

Castelló d'Empúries continua la gimnàstica de manteniment en línia

Els tutorials es penjaran a les xarxes socials de l'Ajuntament de Castelló d'Empúries

EMPORDA.INFO 30.03.2020 | 17:21

L'activitat és dirigida per

Dolors

Yglesias **AJUNTAMENT**

CASTELLÓ

D'EMPÚRIES



Des del

Departament de

Benestar Social i Famílies de l'Ajuntament de Castelló d'Empúries, fa anys que s'organitzen **cursos i activitats per fomentar l'envelliment actiu**. Una de les activitats que es porta a terme i que sempre ha funcionat molt bé és la **gimnàstica de manteniment per a gent gran**.

Ara més que mai aquesta activitat té sentit per tal de mantenir la gent en moviment donada la situació de confinament excepcional. Fer exercici és altament recomanable, ja que aporta múltiples beneficis: ajuda a prevenir i evitar malalties, millora la salut mental i redueix l'estrès, millora el funcionament del cos, l'autoestima i l'estat d'ànim. Per aquesta raó es continuen les sessions que ajuden a **mantenir hàbits saludables**. Per poder-ho portar a terme l'ajuntament ha optat pel format en línia a través de **vídeos setmanals dirigits** per la persona que habitualment porta a terme aquestes sessions, Dolors Yglesias. D'aquesta manera la gent pot seguir-ho desde casa i incorporar aquesta gimnàstica com a rutina en el seu dia a dia. Avui s'estrena la primera sessió de 6? de durada que permetran seguir desenvolupant aquesta activitat mentre duri el confinament.

Els tutorials es penjaran a les xarxes socials de l'Ajuntament de Castelló d'Empúries (Facebook, Instagram i Twitter) però també al canal de youtube.