional, adaptat i accessible al col·lectiu al qual es dirigeix. És una pràctica grupal que integra aspectes físics, psíquics i espirituals, a través de la meditació i de l'exercici corporal.

## COM ES FA?

Estirat, assegut o amb suport d'una cadira, mitjançant postures suaus, acompanyant la respiració i la meditació.

## QUINS BENEFICIS APORTA?

- Augmenta la confiança, la concentració i el benestar
- Augmenta la relaxació corporal i mental i redueix l'estrès i l'ansietat
- Millora la coordinació, l'equilibri, la flexibilitat i la mobilitat
- Millora la postura i la respiració

## ON I QUAN ES FA?

**MAÓ**

**De Novembre a Abril**  
**Dimarts i Dijous de 16.30-17.30 hores**  
**Centre Polivalent Carlos Mir**

**CIUTADELLA**

**D'Octubre a Maig**  
**Dilluns i Dimecres de 16.30-17.30 hores**  
**Poliesportiu Municipal**

## QUIN COST TÉ?

- 20€/mes



# PILATES TERAPÈUTIC ADAPTAT

## QUÈ ÉS?

Pràctica grupal d'entrenament físic, basat en diferents especialitats. És una variant del mètode Pilates, adaptat a persones amb patologies, dolor o lesió, que es realitza sota supervisió professional qualificada.

## COM ES FA?

A través d'exercicis d'alineament, centralització, concentració, control, precisió, fluïdesa i respiració.

## QUINS BENEFICIS APORTA?

- Millora la postura, el control corporal i la respiració
- Millora l'equilibri i l'estabilitat, així com l'alineació postural
- Millora la mobilitat i la flexibilitat
- Disminueix el dolor crònic

## ON I QUAN ES FA?

**MAÓ**

**De Novembre a Abril**  
**Dimarts i Dijous de 17.30-18.30 hores**  
**Centre Polivalent Carlos Mir**

**CIUTADELLA**

**D'Octubre a Maig**  
**Dilluns i Dimecres de 17.30-18.30 hores**  
**Poliesportiu Municipal**

## QUIN COST TÉ?

- 20€/mes



# CONDICIONAMENT FÍSIC ADAPTAT

## QUÈ ÉS?

Pràctica grupal, accessible, segura i adaptada que permet un treball corporal complet.

## COM ES FA?

A través d'exercicis dinàmics d'enfortiment muscular i mobilitat articular; exercicis d'equilibri i coordinació motora i de resistència muscular; mitjançant repeticions d'alta intensitat o d'entrenament en circuit i per intervals, utilitzant peses, bandes elàstiques i el propi pes corporal.

## QUINS BENEFICIS APORTA?

- Millora el rendiment físic, ajudant a mantenir un cos saludable i més fort
- Millora la resistència cardiovascular, la força muscular i la composició corporal
- Millora la flexibilitat, l'equilibri i la coordinació
- Millora l'estat d'ànim i la gestió del dolor

## ON I QUAN ES FA?

**MAÓ**

**De Novembre a Abril**  
**Dimarts i Dijous de 18.30-19.30 hores**  
**Centre Polivalent Carlos Mir**

**CIUTADELLA**

**D'Octubre a Maig**  
**Dilluns i Dimecres de 18.30-19.30 hores**  
**Poliesportiu Municipal**

## QUIN COST TÉ?

- 20€/mes



# CONDICIONAMENT FÍSIC A DOMICILI

## QUÈ ÉS?

Pràctica individual, personalitzada, accessible, segura i adaptada, que permet un treball corporal complet.

## COM ES FA?

A través d'exercicis dinàmics d'enfortiment muscular i mobilitat articular; exercicis d'equilibri i coordinació motora i de resistència muscular; mitjançant repeticions d'alta intensitat o d'entrenament en circuit i per intervals, utilitzant peses, bandes elàstiques i el propi pes corporal.

## QUINS BENEFICIS APORTA?

- Millora el rendiment físic, ajudant a mantenir un cos saludable i més fort
- Millora la resistència cardiovascular, la força muscular i la composició corporal
- Millora la flexibilitat, l'equilibri i la coordinació
- Millora l'estat d'ànim i la gestió del dolor

## ON I QUAN ES FA?

**DOMICILI  
PARTICULAR**

**Tot l'any  
Cites concertades**

## QUIN COST TÉ?

- 30€/sessió



# EXCURSIONS ACCESSIBLES I ADAPTADES

## QUÈ ÉS?

Enfocament físic integral dissenyat per satisfer les necessitats específiques del col·lectiu al qual es dirigeix, que inclou activitats i exercicis modificats, per garantir la seguretat i l'efectivitat.

## COM ES FA?

A través d'excursions grupals i dirigides. Es tracta d'una pràctica grupal i adaptada, recreativa, accessible i segura, per gaudir de l'entorn i la natura.

## QUINS BENEFICIS APORTA?

- Millora la força muscular, la resistència cardiovascular, l'equilibri i la coordinació
- Redueix el dolor, l'estrès i l'ansietat
- Millora l'estat d'ànim i la salut mental
- Potencia la socialització, la inclusió i la participació

## ON I QUAN ES FA?

CIUTADELLA

**De Novembre a Maig**  
**Dimarts de 9.30-11.30 hores**  
**(quinzenal)**  
**Skate Park**

## QUIN COST TÉ?

- 10€/mes



# MARXA NÒRDICA SUAU I ADAPTADA

## QUÈ ÉS?

Exercici físic i fàcil amb tècnica pròpia, que permet un treball corporal global, suau i sense impacte, adaptat als objectius personals dels participants.

## COM ES FA?

Consisteix en caminar amb bastons en un entorn segur, a través de rutes accessibles. També es realitzen exercicis específics de força i mobilitat.

## QUINS BENEFICIS APORTA?

- Millora la mobilitat, l'amplitud de moviment i la flexibilitat
- Millora l'equilibri i la coordinació
- Enforteix la musculatura i reforça el sistema immunitari
- Millora l'estat psicosocial

## ON I QUAN ES FA?

**MAÓ**

**D'Octubre a Maig  
Dilluns de 12.15-13.15 hores  
Centre Polivalent Carlos Mir**

**CIUTADELLA**

**D'Octubre a Maig  
Divendres d'11.00-12.00 hores  
Cala'n Blanes**

## QUIN COST TÉ?

- 20€/mes



# GIMNÀSTICA TERAPÈUTICA I DE MANTENIMENT A L'AIGUA

## QUÈ ÉS?

Pràctica grupal i adaptada que permet un treball corporal global, sense impacte i sense risc de lesions.

## COM ES FA?

A través d'exercicis específics d'escalfament; cardiovasculars; de mobilitat articular; de força i d'estirament, així com de relaxació i respiració profunda, flotació i relaxació a l'aigua.

## QUINS BENEFICIS APORTA?

- Millora la mobilitat, l'enfortiment muscular i la condició cardiovascular
- Promou la relaxació muscular i articular
- Millora el benestar general i l'estat d'ànim
- Redueix el dolor

## ON I QUAN ES FA?

### MAÓ

**D'Octubre a Juny**  
**Dimarts de 12.00-13.00 hores**  
**Dilluns i Dimecres de 15.00-16.00 hores**  
**Piscina Municipal**

### CIUTADELLA

**D'Octubre a Juny**  
**Dilluns i Dimecres d'11.00-12.00 hores**  
**Dimarts i Dijous de 12.00-13.00 hores**  
**Piscina Municipal**

## QUIN COST TÉ?

- Per l'Activitat a Ciutadella: 20€/mes. Inclou l'accés lliure a la piscina i al gimnàs, també.
- Per l'Activitat a Maó: 18€/mes. La primera quota, suposa un increment de 25€, per matrícula. Inclou l'acés lliure a la piscina i a la sala de musculació, també.

# ACCÉS LLIURE I SENSE MONITOR A LA PISCINA

## QUÈ ÉS?

Pràctica individual i sense monitor, sense impacte i sense risc de lesions, que possibilita nadar i realitzar diferents exercicis de força, resistència, així com de relaxació dins l'aigua.

## COM ES FA?

A través de la natació i de la pràctica de diferents exercicis, que es poden realitzar a la piscina gran i petita, tot utilitzant el material de les instal·lacions.

## QUINS BENEFICIS APORTA?

- Ajuda a enfortir gairebé tots els músculs del cos
- Millora la postura corporal i la capacitat pulmonar
- Estimula la circulació sanguínia
- Alleuja el dolor, l'ansietat, l'angoixa i la depressió

## ON I QUAN ES FA?

**MAÓ**

**Tot l'any**  
**Subjecte a l'horari del centre**  
**Piscina Municipal**

**CIUTADELLA**

**Tot l'any**  
**Subjecte a l'horari del centre**  
**Piscina Municipal**

## QUIN COST TÉ?

- Per l'Activitat a Ciutadella: 10€/mes
- Per l'Activitat a Maó: 18€/mes. La primera quota, suposa un increment de 25€, per matrícula.

# AQUAGYM ADAPTAT

## QUÈ ÉS?

Exercici fitness adaptat i aquàtic, on es realitzen diferents moviments adaptats, controlats i supervisats, amb música diversa. A través de les repeticions dels exercicis i el treball amb diferents materials, permet mantenir-se en forma, en un ambient relaxat i sense impacte o risc de patir lesions.

## COM ES FA?

A través d'exercicis de calentament; de mobilitat articular i respiració; exercicis de resistència i enfortiment muscular, així com exercicis d'estiraments i relaxació. S'utilitzen materials específics i es fomenten jocs interactius i balls. Es realitza a la piscina petita.

## QUINS BENEFICIS APORTA?

- Entrenament complert
- Millora la força muscular, la resistència cardiovascular, l'equilibri i la coordinació
- Redueix el dolor, l'estrès i l'ansietat
- Potencia la socialització, la inclusió i la participació

## ON I QUAN ES FA?

**CIUTADELLA**

**De Setembre a Juny**  
**Dissabtes de 12.00-13.00 hores**  
**(3 sessions al mes)**  
**Piscina Municipal**

## QUIN COST TÉ?

- 15€/mes



# FISIOTERÀPIA

## QUÈ ÉS?

Professió sanitària que permet diagnosticar, prevenir i tractar qualsevol patologia de l'aparell locomotor; tant en una fase aguda com crònica.

## COM ES FA?

S'apliquen diferents tècniques, de manera individualitzada i personalitzada, amb l'ajuda del moviment corporal, per millorar i recuperar les funcions motores, alleujar el dolor i tractar i prevenir les alteracions físiques associades a les malalties i lesions.

## QUINS BENEFICIS APORTA?

- Redueix el dolor
- Millora la mobilitat articular, l'enfortiment muscular i la correcció postural
- Reeduca al pacient sobre la seva malaltia
- Ensenya tècniques d'auto tractament i auto cura al pacient

## ON I QUAN ES FA?

MAÓ

**Tot l'any**  
**Cites concertades**  
**Centre d'Osteopatia Menorca, de Cristòfol**  
**Sintes**

## QUIN COST TÉ?

- 30€/sessió



# OSTEOPATIA

## QUÈ ÉS?

Disciplina independent de l'assistència sanitària basada en els principis extrets de la fisiologia, l'anatomia i l'embriologia humana, principalment.

## COM ES FA?

Utilitza, de manera individualitzada i personalitzada, una àmplia varietat de tècniques manuals i terapèutiques per al diagnòstic i el tractament del pacient. Treballa la integritat estructural i funcional del cos i els mecanismes homeostàtics, per fomentar l'autocuració.

## QUINS BENEFICIS APORTA?

- Redueix el dolor
- Reequilibra l'estructura global del cos
- Facilita la curació
- Facilita el benestar general

## ON I QUAN ES FA?

MAÓ

**Tot l'any**  
**Cites concertades**  
**Centre d'Osteopatia Menorca, de Cristòfol**  
**Sintes**

## QUIN COST TÉ?

- 50€/sessió



# ACUPUNTURA

## QUÈ ÉS?

Pràctica de la medicina xinesa tradicional, per equilibrar el flux d'energia o força vital. Ajuda a estimular els nervis, els músculs i els teixits connectius, així com els analgèsics naturals del cos.

## COM ES FA?

Utilitza, de manera individualitzada i personalitzada, la inserció d'agulles molt fines a la pell i a punts estratègics del cos, per tractar diferents patologies. Concretament, per estimular els punts de referència anatòmics, dependent de la lesió o patologia que es vol millorar.

## QUINS BENEFICIS APORTA?

- Millora el dolor i facilita la curació
- Millora el benestar general, l'estat d'ànim i l'estrès
- Reequilibra el flux d'energia o força vital
- Estimula els nervis, músculs i teixits connectius.

## ON I QUAN ES FA?

**ALAIOR**

**Tot l'any**  
**Cites concertades**  
**Possibilitat de concertar la cita al domicili particular del pacient**

## QUIN COST TÉ?

- 25€/sessió per les cites a Alaior i 30€/sessió per les cites al domicili particular del pacient.



# SUPORT PSICOLÒGIC

## QUÈ ÉS?

Teràpia individual i personalitzada, psicoterapèutica, que permet parlar amb un professional sobre els desafiaments que s'enfronten com a pacient afectat.

## COM ES FA?

Mitjançant l'escolta activa i una pràctica integrativa psicosomàtica. Complementa i reforça la regulació emocional, l'adherència terapèutica i la qualitat de vida del pacient.

## QUINS BENEFICIS APORTA?

- Ajuda als pacients a comprendre la malaltia, les opcions de tractament, gestionar els símptomes i mantenir la seva independència
- Redueix l'estrès i l'ansietat
- Millora la qualitat de vida

## ON I QUAN ES FA?

**CIUTADELLA  
MAÓ**

**Tot l'any  
Cites concertades  
Camamil.la i La Casa de Salut**

## QUIN COST TÉ?

- 45€/sessió



# BUTLETÍ DE SUBSCRIPCIÓ

|                                               |                           |            |                          |                           |                    |
|-----------------------------------------------|---------------------------|------------|--------------------------|---------------------------|--------------------|
| NOM                                           |                           | COGNOMS    |                          | DNI/PASSAPORT/NIE         |                    |
|                                               |                           |            |                          |                           |                    |
| ADREÇA                                        |                           | NÚMERO/PIS |                          | CP                        | LOCALITAT/POBLACIÓ |
|                                               |                           |            |                          |                           |                    |
| CORREU ELECTRÒNIC                             |                           |            |                          | TELÈFON                   |                    |
|                                               |                           |            |                          |                           |                    |
| INDICA DE QUINA ASSOCIACIÓ ETS SOCI/A:        |                           |            |                          |                           |                    |
|                                               |                           |            |                          |                           |                    |
| INDICA L'ACTIVITAT QUE T'INTERESSA            |                           |            |                          |                           |                    |
| CIUTADELLA                                    |                           |            | MAÓ                      |                           |                    |
| <input type="checkbox"/>                      | IOGA                      |            | <input type="checkbox"/> | IOGA                      |                    |
| <input type="checkbox"/>                      | PILATES                   |            | <input type="checkbox"/> | PILATES                   |                    |
| <input type="checkbox"/>                      | CONDICIONAMENT FÍSIC      |            | <input type="checkbox"/> | CONDICIONAMENT FÍSIC      |                    |
| <input type="checkbox"/>                      | EXCURSIONS                |            | <input type="checkbox"/> | MARXA NÒRDICA             |                    |
| <input type="checkbox"/>                      | MARXA NÒRDICA             |            | <input type="checkbox"/> | GRUP DE PISCINA           |                    |
| <input type="checkbox"/>                      | GRUP DE PISCINA           |            | <input type="checkbox"/> | ACCÉS LLIURE A LA PISCINA |                    |
| <input type="checkbox"/>                      | ACCÉS LLIURE A LA PISCINA |            | <input type="checkbox"/> | OSTEOPATIA                |                    |
| <input type="checkbox"/>                      | AQUAGYM                   |            | <input type="checkbox"/> | FISIOTERÀPIA              |                    |
| INDICA SI T'INTERESSA L'ACUPUNTURA            |                           |            | <input type="checkbox"/> | ALAIOR                    | AL DOMICILI        |
| INDICA SI T'INTERESSA EL SUPORT PSICOLÒGIC    |                           |            | <input type="checkbox"/> | CIUTADELLA                | MAÓ                |
| INDICA SI T'INTERESSA EL CONDICIONAMENT FÍSIC |                           |            |                          | <input type="checkbox"/>  | AL DOMICILI        |
| INDICA EL TEU COMPTE BANCARI                  |                           |            |                          |                           |                    |
| IBAN                                          |                           | ENTITAT    | OFICINA                  | D.C.                      | NÚMERO DE COMPTE   |
| ES                                            |                           |            |                          |                           |                    |
| FIRMA I INDICA LA DATA DE SIGNATURA           |                           |            |                          |                           |                    |
| SIGNATURA                                     |                           |            | DATA                     |                           |                    |
|                                               |                           |            |                          |                           |                    |

# ACTIVITATS DIRIGIDES I ADAPTADES

## IOGA

| ON         | QUAN                              | FREQÜÈNCIA | COST SOCI |
|------------|-----------------------------------|------------|-----------|
| CIUTADELLA | Dilluns i Dimecres de 16.30-17.30 | setmanal   | 20€/mes   |
| MAÓ        | Dimarts i Dijous de 16.30-17.30   | setmanal   | 20€/mes   |

## PILATES

| ON         | QUAN                              | FREQÜÈNCIA | COST SOCI |
|------------|-----------------------------------|------------|-----------|
| CIUTADELLA | Dilluns i Dimecres de 17.30-18.30 | setmanal   | 20€/mes   |
| MAÓ        | Dimarts i Dijous de 17.30-18.30   | setmanal   | 20€/mes   |

## CONDICIONAMENT FÍSIC

| ON         | QUAN                              | FREQÜÈNCIA | COST SOCI  |
|------------|-----------------------------------|------------|------------|
| CIUTADELLA | Dilluns i Dimecres de 18.30-19.30 | setmanal   | 20€/mes    |
| MAÓ        | Dimarts i Dijous 18.30-19.30      | setmanal   | 20€/mes    |
| A DOMICILI | cita prèvia                       | lliure     | 30€/sessió |

## EXCURSIONS

| ON         | QUAN                  | FREQÜÈNCIA | COST SOCI |
|------------|-----------------------|------------|-----------|
| CIUTADELLA | Dimarts de 9.30-11.30 | quinzenal  | 10€/mes   |

## MARXA NÒRDICA

| ON         | QUAN                    | FREQÜÈNCIA | COST SOCI |
|------------|-------------------------|------------|-----------|
| CIUTADELLA | Divendres d'11.00-12.00 | setmanal   | 20€/mes   |
| MAÓ        | Dilluns de 12.15-13.15  | setmanal   | 20€/mes   |



# ACTIVITATS AQUÀTIQUES GRUPALS I INDIVIDUALS

## GIMNÀSTICA TERAPÈUTICA I DE MANTENIMENT

| ON         | QUAN                              | FREQÜÈNCIA | COST SOCI               |
|------------|-----------------------------------|------------|-------------------------|
| CIUTADELLA | Dilluns i Dimecres d'11.00-12.00  | setmanal   | 20€/mes                 |
| CIUTADELLA | Dimarts i Dijous de 12.00-13.00   | setmanal   | 20€/mes                 |
| MAÓ        | Dimarts de 12.00-13.00            | setmanal   | 18€/mes + 25€ matrícula |
| MAÓ        | Dilluns i Dimecres de 15.00-16.00 | setmanal   | 18€/mes + 25€ matrícula |

**Inclou l'accés lliure a la piscina i a la sala de musculació**

## ACCÉS I ENTRADA LLIURE (SENSE MONITOR)

| ON         | QUAN           | FREQÜÈNCIA | COST SOCI               |
|------------|----------------|------------|-------------------------|
| CIUTADELLA | entrada lliure | lliure     | 10€/mes                 |
| MAÓ        | entrada lliure | lliure     | 18€/mes + 25€ matrícula |

## AQUAGYM

| ON         | QUAN                    | FREQÜÈNCIA     | COST SOCI |
|------------|-------------------------|----------------|-----------|
| CIUTADELLA | Dissabte de 12.00-13.00 | 3 sessions/mes | 15€/mes   |



# TRACTAMENTS TERAPÈUTICS INDIVIDUALS

## FISIOTERÀPIA

| ON  | QUAN        | FREQÜÈNCIA | COST SOCI  |
|-----|-------------|------------|------------|
| MAÓ | cita prèvia | lliure     | 30€/sessió |

## OSTEOPATIA

| ON  | QUAN        | FREQÜÈNCIA | COST SOCI  |
|-----|-------------|------------|------------|
| MAÓ | cita prèvia | lliure     | 50€/sessió |

## ACUPUNTURA

| ON                  | QUAN        | FREQÜÈNCIA | COST SOCI  |
|---------------------|-------------|------------|------------|
| ALAIOR              | cita prèvia | lliure     | 25€/sessió |
| DOMICILI PARTICULAR | cita prèvia | lliure     | 30€/sessió |

## SUPORT PSICOLÒGIC

| ON         | QUAN        | FREQÜÈNCIA | COST SOCI  |
|------------|-------------|------------|------------|
| CIUTADELLA | cita prèvia | lliure     | 45€/sessió |
| MAÓ        | cita prèvia | lliure     | 45€/sessió |





Per apuntar-te, emplena, firma i envia  
el butlletí de subscripció a  
**[lligareumatologica@fundacioidiscap.org](mailto:lligareumatologica@fundacioidiscap.org)**

Per més informació,  
truca al **971 36 36 77** o **672 968 356**