



Diputació de Girona
221 municipis

S'EN PREVEUEN 181 FINS EL 2011

Dipsalut inaugura a Platja d'Aro i Vilajuïga els primers parcs urbans de salut



Sessió de dinamització del parc urbà de salut

07/12/2010. El passat dissabte, 4 de desembre, es va inaugurar a Platja d'Aro el primer parc urbà de salut i la primera xarxa d'itineraris saludables que s'han implantat als municipis de la demarcació de Girona. L'acte es va celebrar al parc urbà de salut del paratge dels estanys.

L'endemà, diumenge 5 de desembre, també es va inaugurar a Vilajuïga el parc urbà de salut, situat 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 demarcació de Girona. Les feines de muntatge de parcs i xarxes van començar el passat 8 de novembre, i es preveu que acabin a mitjan 2011.

Els parcs urbans de salut són un conjunt d'aparells per fer exercici físic dissenyats per una comissió d'experts multidisciplinària. Contenen aparells per fer tracció de braços, el·líptica, treball de cames i glutis, etc. Cada element permet desenvolupar capacitats determinades, com ara la flexibilitat, la força, l'equilibri o la resistència. El parc es complementa amb un aparell per fer estiraments i un plafó amb 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 a persones amb mobilitat reduïda o amb problemes de visió. De fet, alguns elements estan expressament dissenyats perquè les persones que utilitzen cadira de rodes els puguin fer servir sense problemes. 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 i formen xarxes d'itineraris saludables (d'aproximadament 10 quilòmetres cada una). Totes les xarxes comparteixen un mateix tipus de senyalització. El seu disseny també ha estat 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 fer-hi activitat física moderada, com ara caminar, i poden ser usades per tota la població, ja que hi ha itineraris de més quilòmetres i de dificultat i de menys.

Pel que fa a Platja d'Aro, el parc urbà de salut està situat al paratge dels estanys. La ciutat empordanesa comptarà amb dos parcs urbans de salut més (a l'avinguda de Sant Pol i al carrer Reial). En relació amb la xarxa d'itineraris saludables, inclou tres rutes recomanades: pel centre de Platja d'Aro (de 2,6 km), de Platja d'Aro a Castell d'Aro (de 4,4 km) i de Platja d'Aro a Aagaró (de 7,6 km).

En els parlaments, el president de Dipsalut, Josep Marigó, ha assegurat que la implantació d'aquests equipaments pot suposar "un punt d'inflexió a la demarcació, ja que estem apropant la salut a tothom, posant equipaments a l'espai públic per tal de facilitar la pràctica d'activitat física entre tots els sectors de població". L'alcalde de Platja d'Aro, Dolors Padilla, ha remarcat la voluntat de l'Ajuntament de promoure hàbits de vida saludables "especialment entre les persones grans, que, sovint, es dediquen completament a cuidar els altres i s'obliden de cuidar-se a elles mateixes".

Pel que fa a Vilajuïga, també disposarà d'una xarxa d'itineraris saludables, que constarà de 3 itineraris (curt, mitjà i llarg) i unirà la població amb altres nuclis urbans com ara Pedret i Marzá.

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.

Per fomentar l'ús dels parcs i les xarxes i ensenyar a fer-los servir correctament, periòdicament es faran sessions de dinamització a cada equipament. 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, i aprofitar així les possibilitats d'aquests nous equipaments.

Finalment, amb motiu de la gran demanda, Dipsalut cedeix 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) i 105 xarxes d'itineraris saludables. Acolliran aquests equipaments un total de 105 municipis d'arreu de la demarcació. Cada població pot disposar d'una xarxa i d'un a quatre parcs urbans de salut en funció del nombre d'habitants.

Les feines de muntatge d'aquests equipaments van començar el passat 8 de novembre i es preveu que la implantació finalitzi a mitjan 2011. La ubicació definitiva de parcs i xarxes es consensua entre Dipsalut i cada ajuntament.

Els ajuntaments que acolliran els parcs i les xarxes han hagut de presentar un estudi previ a Dipsalut, en què es recull informació com ara els punts del municipi considerats idonis per 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. D'altra banda, el conveni comproment 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.

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, i combatre i prevenir 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 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.

Per a 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 de professionals externs de l'àmbit de la salut i l'esport.

Més informació:

> Dipsalut



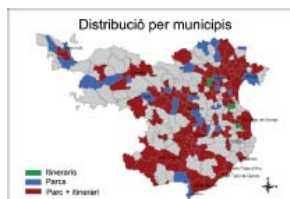
Sessió de dinamització del parc urbà de salut



Sessió de dinamització del parc urbà de salut



Itinerari saludable



Mapa de municipis on s'implantaràn aquests equipaments