



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

PESQ - RUN

**Programa Esportiu
de Salut i Qualitat de Vida**



AJUNTAMENT D'ARENYS DE MAR

Amb el suport de:



**Diputació
Barcelona**
xarxa de municipis



Introducció:

L'Ajuntament d'Arenys de Mar organitza activitats físiques adequades a les necessitats del col·lectiu de vilatans arenyencs, amb l'objectiu de millorar la salut i aconseguir una bona qualitat de vida i que gaudeixin d'un bon estat físic.

Aquesta activitat està pensada per al col·lectiu de vilatans 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.- Participar de forma lúdica en algun acte esportiu (marxes populars, curses populars,...).
- 7.- Millorar la qualitat de vida envers la relació i l'esport.

Continguts:

- 1.- Realització de sessions d'activitat física de manteniment.
- 2.- Reflexió sobre la relació entre activitat física i salut.
- 3.- Realització de tasques de grup i de relació social.
- 4.- Realització de muntatges coordinats de les diferents activitats.

Desenvolupament i descripció:

L'Ajuntament proporciona aquest servei de classes de preparació física, les quals consisteixen en sessions de manteniment físic i de tonificació muscular, totes elles adaptades a les característiques de cada inscrit, per tal d'introduir-los en els diferents actes esportius populars que s'organitzen, com marxes, caminades, curses ,...; amb una periodicitat de cinc dies a la setmana, i de dues hores 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 persones inscrites al Programa per la Salut i Qualitat de Vida han d'abonar la quota trimestral de 51,45 €, amb descomptes per les persones en atur o que acreditint tenir rendes inferiors al salari mínim interprofessional, la tarifa serà del 50%.

Els jubilats, pensionistes i majors de 60 anys estan exempts del pagament de tarifa.

Aquestes sessions es realitzen:

- **De dilluns a divendres:** de 17h a 19 hores.

Les sessions es realitzaran en diferents indrets del municipi, però la trobada sempre serà en l'edifici Calisay; els indrets on es realitzaran les sessions, són:

- Circuit esportiu del camí de mar
- Espai lúdic del Parc Antoni Torrent
- Espais esportius de platges
- Sala musculació del complex esportiu municipal
- Rutes d'Arenys
- I d'altres....

Les persones interessades només han d'adreçar-se a la Regidoria d'Esports i emplenar el full d'inscripció. A partir d'aquí poden gaudir d'aquest servei.

Tanmateix, a aquestes persones se'ls informa de les possibilitats que poden practicar dins del servei del Programa Esportiu de Salut i Qualitat de Vida, ja que si estan interessades en ampliar els seus horaris de pràctica esportiva, només cal que s'inscribin.

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