

# Sant Joan Despí estrena un espai lúdic per fomentar l'exercici entre la gent gran

Ajuntament Sant Joan Despí

21 December, 2009 11:49:00



**Aquest espai és un circuit de salut pensat per fomentar i millorar les capacitats físiques i sensorials de les persones grans · S'hi ha instal·lat al passeig del Canal, al costat del Centre Cívic Sant Pancraç.**

Un centenar de persones grans de Sant Joan Despí van tenir l'oportunitat de provar el nou espai lúdic de la gent gran que es va inaugurar l'11 de desembre al passeig del canal, al costat del Centre Cívic Sant Pancraç. Acompanyats de la regidora de la Gent Gran de l'Ajuntament de Sant Joan Despí, Fuensanta Fernández,

el col·lectiu va participar en una sessió d'exercicis físics amb una fisioterapeuta que els va orientar sobre la correcta utilització dels elements que formen part d'aquest circuit. Aquest espai lúdic és un circuit de salut format per diferents mòduls d'activitats suaus que, seguint un recorregut, els ajudaran a millorar la seva forma física i sensorial. L'espai ha estat subvencionat per la Diputació de Barcelona.

El recorregut té fins a 14 elements diferents (barres fixes i ondulades, escales, seients amb barra, rampes, terra de cordes, cargols, rodets o plataformes) que milloraran la mobilitat i l'agilitat de les persones grans. L'espai disposa d'un panells informatius que indiquen com fer correctament els exercicis i han sigut realitzats amb l'assessorament del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. El seu ús polivalent també el fa recomenable per a infants, persones amb discapacitat o dones embarassades.