

Ahir va acabar el projecte Fem salut 0-99 del curs 2019-20

28/02/2020

[Benestar Social i Famílies](#), [Setac](#)





Un any més, l'alumnat de 3r d'ESO de l'Institut Escola El Bruel-Empuriabrava i la gent gran del municipi, han realitzat el projecte conjunt i Inter generacional "*Fem Salut 0-99*" en el marc del [Pla Educatiu d'Entorn](#).

Fem salut 0-99 és un projecte de Servei Comunitari, basat en un intercanvi generacional entre els alumnes de 3r d'ESO de l'Institut Escola El Bruel-Empuriabrava i el grup de gent gran que participa en el curs de Gimnàstica de manteniment que organitza l'Ajuntament. Els i les joves han dissenyat un programa d'activitat física adreçat a la gent gran, i durant tres sessions han fet de monitors compartint d'aquesta manera una estona i un estil de vida saludable amb elles i ells.

Prèviament a la realització de les sessions conjuntes, els/les alumnes han realitzat un treball d'investigació en el qual havien d'esbrinar com a través de l'activitat física, es podria ajudar a reduir els dolors més freqüents en la gent gran (mal d'esquena, artrosi, problemes cardíacs,...). Han dividit els alumnes en grups, i cada grup es converteix en expert d'una de les patologies esmentades.

A partir d'aquí, els grups d'experts també es divideixen i es formen grups nous on s'hi ajunten diferents alumnes coneixedors del tractament de les diferents patologies. Son aquests grups, que de forma autònoma, han dissenyat les sessions que comparteixen amb la gent gran del poble.

Ahir va tenir lloc al Pavelló Municipal d'Esports, l'última de les tres sessions.

Mitjançant aquesta actuació, i gràcies a l'intercanvi de temps entre les dues generacions, es pretén que aquestes esdevinguin més properes, comparteixin coneixements i per tant s'enriqueixin mútuament.

El projecte es manté gràcies al treball que realitzen els professors d'educació física del centre i l'alumnat, i a la implicació dels membres del grup de gimnàstica, així com de la dinamitzadora.