

El Consell Comarcal dinamitza els parcs urbans i els itineraris de salut del Ripollès



Activitat al parc urbà de salut Sant Pau de Segúries Foto: CCR

El Consell Comarcal del Ripollès està fent un programa de dinamització dels parcs urbans de salut i la Xarxa d'Itineraris Saludables del Ripollès que depenen de Dipsalut, amb el cofinançament d'aquest organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona.

Des de l'estiu del 2012, un tècnic del Consell Comarcal, prèviament format per Dipsalut, es desplaça als diferents municipis del Ripollès que tenen parc urbà de Dipsalut per tal de fomentar l'activitat física i l'exercici físic a la població. Faci el temps que faci els usuaris no es perden la cita setmanal: els dilluns a Planoles, els dimarts a Sant Pau de Segúries, Sant Joan de les Abadesses i Ogassa; els dimecres a Camprodon, els dijous a Gombren i Ribes de Freser i els divendres a Campdevàrol (on hi ha dos parcs).

El parc urbà és un circuit ubicat en un espai exterior amb un conjunt d'aparells destinats a fer exercici físic moderat pensat per als adults i la gent gran. El dinamitzador ajuda els usuaris a tenir un contacte constant amb uns hàbits de vida saludables.

De tant en tant també es realitzen caminades per la Xarxa d'Itineraris Saludables, uns recorreguts senyalitzats tant al medi natural com al medi urbà destinats a fer-hi activitat física moderada. Tenen una longitud d'entre 2 a 6 quilòmetres, que s'ajusten a les recomanacions de l'OMS de fer activitat física entre 30 i 60 minuts diaris.