

## Mollet estrena una nova àrea d'exercicis per a la gent gran

És el segon aparell d'aquestes característiques a la ciutat, després que el passat mes de juny es posés en marxa el de Can Mulà

L'Ajuntament de Mollet ha instal·lat aquesta setmana la segona àrea d'exercicis al Parc dels Colors, a prop de l'avinguda de Caldes, en una zona de la ciutat on es concentren dos equipaments per a la gent gran, el *Centre de Serveis per a la Gent Gran El Lledoner* i el *Club de Jubilats Sant Jordi*. La instal·lació d'aquest equipament s'ha fet a través del programa de la Diputació de Barcelona de suport als municipis, de manera que no ha suposat cap cost per a l'Ajuntament de Mollet.



Nova àrea d'exercicis epr a la gent gran al Parc dels Colors



Es tracta d'un equipament dissenyat sota la supervisió de fisioterapeutes i gerontòlegs,

L'equipament ha estat dissenyat sota la supervisió de fisioterapeutes i gerontòlegs, tot tenint en compte les principals necessitats de la població major de 60 anys. L'àrea d'exercicis està creada en forma de circuit on hi ha diverses estacions que possibiliten l'opció de treballar totes les parts del cos mitjançant exercicis molt bàsics i senzills. Aquests exercicis han estat ideats per a millorar els moviments necessaris per a la vida diària.

Per a les persones amb una patologia concreta hi ha diferents estacions on es poden treballar les parts del cos que més es necessiti. En el cas de persones en bon estat físic, es recomana fer el recorregut diverses vegades, per treballar tot el cos i prevenir possibles patologies. Seguint les indicacions degudes i realitzant correctament el recorregut, la gent gran pot millorar les capacitats físiques, la resistència i el to muscular, fent possible la prevenció i disminució de i també aconseguint una sensació de benestar.