



Barcelona instal·larà quinze nous circuits d'exercicis per a gent gran a diferents parcs i places de la ciutat

- » Es vol promoure el moviment i l'exercici per millorar la qualitat de vida de les persones grans
- » Professionals dels equipaments de gent gran dels districtes dinamitzaran els espais perquè siguin utilitzats assíduament
- » La iniciativa, de l'Institut Barcelona Esports i l'àrea d'Habitat Urbà-Medi Ambient i Serveis Urbans, té un pressupost conjunt aproximat de 270.000 euros
- » La salut de la gent gran és una prioritat per l'Ajuntament de Barcelona i l'exercici físic és un dels pilars de l'Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i de la Solidaritat entre Generacions

L'Ajuntament de Barcelona instal·larà, d'aquí a 2014, un total de 15 espais lúdics per a gent gran en parcs, places i jardins dels deu districtes de la ciutat. Aquestes instal·lacions estan dissenyades espacialment perquè les persones grans puguin fer un exercici adequat a les seves capacitats físiques, mobilitzant extremitats, guanyant equilibri i treballant l'elasticitat muscular. Els circuits d'exercicis també acaben convertint-se en punts de trobada, on les persones grans poden socialitzar-se amb persones de la seva mateixa edat.

Està previst que hi hagi dues instal·lacions d'aquest tipus per districte. Tenint en compte que hi ha districtes que ja en tenen, els 15 restants s'aniran implantant per fases. En una primera fase, s'instal·laran els aparells en els districtes de Ciutat Vella, Les Corts, Gràcia i Sant Martí. En una segona fase, es construiran els parcs de l'Eixample, Sants-Montjuïc, Sarrià, Nou Barris, Sant Andreu i Horta-Guinardó. El desplegament dels nous parcs acabarà, a finals del 2014, amb les segones instal·lació de Gràcia, de Sant Martí, de Sant Andreu, de Nou Barris i d'Horta-Guinardó. Aquesta mateixa setmana s'ha estrenat el de Ciutat Vella, situat a la plaça de les Caramelles.

El pressupost total per a aquesta iniciativa, de l'Institut Barcelona Esports i l'àrea d'Habitat Urbà-Medi Ambient i Serveis Urbans, és d'uns 270.000 euros.

Cada parc tindrà un dinamitzador prèviament format, vinculat als equipaments de gent gran dels districtes, que ensenyarà als usuaris el funcionament de la instal·lació i en recomanarà el seu ús assidu, promocionant l'exercici físic entre la gent gran i generant que el circuit es converteixi en un punt de trobada.



Beneficis importants

Els nous espais lúdics per a gent gran estan especialment dissenyats per a promoure la seva salut. L'objectiu és ajudar-los a mantenir una activitat física adequada per les seves condicions i promoure el moviment i l'exercici habitual.

Els equips estan pensats per a conservar l'equilibri, guanyar elasticitat, prevenir les caigudes de repetició i per millorar les possibilitats de realitzar determinats moviments necessaris per a realitzar les activitats de la vida diària.

Es recomana que, inicialment, es faci un exercici suau, de pocs minuts de durada o repeticions, i que poc a poc es vagi augmentant l'activitat i nombre de repeticions, de forma gradual, en funció de les condicions físiques de cadascú.

La salut de la gent gran, prioritària

La salut de la gent gran és una prioritat per l'Ajuntament de Barcelona i l'exercici físic és un dels pilars de l'Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i de la Solidaritat entre Generacions, al qual està adherida Barcelona, i que es proposa identificar i difondre bones pràctiques i, sobretot, fomentar polítiques de promoció de l'envelliment actiu i de solidaritat entre generacions, en col·laboració amb els diferents agents socials i de la societat civil.

Part de les activitats i accions previstes pel consistori durant aquest any posen l'èmfasi en la promoció de la salut, a través de la pràctica de bons hàbits, així com l'impuls dels estils de vida que ajudin a envellir amb qualitat de vida i que contribueixin a avançar en aquest objectiu compartit.

Principals aspectes que es treballen

- Estiraments musculars
- Augment de l'amplitud articular
- Treball cardiorespiratori
- Treball circulatori de les cames
- Treball d'equilibri
- Treball de marxa
- Treball de coordinació motora
- Treball de coordinació mà/ull
- Treball d'adaptació de la marxa a diferents terrenys o terrenys irregulars
- Treball de columna.

Patologies habituals:

- Limitacions articulars de malucs, genolls, espatlles i mans



- Deformitat de mans, genolls i peus
- Artrosi de genolls, malucs i mans
- Problemes de marxa (bastó)
- Transtorns d'equilibri
- Dolor
- Pèrdua de visió
- Problemes cardiorespiratoris
- Rigidesa
- Pèrdua de motricitat
- Pèrdua de coordinació
- Caigudes de repetició
- Cifosi
- Escoliosi
- Parkinson
- Deformitat de peus, problemes d'estabilitat
- Problemes de retorn venós a les cames

UBICACIONS NOUS CIRCUITS:

Ciutat Vella: Pl. de les Caramelles

Les Corts: Jardins de Josep Munté

Gràcia: Plaça Lesseps i barri del Camp de'n Grassot (localització pendent de concretar)

Sant Martí: Parc del Centre del Poblenou i Clot de la Mel.

L'Eixample: Centre Cívic Sagrada Família

Sants-Montjuïc: c/ del Foc. Barri de la Marina (Costat CAP Dr. Carles Riba)

Sarrià- Sant Gervasi: barri de Sant Gervasi (pendent concretar localització)

Horta-Guinardó: Jardins Prínceps de Girona i Jardins Frida Kahlo (tocant al casal de gent gran Vall d'Hebron)

Nou Barris: c/ Vallcivera i Parc del Turó de la Peira

Sant Andreu: Parc Pegasso i Parc Trinitat