



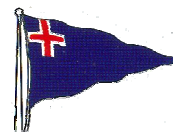
Ajuntament  
d'Arenys de Mar  
REGIDORIA D'ESPORTS

# Casal d'Estiu per a Gent Gran



**AJUNTAMENT D'ARENYS DE MAR**

**Amb la col·laboració:**



*Club Nàutic d'Arenys de Mar*



## **Introducció:**

L'Ajuntament d'Arenys de Mar, juntament amb la col·laboració del Club Nàutic Arenys de Mar, ofereix de manera **gratuïta** al col·lectiu de la Gent Gran, el "Casal d'Estiu per a la Gent Gran".

## **Objectius:**

- 1.- Realitzar activitats per entorns naturals propers (platja, muntanya...) adequades a aquest col·lectiu.
- 2.- Motivar i estimular a aquest col·lectiu perquè faci activitat física.
- 3.- Donar a conèixer les possibilitats d'activitats lliures i espais esportius de lleure.
- 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.- Millorar la qualitat de vida envers la relació i l'esport.

## **Continguts:**

- 1.- Realització de sessions d'activitat física a la platja.
- 2.- Realització d'activitats aquàtiques en piscina.
- 3.- Iniciació als bateigs de mar.
- 4.- Realització d'explicacions sobre l'entorn natural i la seva formació i importància.
- 5.- Realització d'esmorzars i dinars de germanor amb carmanyola.
- 6.- Realització d'activitats i jocs que promouen la relació social en l'entorn escollit.

## **Desenvolupament i descripció:**

Aquesta activitat està pensada per al col·lectiu de la gent gran de la Vila que està inscrita en el Programa de Gimnàstica per a Gent Gran, amb l'objectiu de continuar amb la pràctica esportiva durant el mes de juliol, 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 començarà l'1 de juliol i acabarà el 30 de juliol. L'horari serà de dilluns a divendres de 9:30 a 11:30 hores.

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

- **Dilluns:** Vela, bateigs de mar i piscina
- **Dimarts:** aiguagym, estiraments / bany - reforç natació / estiraments
- **Dimecres:** Passejades, estiraments / passeig/estiraments
- **Dijous:** aiguagym, estiraments / bany - reforç natació / estiraments
- **Divendres:** ioga



**Ajuntament  
d'Arenys de Mar**

REGIDORIA D'ESPORTS

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

El cost total del casal és assumit per l'Ajuntament, el qual a més disposa als seus 2 monitors, per dinamitzadors les activitats.

En acabar el curs, es realitzarà una festa de cloenda que els mateixos participants hauran d'organitzar.

És un programa que preveu uns 20-25 usuaris i que proposa una posada en marxa de l'activitat física, una la millora de la salut, de relació i d'activitat, i per tant, una millora de la qualitat de vida.