



Ajuntament
d'Arenys de Mar
REGIDORIA D'ESPORTS

Programa Casal d'Estiu per a Gent Gran



AJUNTAMENT D'ARENYS DE MAR

Amb el suport de:



**Diputació
Barcelona**
xarxa de municipis



Introducció:

L'Ajuntament ofereix al col·lectiu de la Gent Gran, classes de gimnàstica de manteniment i correctora de manera **gratuïta**. Aquestes classes es realitzen de dilluns a divendres en horari de 9.30 a 10.30 hores.

Aquesta activitat està pensada per al col·lectiu de la gent gran de la vila inscrita en el Programa de Gimnàstica per a Gent, amb l'objectiu de continuar amb la pràctica esportiva durant tot el mes de juliol, relacionant-se amb persones de les seves característiques socials i culturals i millorant així la seva qualitat de vida envers l'esport.

Aquest programa es durà durant tot el mes de juliol.

Objectius:

- 1.- Realitzar sessions d'activitat física adequada a aquest col·lectiu.
- 2.- Motivar i estimular a aquest col·lectiu perquè faci activitat física.
- 3.- Donar a conèixer la importància de l'activitat física i la salut.
- 4.- Gaudir de l'activitat física i de la relació social que comporta.
- 5.- Conèixer els aspectes relacionats entre activitat física i la salut.
- 6.- Realitzar activitats físiques complementàries de manera puntual amb una forta càrrega de relació social (sessions especials, passejades i cloenda).
- 7.- Millorar la qualitat de vida envers la relació i l'esport.

Continguts:

- 1.- Realització de sessions d'activitat física de manteniment i relaxació.
- 2.- Realització puntual de "passejades" amb caràcter de relació social i esport.
- 3.- Realització puntual de "sessions especials" com a mostra esportiva.
- 4.- Reflexió sobre la relació entre activitat física i salut.
- 5.- Realització de tasques de grup i de relació social.
- 6.- Realització de muntatges coordinats de les diferents activitats.

Desenvolupament i descripció:

L'Ajuntament proporciona gratuïtament aquest servei de classes de gimnàstica per a la gent gran, les quals consisteixen en sessions de manteniment, de gimnasia suau, de tonificació, de relaxació, totes elles adaptades a les característiques d'aquest col·lectiu, per tal d'introduir la formació física en aquest col·lectiu, amb una periodicitat de cinc dies a la setmana, i d'una hora de durada cada sessió.



A més, també es pretén fer conscients als participants de la importància que té en el nostre organisme la realització d'activitat física, i la transferència que té amb la salut.

Aquest programa apropa a aquest col·lectiu unes noves experiències que seran base de noves relacions socials entre el grup, de manera que l'esport sigui més un fet social i no de rivalitat o de competició.

Les classes es fan de dillun a divendres de 9.30 a 10:30h.

Les activitats es realitzen amb la monitora del Gimnàs municipal i amb la col·laboració dels monitors del Club Nàutic d'Arenys de Mar.

El programa consta de 5 blocs distribuïts de la següent manera:

- Dilluns: **Vela** (en el Club Nàutic)
- Dimarts: **Aquagym** (en el Club Nàutic)
- Dimecres: **Excursions pels voltants d'Arenys**
- Dijous: **Aquagym** (en el Club Nàutic)
- Divendres: **Tai-txí** (en el Club Nàutic)

L'Ajuntament assumeix tot el cost de les activitats (monitors, materials, etc.) el qual econòmicament és deficitari.

És un servei que proposa una posada en marxa de l'activitat física, una millora de la salut, de relació i d'activitat, i per tant, una millora de la qualitat de vida.