

Ramon Estany | Actualitzat el 31/03/2011 a les 10:40h

Solsona posa en marxa un espai lúdic i de salut

El parc està subvencionat per la Diputació de Lleida amb un cost de 14.760 euros



El nou espai lúdic i de salut. Foto: Ramon Estany

Situat al Parc del Bisbe, s'ha posat en funcionament dins el programa d'instal·lació d'espais lúdics i de salut als municipis del territori impulsat per la Diputació de Lleida. Es tracta d'un espai públic adreçat a promoure l'activitat física i els hàbits saludables entre la gent gran amb l'objectiu que treballin la mobilitat i la coordinació així com el treball aeròbic. Per aconseguir-ho s'instal·la un complet circuit dissenyat per treballar les principals parts del cos. La companyia encarregada de subministrar i instal·lar aquest espai és Lappset, empresa especialitzada en mobiliari urbà i jocs infantils i per a gent gran.

Tot i que amb aquests equipaments s'han prioritzat les necessitats de la gent gran, es tracta de circuits adreçats a tota la població, des dels més petits fins a persones amb mobilitat reduïda. A més, aquests circuits també contribueixen a crear espais de trobada on les persones grans comparteixen el seu temps d'oci i milloren l'estat físic i anímic.

Els parcs instal·lats ajuden a desenvolupar l'equilibri, la coordinació i la capacitat de desenvolupar-se en diferents tipus de superfícies. Mitjançant aquests exercicis la gent gran millora la seva capacitat per fer tasques quotidianes, com banyar-se, pujar escales, seure i aixecar-se. Aquests exercicis també estimulen la memòria, la capacitat d'observació o la coordinació visual.

És un parc avalat pel Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, molt similar al que hi ha instal·lat al pati exterior de la residència d'avis, però és apte per a totes les edats, també per a infants i joves. Entre altres elements, hi ha un banc amb pedals, unes obertures d'espalles, una escala de dits, un seient mòbil i barres de diversos tipus. Cada peça té el seu rètol explicatiu. Per fer-ne ús, es recomana dur roba i calçat còmodes.

Comprovació Escriu l'any actual, amb 4 xifres D'aquesta

manera, verifiquem que el teu comentari

no fenvia un robot publicitari.

Edicions locals