

Quart, municipi escollit per la prova pilot d'«Activa't amb la natura» al Gironès

Dipsalut l'ha escollit per dur-hi a terme el primer projecte d'exercici físic a la natura en la comarca del Gironès

S'obren les inscripcions per formar part del grup d'intervenció



Itinerari saludable de Sant Gregori. DIPSALUT.

Disposar d'entorns naturals, no tenir parc de salut ni xarxa d'itineraris saludables o comptar amb un volum d'habitants adequat són alguns dels motius pels quals Dipsalut, organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona, ha escollit el municipi de Quart per dur a terme la prova pilot d'«Activa't amb la natura» a la comarca del Gironès.

Activa't amb la natura es troba emmarcat dins del programa de Parcs Urbans de Salut i Itineraris Saludables d'aquest organisme. El seu objectiu principal és descobrir els beneficis de la pràctica de l'exercici físic en la natura tant per la salut com pel benestar

psicològic, emocional i social. Per aquest motiu les caminades es complementaran amb altres activitats de connexió amb l'entorn i el grup com, per exemple, la relaxació guiada, l'exploració sensorial, la descoberta naturalista o el voluntariat ambiental. A partir dels resultats obtinguts del pla d'exercicis dirigits a l'aire lliure es realitzarà un estudi per analitzar com la salut de les persones és interdependent amb la dels entorns en els quals aquestes resideixen.

Josep Roura, regidor de salut i entitats de l'Ajuntament de Quart, ha assenyalat que «Quart és el municipi ideal per a la prova pilot de la promoció de l'exercici físic, tant pel seu entorn natural com pels seus habitants i entitats, que sempre demostren implicació en tot allò que es refereix a salut i activitat».

Quart és un municipi amb una superfície de 37,44 km² i un entorn privilegiat. Es troba situat al peu de les Gavarres i el travessa la Via Verda de Girona en la ruta del "Carrilet", que va des de Girona a Sant Feliu de Guíxols. Aquesta situació li ofereix una gran diversitat d'ambients. Entre el seu entorn es compta l'Espai d'Interès Natural de les Gavarres, la vora del riu Onyar, la riera del Celrà, espais agrícoles i més de trenta arbres monumentals catalogats, entre altres.

Aquestes característiques i el fet que es trobi situat molt a prop de Girona fa que cada cap de setmana el municipi s'ompli de centenars d'excursionistes, ciclistes i famílies que volen gaudir de la natura sense haver de realitzar grans desplaçaments.

Per la prova pilot a Quart s'estan cercant 15 persones que formin part del grup d'intervenció, els quals han de complir amb els següents requisits: tenir entre 40 i 70 anys, aproximadament; comprometre's a participar en tot el projecte i disposar de telèfon mòbil amb connexió a internet durant la realització de les activitats

El proper dilluns 16 de maig a les 7 de la tarda al Museu de la Terrissa de Quart es realitzarà una sessió informativa per les persones interessades en participar en el projecte. Per a assistir-hi només s'hauran

d'inscriure al formulari que s'obrirà a partir de demà, dimecres 4 de maig.

En concret, els participants realitzaran un total de 20 sessions gratuïtes de 2 hores de durada entre els mesos de maig i novembre, amb una aturada els mesos d'estiu. D'aquesta manera la freqüència de les sessions serà aproximadament, d'una per setmana. L'horari es concretarà amb el grup final el dia de la reunió informativa.

Quart el projecte també compta amb la cooperació del Consell Comarcal del Gironès i el Consell Esportiu del Gironès, el qual en serà el dinamitzador. L'Ajuntament de Quart conjuntament amb el Consell Esportiu del Gironès estan treballant per definir els espais on es duran a terme aquestes sessions, sempre dins del terme municipal.

Aquesta prova pilot també es durà a terme a deu municipis més de la resta de les comarques gironines: Cadaqués i l'Escala a l'Alt Empordà, Palafrugell al Baix Empordà, Caldes de Malavella i Breda a La Selva, Sant Feliu de Pallerols i Les Preses a La Garrotxa, Ripoll al Ripollès, Banyoles al Pla de l'Estany i Puigcerdà a La Cerdanya.

Dipsalut duu a terme aquesta prova pilot en col·laboració amb la Xarxa per a la Conservació de la Natura, l'entitat Som Natura, el Departament de Salut, el Grup Nat de la UAB i els ajuntaments dels municipis seleccionats.

Publicat a:

Font del document:

<http://www.elpuntavui.cat/societat/article/14-salut/2134957-prova-pilot-del-programa-activa-t-amb-la-natura-a-quart.html>