

Olot proposa deu itineraris “saludables”



Inici de l'itinerari senyalitzat , situat en un extrem del passeig de Sant Roc.
Foto: R. E.

L'Ajuntament d'Olot ha confeccionat deu rutes per fer a peu pel centre i els afores de la ciutat, amb la finalitat de fomentar l'exercici físic moderat, especialment entre la gent gran i els que fan una vida sedentària. Combinant tres d'aquestes rutes se n'ha preparat una de 2,7 km a la vora del Fluvià, senyalitzada amb uns plafons amb consells i plànols, així com marcadors de distància. Té la sortida davant del CAP del passeig de Sant Roc i passa per les Mores, on hi ha un parc d'aparells d'exercicis per a la gent gran. Ahir van presentar la ruta, junt amb els tríptics que informen de tota la iniciativa.

, coordinada pel pla d'activitat física Esport i Salut de la Generalitat i patrocinada per la Fundació Agrupació Mútua i Dipsalut. L'alcalde, Lluís Sacrest, va fer una crida a fer servir aquests itineraris de salut. “Hem de procurar un envelliment actiu i saludable perquè això és qualitat de vida”, va dir.

Les rutes estan vinculades al treball que du a terme el CAP de Sant Roc en el camp de la medicina esportiva. Mentre que a uns pacients se'ls recomana caminar –per les rutes saludables, per exemple–, els casos més complexos se'ls deriva a unes sessions d'exercici controlat per un tècnic, que es fan dos dies a la setmana al pavelló i a un preu simbòlic.

Publicat a:

-El Punt Comarques Gironines 30-12-2010 Pàgina 35

Font del document:

http://www.elpunt.cat/noticia/article/2-societat/14-salut/350930-olot-proposa-deu-i-tineraris-saludables.html?piwik_campaign=rss&piwik_kwd=mesSocietat&utm_source=rss&utm_medium=mesSocietat&utm_campaign=rss