

Un 'stage' esportiu més enllà dels seixanta

Balenyà i la Mancomunitat la Plana organitzen una estada esportiva a Cassà de la Selva destinada a la gent gran del municipi

A banda de promoure la vida saludable es fomenta la socialització de la gent gran



El grup de gent gran fent una de les activitats esportives durant l'estada a Cassà de la Selva Foto: MANCOMUNITAT LA PLANA.

Esport, salut i vida social per a la gent gran són tres dels pilars de la iniciativa que s'ha dut a terme aquest any per primera vegada a Balenyà gràcies a la col·laboració de l'Ajuntament, la Mancomunitat la Plana i la llar del jubilat. Al municipi ja fa temps que s'hi fa un programa d'activitat física destinat a les persones grans que funciona molt bé: "És un grup de dones molt actiu, que es troben dos cops per setmana per fer esport i prevenció per a la salut; el bon ambient del grup ens va fer plantejar organitzar una cosa diferent i va sorgir la idea d'una estada esportiva", explica Eva Capdevila, tècnica de gent gran de la Mancomunitat.

Així doncs, els dies 14 i 15 de juny, el grup, format per una trentena

de dones d'entre 60 i 86 anys, va fer el seu particular stage a Cassà de la Selva. En total van ser unes 33 hores d'activitats tant físiques com mentals i d'oci en un entorn ben diferent de l'habitual: "La proposta ha funcionat molt bé i ja ho volen repetir", diu Capdevila, que hi afegeix: "Es trenca la rutina, i el fet d'estar totes juntes i en un lloc diferent permet fer altres coses que no es fan a l'interior de l'aula."

Coneixent noves disciplinesLes participants en l'estada esportiva van fer una sessió d'estiraments i una classe de txi-kung: "És una disciplina que combina el tai-txi i el ioga. La idea de l'estada era conèixer i donar a la gent gran noves eines per fer activitat física a la seva edat", comenta Eva Capdevila. El cap de setmana es va completar amb una passejada per la ruta del carrilet i amb jocs de taula, que van fomentar la socialització de les participants.

Publicat a:

-El Punt Avui. Catalunya Central 25-06-2016 Pàgina 26

Font del document:

http://www.elpuntavui.cat/noticia/article/2-societat/14-salut/980028-un-1stage-esportiu-mes-enlla-dels-seixanta.html?piwik_campaign=rss&piwik_kwd=nacional&utm_source=rss&utm_medium=nacional&utm_campaign=rss&f=El+Punt+Avui