



Ajuntament
d'Arenys de Mar

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*, 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 banyes 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:



relació

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.

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, millorant així la seva qualitat de vida envers l'esport i la

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.

Aquest programa començarà el 4 de juliol i finalitzarà el 29 de juliol. L'horari serà dilluns, dimarts i dijous de 9:30 a 10:30 hores i els dimecres de 8.30h a 10h.

El programa consta de 4 blocs distribuïts de la següent manera:

- **Dilluns**: bateigs de mar (al Club Nàutic)
- **Dimarts**: aiguagym (al Club Nàutic)
- **Dimecres**: Passejades pels voltants d'Arenys
- **Dijous**: aiguagym (al Club Nàutic)

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



El cost total del casal és assumit per l'Ajuntament, el qual a més disposa dels seus monitors, per dinamitzar 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 50 usuaris i 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.

