

Pirineus Digital, 13/04/23

Més d'un centenar de persones participen en una jornada per fomentar l'activitat física a Cerdanya

S'ha organitzat a la plaça de Santa Maria de Puigcerdà per commemorar el Dia Mundial de l'Activitat Física



Un moment de la jornada per fomentar l'activitat física a Cerdanya. / M.F.C.

MARIA FORMENTI COSP (Puigcerdà).- L'Àrea Bàsica de Salut de Cerdanya de la Fundació Hospital de Puigcerdà i el Consell Esportiu cerdà han organitzat aquest dijous una jornada per fomentar l'activitat física. S'han preparat un seguit d'exercicis a la plaça Santa Maria de Puigcerdà amb l'objectiu d'animar a la població a moure's i a tenir uns hàbits saludables.

La fisioterapeuta de l'ABS Cerdanya, Jana Sapé, ha explicat que "amb motiu de la celebració del Dia Mundial de l'Activitat Física, que en realitat va ser el 6 d'abril, però com que era Setmana Santa ho hem celebrat avui, hem muntat aquestes cinc estacions d'activitat física i esport, que s'adapten a cada grup

que va venint". En aquest sentit, ha remarcat que "l'objectiu és fomentar l'activitat física, el moviment i que la gent entengui la importància que la vida és moviment".



Un moment de la jornada per fomentar l'activitat física a Cerdanya. / M.F.C.

Més d'un centenar de persones han participat en les diferents activitats, que s'han dut a terme al llarg del matí. L'organització ha convidat els usuaris de les fundacions Adis i Tallers, els avis de la Residència Sociosanitària de Puigcerdà, les persones que habitualment participen en la Xarxa dels Parcs de Salut i també alumnes de l'institut Pere Borrell. Tots ells han provat els diferents tallers.

La tècnica del Consell Esportiu de Cerdanya i responsable del DipSalut, Mati Heras, ha detallat que "ho hem organitzat a l'aire lliure per fer arribar l'activitat física a la gent i hi han anat passant diferents grups amb franges horàries". També ha detallat que "ho hem distribuït en cinc estacions, cadascuna amb una distribució diferent: en una es treballa més l'extremitat superior i es fan exercicis de musculatura, amb flexió de braços; hi ha una altra que és d'extremitat inferior, on es treballa la musculatura de les cames; una més d'equilibri; una altra de core, on es treballa la faixa abdominal, i després hi ha un treball d'estiraments per finalitzar l'activitat".

La jornada també ha comptat amb el suport de l'Ajuntament de Puigcerdà, el Consell Comarcal i Dipsalut, de la Diputació de Girona. També, amb l'ajuda organitzativa dels alumnes de l'institut Pere Borrell que cursen el Cicle Formatiu de Grau Mig de Conducció d'Activitats Físico-Esportives en el Medi Natural.