

## La Ràpita

# Foment de l'envelliment actiu amb el programa Gran Salut

### REDACCIÓ

#### LA RÀPITA

### **La Ràpita dinamitza els parcs de salut amb activitats i xerrades per a la gent gran**

Aquesta setmana ha començat a la Ràpita la primera sessió del programa Gran Salut, de dinamització dels parcs de salut que posa en marxa la regidoria d'Esports de la Ràpita, destinat a les persones grans.

Així, s'ofereixen classes gratuïtes monitoritzades dos vegades a la setmana, en dimarts i divendres, per tal d'incentivar la pràctica d'exercici físic entre els majors de 55 anys. Les sessions tenen lloc al parc de salut del Parc de Garbí, davant de la Piscina Municipal.

Amb l'exercici, es vol millorar i mantenir l'autonomia, reduir el risc de caigudes o millorar l'equilibri, entre d'altres, amb l'objectiu de fomentar un envelliment actiu amb l'ajuda de professionals de l'activitat física. I és que quan arriba l'envelliment, es patixen transformacions en el metabolisme que influeixen amb gran incidència sobre l'aparell locomotor.

La fita del programa és ajudar la gent gran a allargar aquesta vida independent al màxim perquè puguin seguir sentint-se vitals. Els monitors oferiran també un programa d'exercicis individuals i complementaris, juntament amb assessoraments i xerrades sobre altres temes vinculats amb l'activitat física, com la nutrició i els hàbits alimentaris saludables.