

Ajuntament de Castellar del Vallès

Actualitat

El circuit de salut es troba situat a la plaça de la Fàbrica Nova
El circuit de salut es troba situat a la plaça de la Fàbrica Nova

Castellar disposa d'un nou circuit lúdic per a la gent gran instal·lat a la plaça de la Fàbrica Nova

Dilluns 21 de març de 2011

Aquest circuit se suma al que es va inaugurar l'any 2007 a la plaça de Catalunya

La plaça de la Fàbrica Nova compta des de fa unes setmanes amb un circuit lúdic de salut per a la gent gran, que se suma al que es va instal·lar l'any 2007 a la plaça de Catalunya.

Amb l'objectiu de donar-lo a conèixer entre els potencials usuaris, la regidoria de Gent Gran de l'Ajuntament ha organitzat aquest matí una sessió de demostració davant un grup de gent gran del municipi, a la qual han assistit l'alcalde de la vila, Ignasi Giménez, i la regidora Glòria Massagué.

La fisioterapeuta de la Diputació de Barcelona Pat Vidal ha estat l'encarregada d'ensenyar als assistents el funcionament d'aquest circuit de 14 mòduls pensats per fomentar i millorar les facultats físiques i sensorials de la gent gran, com ara barres metàl·liques, seients amb barra, escales, rampes, ponts de llistons mòbils, rodets, tamborets i terra de cordes, entre d'altres. Amb l'ajut d'aquests mòduls, que permeten la realització d'uns 150 exercicis, les persones usuàries podran realitzar, doncs, exercicis senzills de manteniment a l'aire lliure, que contribuiran a l'augment de la seva elasticitat, força, coordinació i agilitat i, en definitiva, del seu benestar.

A més dels diferents mòduls, s'ha instal·lat un panell genèric explicatiu a la zona, mentre que a cada aparell hi ha in situ una retolació amb els exercicis que s'han de fer i per a què serveixen. S'aconsella als usuaris i usuàries realitzar primer una volta al circuit com a escalfament, i posteriorment situar-se a les estacions més adequades a les necessitats de cada persona. Per a persones en bon estat físic que no requereixen un exercici específic, es recomana fer el circuit diverses vegades, de manera que es treballi tot el cos per prevenir possibles patologies i realitzar un treball cardiorespiratori important. D'altra banda, per a persones amb una patologia concreta, hi ha diverses estacions on es poden treballar les parts del cos que més els calgui.

La Diputació de Barcelona ha subvencionat la instal·lació del circuit i es fa càrrec del seu manteniment durant dos anys. La Diputació també facilita el material de difusió i comunicació i assumeix la formació dels monitors responsables de les sessions guiades de dinamització entre la gent gran.

- [Plaça de la Fàbrica Nova](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40