

# GironaNotícies.com

connecta't al nou diari digital de les comarques gironines

PORTADA | EDITORIAL | + NOTÍCIES | AGENDA | ACTUALITAT GIRONA | COMARQUES | EMPORDÀ | CATALUNYA | ESPANYA | INTERNACIONAL | ESPORTS | SALUT | OPINIÓ | CULTURA | POLÍTICA | ENTREVISTES | ECONOMIA | TURISME | MEDIAMBIENT | ALT EMPORDÀ | BAIX EMPORDÀ | VIDEOS CINEMA | EL FULL | EUROPA PRESS | "NOTICIAS 24HORAS" | TRAMUNTANA.TV | DIARI D'ANDORRA | LA GARROTXA | ELECCIONS CATALUNYA |

Més de 300 persones han participat aquest migdia a la manifestació pels Drets Humans que organitza la Coordinadora d'ONG Solidàries |



Vilajuïga | 05/12/2010 | Redacció

## INAUGUREN EL PARC URBÀ DE SALUT DE VILAJUÏGA.

Els Parcs Urbans de Salut són un conjunt d'aparells per a fer exercici físic.



paraula/s Clau:

troba

## OPINIÓ

### SALT, A L'ÀREA URBANA GIRONINA.

Iolanda Pineda i Balló .  
La ciutat de Salt té arguments per continuar estant ben posicionada a l'àrea urbana de gironina per mèrits propis.

[+]

Aquest diumenge 5 de desembre, Dipsalut i l'Ajuntament de Vilajuïga han inaugurat el Parc Urbà de Salut que s'ha implantat al municipi, concretament, al Passeig de Catalunya. L'Organisme de Salut Pública implantarà un total de 105 Xarxes d'Itineraris Saludables i 181 Parcs Urbans de Salut a 105 municipis de la província. Les feines de muntatge de Parcs i Xarxes van començar el passat 8 de novembre i es preveu que acabin a mitjans del 2011.

Aquest 5 de desembre, Dipsalut i l'Ajuntament de Vilajuïga han inaugurat el Parc Urbà de Salut que s'ha implantat al municipi, situat al Passeig de Catalunya. Vilajuïga també disposarà d'una Xarxa d'Itineraris Saludables que constarà de 3 itineraris (curt, mig i llarg) i unirà la població amb altres nuclis urbans com Pedret i Marzà.

En els parlaments, el president de Dipsalut, Josep Marigó, ha assegurat que la implantació d'aquests equipaments suposa "facilitar la pràctica d'activitat física a tothom, visqui en un municipi gran o petit". L'alcalde de Vilajuïga, Pere Trias, ha animat els veïns i veïnes a moure's per tal de poder millorar la seva salut i qualitat de vida i a aprofitar els equipaments existents. Posteriorment, s'ha dut a terme una sessió dirigida d'exercici en grup, com les que s'organitzaran periòdicament a cada Parc Urbà de Salut per tal d'ensenyar a fer correctament els exercicis i fidelitzar els usuaris.

Finalment, degut a la gran demanda, Dipsalut ha decidit cedir un total de 181 Parcs Urbans de Salut (180, als municipis de la demarcació de Girona i 1, al Parc Científic i tecnològic de la UdG). Pel que fa a les Xarxes, se n'implantaràn 105. Acol·liran uns i altres equipaments, un total de 105 municipis d'arreu de la demarcació. Cada municipi podia disposar d'una Xarxa i d'entre un i quatre Parcs Urbans de Salut en funció del nombre d'habitants i dels nuclis separats de població.

Les feines de muntatge d'aquests equipaments van començar el passat 8 de novembre. Es preveu que la seva implantació finalitzi a mitjans del 2011. La ubicació definitiva de Parcs i Xarxes es consensua entre Dipsalut i cada ajuntament.

Amb la cessió als municipis d'aquests equipaments, Dipsalut busca potenciar l'activitat i l'exercici físic regular entre tots els sectors de la població, combatent i prevenint així un dels principals problemes de les societats desenvolupades: l'obesitat i les afeccions que se'n deriven. La intenció és fer que l'activitat i l'exercici físic siguin del tot accessibles per a tothom, independentment de l'edat, de la condició socioeconòmica (un dels principals determinants de l'estat de salut), del municipi on es resideix o de les limitacions d'horaris. Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), s'han de realitzar entre 30 i 60 minuts d'activitat física moderada cada dia.

Els Parcs Urbans de Salut són un conjunt d'aparells per a fer exercici físic dissenyats per una comissió d'experts multidisciplinària. Contenen aparells per fer tracció de braços, el·líptica, treball de cames i glutis....Cada element permet desenvolupar capacitats físiques determinades com la flexibilitat, la força, l'equilibri o la resistència. El parc es complementa amb un aparell per fer estiraments i un plafó on es donen les recomanacions d'ús. Garanteix un treball homogeni de tot el cos, la idoneïtat de cadascun dels exercicis, la seguretat i l'accessibilitat, fins i tot per persones amb mobilitat reduïda o amb problemes de visió. Aquests equipaments s'instal·laran a l'aire lliure, en punts estratègics de municipis grans i petits.

Els Itineraris Saludables són recorreguts que transcorren tant per dins la població com pels afores. En tots els casos passen pel nucli urbà, de manera que no requereixen desplaçar-se en vehicle per utilitzar-los. Estan connectats entre ells formant Xarxes d'Itineraris Saludables (d'aproximadament 10 quilòmetres cadascuna). Totes les xarxes comparteixen un mateix tipus de senyalització. El seu disseny també ha anat a càrrec d'una comissió d'experts. Les Xarxes d'Itineraris Saludables s'implantaràn sobre camins ja existents i d'ús habitual. Estan pensades per a fer-hi activitat física moderada com caminar. Les pot usar tota la població ja que hi ha itineraris de més o menys quilòmetres i dificultat.

Per fomentar l'ús dels Parcs i les Xarxes i ensenyar a fer-los servir correctament, periòdicament es faran



sessions de dinamització a cada municipi. Estaran conduïdes per professionals especialment formats en la matèria. Se n'ha programat una cada mes per a cada Parc durant 3 anys (36 dinamitzacions). Pel que fa a les Xarxes d'itineraris, es farà un total de 4 dinamitzacions per explicar la senyalització i donar algunes recomanacions d'ús. També s'està treballant amb el Departament de Salut per donar a conèixer les possibilitats dels Parcs Urbans de Salut i les Xarxes d'itineraris Saludables al personal sanitari dels centres d'atenció primària per tal que puguin recomanar i receptar la pràctica periòdica d'exercici i activitat física aprofitant les possibilitats d'aquests nous equipaments.

Els ajuntaments que acolliran els Parcs i les Xarxes han hagut de presentar un estudi previ a Dipsalut on es recollia informació com ara els punts del municipi considerats idonis per a instal·lar-los. També han de signar un conveni a tres anys segons el qual Dipsalut instal·la i cedeix gratuïtament als municipis aquests equipaments i assumeix 40 sessions d'activitat física en grup. L'Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona també es responsabilitza de les inspeccions i el manteniment bàsic. Per la seva part, el conveni compromet els ajuntaments a adequar els espais triats per ubicar-hi els Parcs Urbans de Salut i les Xarxes d'itineraris Saludables, a assegurar aquests equipaments i a aportar 600 euros anuals per pagar una part de les despeses de manteniment, i dinamitzacions de cada Parc Urbà de Salut.

Per aquesta iniciativa, Dipsalut ha comptat amb la col·laboració de la Secretaria General de l'Esport i el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, el Consorci Vies Verdes de Girona, la Càtedra de Promoció de la Salut, la Universitat de Girona, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya i professionals externs de l'àmbit de la salut i l'esport.



COMENTA AQUESTA NOTICIA CLICANT AQUI !

Les opinions són dels internautes, no pas de GironaNoticias.com. Els comentaris han de mantenir l'educació i el respecte als altres. No s'admeten comentaris que vulnerin les lleis espanyoles. GironaNoticias.com es reserva el dret a eliminar comentaris que no s'atenguin a aquestes normes o que no guardin relació amb el tema.

.....

### **Treballa a la Generalitat**

Más De 20000  
Places De  
Funcionari Oblida't  
De Tornar A  
Buscar Feina  
[www.InstitutAccess.com/](http://www.InstitutAccess.com/)

### **Agentes Rurales Catalunya**

Oposiciones  
Agentes Rurales  
de Catalunya.  
Experots en  
Oposiciones.  
[www.OposicionesAgentes](http://www.OposicionesAgentes)

### **H-TOP Amaika 4\***

Calella - Costa  
Barcelona/Maresm  
Bodas,  
Comuniones,  
Banquetes...  
[www.eventosamaika.com](http://www.eventosamaika.com)

### **Amistad y Excursiones BCN**

Actividades.  
Salidas. Club  
Cultural Viajes.  
Arte. Historia.  
Senderismo.  
[www.CentroEuropeo.es](http://www.CentroEuropeo.es)

PORTADA | EDITORIAL | + NOTÍCIES | AGENDA | ACTUALITAT GIRONA | COMARQUES | EMPORDÀ | CATALUNYA | ESPANYA | INTERNACIONAL | ESPORTS | SALUT | OPINIÓ | CULTURA | POLÍTICA | ENTREVISTES | ECONOMIA | TURISME | MEDIAMBIENT | ALT EMPORDÀ | BAIX EMPORDÀ | VIDEOS CINEMA | EL FULL | EUROPA PRESS | "NOTICIAS 24HORAS" | TRAMUNTANA.TV | DIARI D'ANDORRA | LA GARROTXA | ELECCIONS CATALUNYA |

**GironaNoticias.com**  
connecta't al nou diari digital de les comarques gironines

[El titular a la teva WEB](#) | [Envia's un correu](#) | [Subscriu-te al Butlletí](#) | [Publica la teva Notícia](#) | [LINKS](#)  
els continguts d'aquesta web només poden ser reproduïts amb el consentiment exprés de GironaNoticias.com  
(Copy Right [CapCreus Online](#) 2006)

Google Translate

Select Language

[Gadgets powered by Google](#)