



Et trobes a: inici - Actualitat - Unes 30 persones...

Per àrees

- . Administració i Règim Intern
 - . Servei centre dia
 - . Comunicació
 - . Cultura
- . Dependències municipals
 - . Educació
 - . Esports
 - . Medi Ambient i Salut
 - . Escola de Música
 - . Hisenda i Patrimoni
 - . Joventut
- . Llar d'infants municipal
- . Oficina de català de la Bisbal d'Empordà
- . Participació Ciutadana
- . Residència Geriàtrica
- . Promoció de la ciutat i Desenvolupament local
 - . Terracotta Museu
- . Residència Geriàtrica Municipal Zoilo Feliu
- . Serveis Socials i Cooperació
 - . Urbanisme
 - . Via pública i seguretat ciutadana

CONTACTE

Casa Consistorial

Plaça del Castell s/n
17100 - La Bisbal d'Empordà
(Girona)

Tel: 972 640 975 / 972 640 976
Fax: 972 643 186

Horari d'atenció al públic: De

Unes 30 persones segueixen la primera sessió amb fisioterapeuta al parc de salut de la zona esportiva

08/04/2011



Una trentena de persones ha seguit aquest matí la primera sessió amb monitor al parc de salut de la zona esportiva de la Bisbal. El regidor de Salut, Angel Planas, ha donat la benvinguda als assistents i ha fet una breu introducció abans de donar la paraula a la fisioterapeuta del parc de salut de la zona esportiva. La fisioterapeuta ha mostrat als assistents com s'han instal·lat als parcs de salut.

La fisioterapeuta també ha repartit als assistents un fulletó informatiu sobre com s'han de fer els exercicis en cada aparell. Aquesta informació, juntament amb altres consells apareixen també en els cartells que hi ha al parc de salut de la zona esportiva i en el de Torre Maria. L'ús dels parcs de salut és recomanat per a les persones majors de 16 anys. Cada mes es programarà una sessió amb monitor en cadascun dels dos parcs que hi ha a la Bisbal, a la zona esportiva i a Torre Maria i les dates s'anunciaran oportunament a www.labisbal.cat

Els Parcs Urbans de Salut són un conjunt d'aparells amb poca distància entre ells dissenyats per fer exercici físic. Han estat dissenyats per una comissió d'experts multidisciplinària per garantir-ne la seguretat, l'accessibilitat i la idoneïtat dels aparells i dels exercicis que s'hi realitzen així com un treball homogeni de tot el cos.

Els aparells instal·lats estan pensats perquè els pugui fer servir una gran part de la població, estan adaptats a diferents alçades i alguns aparells poden ser utilitzats per persones que van en cadira de rodes. Els exercicis previstos tenen un mínim impacte articular, estan pensats per millorar la higiene postural, amb moviments guiats i de fàcil execució per evitar riscos i tenen una transferència positiva a la vida diària.

El conveni signat amb Diposalut preveu que es programaran dotze sessions d'activitat física cada any dels tres de vigència de l'acord. Aquestes sessions estaran dirigides per professionals especialitzats.

La xarxa d'itineraris de Salut en fase de disseny i previsiblement estarà formada per tres itineraris de salut connectats entre ells i senyalitzats. La previsió és que els itineraris de salut estiguin acabats i a punt de fer servir a partir de principis del mes de maig.

L'Organització Mundial de la Salut – OMS – ha advertit que l'obesitat i el sobrepès són una de les principals preocupacions al voltant de la salut i alhora estan dins els 10 factors que contribueixen a l'aparició de malalties cròniques que disminueixen l'esperança de vida i la qualitat d'aquesta. Per lluitar contra aquesta problemàtica, l'OMS recomana que realitzem de 30 a 60 minuts diaris d'activitat física moderada. Els parcs urbans de salut i la xarxa d'itineraris de salut estan pensats per poder complir aquesta recomanació.

Et pot interessar



EL CLUB DE LA FEINA DEL PLA DE BARRIS



PLA ESPECIAL DE LES GAVARRS



BUTLLETÍ MUNICIPAL



PERSONA DESAPAREGUDA



PAGAMENT DE TRIBUTS