



Posem la salut
al teu abast
Xarxa d'Itineraris Saludables

[Perfil del contractant](#) [Oferta d'ocupació](#) [Destacats](#) [Notícies](#) [Agenda](#) [Butlletí](#) [Sala de premsa](#) [Contacte](#)

NOTÍCIES



09/12/2010

Dipsalut i l'Ajuntament de Vilajuïga inauguren el Parc Urbà de Salut del municipi

El passat diumenge 5 de desembre, Dipsalut i l'Ajuntament de Vilajuïga van inaugurar el Parc Urbà de Salut que s'ha implantat al municipi, concretament, 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.

Durant l'acte d'inauguració es va dur a terme una sessió dirigida d'exercici en grup. Una fisioterapeuta formada específicament com a dinamitzadora dels Parcs Urbans de Salut va ensenyar a utilitzar idòniament cadascun dels aparells. Finalment, va explicar-se com interpretar la senyalització de la Xarxa d'Itineraris Saludables, els espais per on transcorre i què cal fer per tal de poder-ne treure el màxim profit.

Les dinamitzacions van més enllà de l'acte d'inauguració, 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 què fa a les Xarxes d'Itineraris, es farà un total de 4 dinamitzacions per explicar la senyalització i donar algunes recomanacions d'ús.

Tant els Parcs Urbans de Salut com els Itineraris Saludables han estat dissenyats per una comissió d'experts multidisciplinària. Els Parcs garanteixen 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. Els Itineraris Saludables són recorreguts que transcorren tant per dins la població com pels afores. Estan connectats entre ells formant Xarxes d'Itineraris Saludables. 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.

Imatge: sessió de dinamització del Parc Urbà de Salut de Vilajuïga