Pirineus TV, 18/02/21

La covid no atura les sessions de Dipsalut per promoure l'activitat física

Com cada dijous, un grup de veïns i veïnes de Puigcerdà participen a les sessions que Dipsalut, l'Organisme de Salut Pública de la diputació de Girona, ofereix a la comarca amb l'objectiu de promoure l'activitat física. Es tracta del Programa de Parcs Urbans i Xarxes d'Itineraris Saludables que, degut a la pandèmia, s'ha hagut de modificar. Les activitats als parcs urbans no es poden portar a terme, però sí que es mantenen les sortides setmanals per l'entorn. Aquestes es fan dirigides i supervisades per una professional de l'esport. A més, es segueix un protocol per minimitzar el risc de contagi de la covid19.

Fa deu anys que el programa és present a Cerdanya i té bona acollida. Abans de la pandèmia, s'havien organitzat grups de gairebé una trentena de participants. Encara hi ha una trentena de persones que hi volen participar però s'han de distribuir en diferents sessions per respectar aquest màxim de sis persones.

Fer activitat física, conèixer hàbits saludables, socialitzar-se o descobrir l'entorn són alguns dels molts beneficis que el programa aporta als participants, sobretot ara, que moltes activitats s'han suspès per la pandèmia.

A Puigcerdà es fan tres sessions els dijous al matí i una a la tarda, d'una hora de durada cadascuna. A Ger es fan els dilluns al matí i a Queixans els dimarts a la tarda. Properament el programa es reprendrà a Alp i Bolvir. Per la seva banda, la diputació de Lleida també preveu tornar a organitzar l'activitat a Bellver i iniciar-la a Martinet.

Aquells interessats en apuntar-se al programa, que és gratuït, han de posar-se en contacte amb el Consell Comarcal cerdà per tal de fer la inscripció prèvia.

Parlen al vídeo: MATI HERAS, TÈCNICA ESPORTS CC CERDANYA I DINAMITZADORA DIPSALUT