

RESERVES
617 765 665
 Ctra. Pla 220. Vallès



63a Fira de la Puríssima

Sant Boi de Llobregat
 6,7,8
 de desembre
 de 2009

subscriptors
 d'El Punt


Anuncia't a elpunt.cat a partir de 3,2 € al dia a Barcelona

Divendres

4 de desembre del 2009

BARCELONA

DIARI INDEPENDENT, CATALÀ, COMARCAL I DEMOCRÀTIC

[BARCELONA](#) [AGENDA](#) [SERVEIS](#) [CANALS](#) [REGISTRE](#) [BLOGS](#) [PRESENCIA](#)

 Usuari Clau
[Portada](#) [Territori](#) [Societat](#) [Punt divers](#) [Política](#) [Economia](#) [Cultura](#) [Comunicació](#) [Punt de vista](#) [Esports](#)

SOCIETAT

PUBLICITAT A ELPUNT.CAT

 Anuncia't a Barcelona
 a partir de 3,2 € al dia

[Clica aquí](#)

« Enrere

ENVIAR UN COMENTARI



 A+ A A-

EL REPORTATGE

Gimnàs per a experimentats

La Diputació inaugura als pisos tutelats de Sabadell un «espai de salut» perquè la gent gran hi faci exercici

04/12/09 02:00 - SABADELL - EMILI AGULLÓ

UN «ELEMENT COHESIONADOR». El bloc d'aparells s'ha instal·lat al pati d'illa del complex dels pisos tutelats de Sant Oleguer i el CAP del barri. A banda de l'exercici físic que s'hi podrà fer per millorar la salut, el conjunt enriquirà l'espai públic i el convertirà en un lloc de trobada.

Un dels pitjors enemics per a la salut de la gent gran és el sedentarisme, de vegades imposat pel progressiu rovellament de les articulacions, malalties òssies o musculars i altres afeccions. És com el peix que es mossega la cua. En els últims anys han proliferat els *gronxadors per a adults*. A Sabadell n'hi ha, per exemple, a la carretera de Matadepera i al nou parc de Can Gambús, però des d'ahir funciona el primer circuit d'activitats al pati interior del complex de pisos tutelats de Sant Oleguer.

La instal·lació forma part del programa de salut per a la gent gran de la Diputació. La titular de l'àrea d'Infraestructures, Urbanisme i Habitatge, Anna Hernández, va presidir l'acte d'estrena, acompanyada de la regidora de Gent Gran, Maria Ramoneda, que va aprofitar l'acte per retrobar-se amb els inquilins del complex. Ramoneda, amb afecte, els va animar a «no mirar-se el circuit des de la finestra del pis» i a baixar a fer una mica d'exercici. Hernández va recordar que des del 2006 ja han col·locat 76 instal·lacions en diferents punts de les comarques barcelonines. Ara han aprovat una segona tongada de 135 circuits similars al de Sabadell. A la comarca, per exemple, n'hi ha de previstos a Matadepera, Polinyà i Valldoreix abans de final d'any.

La inversió global vorejarà els 1,6 milions. Hernández va explicar que la gimnàstica facilita, a la pràctica, activitats quotidianes com ara ajupir-se, pujar i baixar escales o estirar-se per arribar a un prestatge. Allà on funcionen, una enquesta reflecteix que el 85% dels usuaris n'estan contents, i compleixen el codi d'accessibilitat –s'hi poden exercitar invidents o persones amb mobilitat reduïda– i les recomanacions del Col·legi de Fisioterapeutes. La diputada va afegir-hi que els aparells també són aptes per a dones embarassades i, de fet, també per al públic infantil, de manera que els avis s'hi poden endur els néts quan surtin d'escola per fer exercici plegats.

Cua per provar el circuit

La inauguració va precedir l'estrena dels aparells, tutelada per una monitora que va explicar detalladament com s'ha de fer cada moviment. Hernández, en vista de l'expectació que la nova *joguina* va aixecar entre els residents als cent habitatges, ja havia augurat que seria tot un èxit. Els gimnastes sèniors, de mica en mica, van anar provant sort de fer els estiraments, passar el pont penjant i pujar els graons. De mica en mica i sense forçar el gest més del compte, els més agosarats van completar el recorregut. La Diputació, a més dels aparells, en pagarà el manteniment i un equip de dinamització que en promourà l'ús. Ahir, la gent gran de Sant Oleguer feia molt bona cara i el sol acompanyava. Les úniques queixes, menors, van ser que els organitzadors van fer una mica curt de samarretes i gorres –l'equip bàsic amb què obsequiaven la gent– i una senyora alertava que els joves del barri ho faran malbé. Esperem que no.

Darrera actualització (Divendres, 4 de desembre del 2009 02:00)

Publicat a

[El Punt Vallès](#) 04-12-2009 Pàgina 48

DESAR AQUESTA PÀGINA A:



Foto: E.A.

Notícies de ...

[Sabadell](#) [Matadepera](#) [Polinyà](#)

NAVEGACIÓ

CANVI DE MUNICIPI

Darrers municipis visitats:

[Barcelona](#) [Badalona](#)

 Municipi...
[Lista municipis](#)

CERCA DE NOTÍCIES

 Paraules...
[Cerca avançada](#)


TRADUEIX-NOS - TRANSLATE

Tria idioma - Select language



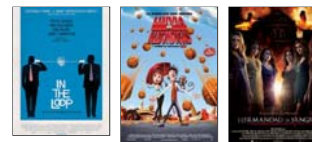
ENQUESTA

ESTÀ D'ACORD QUE ES RETIRIN ELS SANTCRISTOS DE LES AULES DE LES ESCOLES PÚBLIQUES?

- Sí, l'Estat és laic
- Sí, però no m'hi fan nosa
- No, com diu Rouco és la «intolerància del laïcisme cap al catolicisme»
- No, forma part de la tradició

CINEMES

ESTRENES DE L'ÀREA DE BARCELONA


 Quina pel·lícula vols veure?
 A quina sala de cinema vols anar?