



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 organitza diferents 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. Aquest conjunt d'activitats s'anomena: **Programa Esportiu de Salut i Qualitat de Vida (PESQ)**.

Aquest programa esportiu es compon actualment de diferents accions, una de les quals, és el **"Casal d'Estiu del PESQ"**.

Aquesta activitat es realitza amb la col·laboració del Club Nàutic Arenys de Mar i és totalment *gratuïta*.

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 salut i com a conseqüència una millora de la qualitat de vida
- 7.- 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 Esportiu de Salut i Qualitat de Vida i que hagin assistit amb assiduitat, 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 relació.

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 31 del mateix mes. L'horari serà dilluns de 9.15 a 10.15 hores, dimarts i dijous de 9:30 a 10:30 hores i els dimecres de 8.30 a 10 hores.

El programa consta de 3 blocs distribuïts de la següent manera:

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

Les activitats es realitzaran amb els monitors del PESQ, 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.

És un programa que preveu uns 85 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.

