

# ACTIVA'T ALS PARCS

"Activa't" és el nom d'un programa d'exercici físic i de salut que es practica a l'aire lliure, en concret a diferents places, parcs i jardins de Barcelona, i que vol incentivar l'exercici físic per fer salut, mantenint una vida activa a nivell psicològic i social, trobar-se en millors condicions, i disminuir el risc de malalties, mentre es gaudeix dels espais verds de la ciutat.

És un programa organitzat per l'Institut Barcelona Esports que compta amb la col·laboració de l'Agència de Salut Pública i l'Àrea de Medi Ambient.

Fins ara, aquest programa es feia a dos parcs del Districte: Plaça Baró de Viver i Parc de la Pegaso.

Des del 16 d' octubre també s' està fent a la plaça Ferran Reyes del barri de Navas. Els dimarts i dijous de 12h a 13h.

Combina dos tipus d'activitat:

- **Gimnàstiques orientals:** tai-txi i txi-kung, que proposen una sèrie de moviments suaus i harmònics on es combina respiració, concentració mental i moviment. Es fa el dimarts
- **Exercicis físics i de memòria.** Durant la sessió es proposen diferents exercicis físics que també ajuden a exercitar la memòria dels participants.

Els beneficis són:

1. L'augment de la mobilitat articular.
2. La millora de l'equilibri i del control postural.
3. L'activació del sistema cardiovascular.
4. La millora la capacitat d'atenció i de la memòria.
5. L'increment de l'autonomia personal i la relació amb d' altres persones.

**Tothom hi pot participar**, però està especialment indicat per a persones més grans de 40 anys.

**Cal anar amb roba còmoda i calçat esportiu;** a l'estiu es recomana portar gorra.

**L'activitat és gratuïta i no cal inscripció prèvia:** només anar al parc escollit, on el personal monitor recollirà les dades personals per a la targeta identificadora del programa "Activa't".

Hem de destacar la col·laboració, sobretot, de l' EAP Congrés i Centre de Serveis Socials Garcilaso pel recolzament que estan fet a l' activitat, ja que, fins el moment, son els que ens estan derivant les primeres persones participants al programa.

La valoració, d' aquest primer mes d' activitat és positiva. Segons la monitora que desenvolupa el programa, a nivell d' assistència, anem bé. És un programa en el que funciona molt el boca a boca i la derivació de participants per part de Serveis i Equipaments Com els que hem comentat anteriorment) i , ara per ara, ja veiem que la majoria de persones que han vingut alguna vegada, tornen a repetir.

## ACTIVA'T ALS PARCS. PLAÇA FERRAN REYES

DATA	PARTICIPANTS
16/10/2018	6
18/10/2018	4
23/10/2018	11
25/10/2018	5
30/10/2018	8
06/11/2018	10
08/11/2018	8



Foto del primer dia d' activitat



als  
parcs