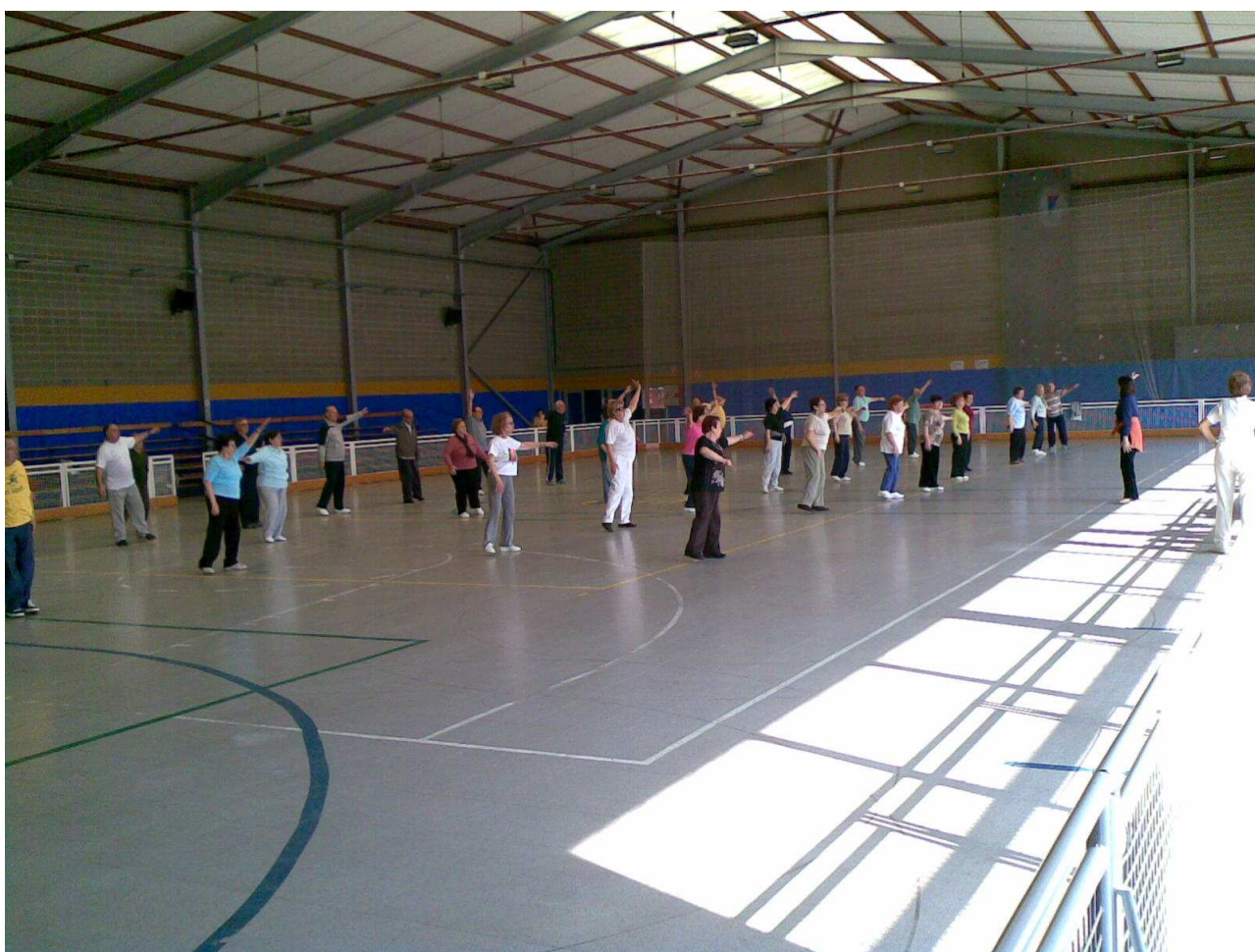




**Ajuntament  
d'Arenys de Mar**  
REGIDORIA D'ESPORTS

# Programa de Gimnàstica 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 els dimarts i dijous en horari de 11 a 12:15 hores.

Aquesta activitat està pensada per al col·lectiu de la gent gran de la vila que està interessada en destinar part del seu temps lliure a la pràctica esportiva de manteniment i, a més, relacionant-se amb persones de les seves característiques socials i culturals, millorant així la seva qualitat de vida envers l'esport i la relació.

Aquest programa comença a l'octubre i acaba al juny, tot just coincidint amb el calendari escolar per facilitar l'assistència.

### **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 quatre dies a la setmana, i d'una hora i mitja 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 els dimarts i dijous de 11 a 12:15h, tot just coincidint amb l'horari escolar de la Vila.

Les sessions regulars es veuen complementades amb sessions puntuals de:

- Sortides pels voltants de la Zona Esportiva Municipal en activitats que s'anomenen de "passejades", les quals, a més del seu valor físic i de salut, tenen un valor molt important de relació social envers les noves experiències i els companys.
- Sessions especials: mostres puntuals d'altres disciplines, com el tait-xi, el ioga, la defensa personal per a dones, salsa, balls de saló, etc.

Aquestes sessions s'emmarquen en el nou programa del Gimnàs Municipal implantat a l'octubre de 2003, en el qual, cada mes, els abonats poden gaudir d'una "sessió especial" i d'una "passejada". L'objectiu de les propostes és que els abonats coneguin diferents tendències dins del món de la salut i l'esport.

En quant a les sortides especials, es busca oferir als abonats alternatives de manteniment, salut i esport, tot gaudint dels espais naturals del nostre entorn i dels beneficis que tenen per a la salut.

Les persones interessades només han d'adreçar-se a la Regidoria d'Esports i emplenar el full d'inscripció, que és l'únic requisit que es sol·licita. A partir d'aquí poden gaudir d'aquest servei gratuït.

Tanmateix, a aquestes persones se'ls informa de les possibilitats que poden practicar dins del servei de gimnàs municipal, ja que si estan interessades en ampliar els seus horaris de pràctica esportiva, només cal que s'inscribin, obtenint una reducció de la seva quota d'un 50%, o inclòs la gratuïtat si és major de 63 anys o pensionista.

Amb això s'aconsegueix que el programa pugui tenir una continuïtat i no es quedi estancat només en la realització de les sessions gratuïtes.

A més, amb aquest col·lectiu realitzem Les Passejades pels Parcs Naturals amb la Gent Gran", del qual els usuaris en parlen molt positivament.



**Ajuntament  
d'Arenys de Mar**

REGIDORIA D'ESPORTS

En acabar el curs, es realitza sempre una festa de cloenda, l'any passat vam realitzar unes colònies de 2 dies, i per aquest any ja s'estan preparant novament.

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

És un servei que actualment manté uns 100 usuaris i que proposa una posada en marxa de l'activitat física, una la millora de la salut, de realció i d'activitat, i per tant, una millora de la qualitat de vida.