L'alumnat de l'INS Empuriabrava realitza el projecte "Fem Salut 0-99"

Un any més l'alumnat de l'institut a Empuriabrava i la gent gran del municipi, duen a terme un projecte plegats en el marc del Pla Educatiu d'Entorn.
Fem salut 0-99 és un projecte de Servei Comunitari, basat en un intercanvi generacional entre els alumnes de 3r d'ESO de l'Institut a Empuriabrava i el grup de gent gran que participa en el curs de Gimnàstica de manteniment que organitza l'Ajuntament.

Els joves han dissenyat un programa d'activitat física adreçat a la gent gran, i han fet de monitors compartint d'aquesta manera una estona i un estil de vida saludable.

Prèviament a la realització de les sessions conjuntes, els alumnes han realitzat un treball d'investigació en el qual havien d'esbrinar com a través de l'activitat física, es podria ajudar a reduir els dolors més freqüents en la gent gran (mal d'esquena, artrosis, problemes cardíacs,...). Han dividit els alumnes en grups, i cada grup es converteix en expert d'una de les patologies esmentades.

A partir d'aquí, els grups d'experts es divideixen i es formen grups nous on s'hi ajunten diferents alumnes coneixedors del tractament de les diferents patologies. Son aquests grups, que de forma autònoma, dissenyen les sessions que comparteixen amb la gent gran del poble.

Ahir va tenir lloc al Pavelló Municipal d'Esports, l'última de les tres sessions.

Mitjançant aquesta actuació i gràcies a l'intercanvi de temps entre les dues generacions, es pretén que aquestes esdevinguin més properes, comparteixin coneixements i per tant s'enriqueixin mútuament.

El projecte es manté gràcies al treball que realitzen els professors d'educació física del centre i l'alumnat, i a la implicació dels membres del grup de gimnàstica, així com de la dinamitzadora.

