



Diputació  
Barcelona

## DOSSIER DE PREMSA

Espais Lúdics i de Salut per a la gent gran



**dia:** 26 de gener de 2010

**hora:** 11.00h

**lloc:** Parc de Cerdanyola. Mataró



**Consisteix  
en un circuit  
d'exercicis  
suaus per  
afavorir les  
condicions  
físiques**

## Espais de salut per a la gent gran

La Diputació de Barcelona, a través de l'Àrea d'Infraestructures, Urbanisme i Habitatge, posa a l'abast del municipis els Espais Lúdics i de Salut per a la gent gran, que consisteixen en un circuit d'exercicis suaus especialment dissenyat per afavorir les condicions físiques de la gent gran, i contribuir a la millora del seu benestar.

Aquesta acció s'emmarca en el Pla de Concertació 2008-2011, que impulsa la cessió d'elements de mobiliari urbà dins de les actuacions de cooperació amb els ajuntaments per a la millora de la qualitat de l'espai públic.

### Objectius

L'objectiu de la iniciativa és treballar amb el municipis una acció per a la millora de la qualitat de vida de la gent gran i potenciar l'espai públic urbà com a lloc d'integració ciutadana.

Aquesta acció s'inscriu en els objectius estratègics del Pla de Mandat 2008-2011 d'incrementar la qualitat de vida, garantir la cohesió social creant un entorn social i econòmic més segur i enfortir la dimensió cívica, ciutadana i democràtica del pobles i ciutats.

D'aquesta manera es troben implicades l'Àrea d'Infraestructures, Urbanisme i Habitatge (qualitat de l'espai públic), l'Àrea de Benestar Social (suport a la gent gran) i l'Àrea d'Esports (activitat física adreçada a la gent gran).



**Es preveu una  
cessió de 135  
espais de  
salut amb  
una inversió  
d'1,6 MEUR**

## El paper de la Diputació de Barcelona

Aquesta iniciativa es planteja com una actuació concertada entre els municipis i la Diputació de Barcelona

La Diputació cedeix en propietat l'equipament de l'espai de salut i es fa càrrec de la instal·lació i del seu manteniment els tres primers anys. També facilita el material de difusió i comunicació i assumeix la formació dels monitors responsables de les sessions guiades de dinamització entre la gent gran.

### **Experiència acumulada i resultats de l'avaluació**

La iniciativa es va presentar als municipis al juny de 2006, en el marc de la Xarxa de Barcelona Municipis de Qualitat 2004-2007 i es van instal·lar 72 espais de salut.

S'ha fet un seguiment i posterior enquesta qualitativa a 52 municipis, que l'han valorat positivament en un 85% dels casos. Entre els elements que es valoren més positivament hi ha la bona ubicació i l'accessibilitat de l'espai i el grau d'implicació de la persona que ho dinamitza i del propi ajuntament.

### **Cessions als Ajuntaments**

Per al període 2009-2011 es preveu una cessió de 135 espais de salut, que suposa una inversió d'1.600.000 euros.

Durant l'any 2009, s'han instal·lat 24 Espais Lúdics i de Salut, dels quals quatre, a localitats del Maresme: Arenys de Mar, Caldes d'Estrac, Vilassar de Dalt i Mataró. En el període 2006-07, al Maresme es van instal·lar 10 espais.



### L'Espai Lúdic i de Salut al barri de Cerdanyola de Mataró

La Diputació de Barcelona fa la cessió de l'Espai Lúdic i de Salut al barri de Cerdanyola de Mataró, valorant l'activitat que l'Ajuntament programa al voltant de la gent gran, la ubicació del parc i les condicions de centralitat de l'espai, la proximitat dels equipaments socials i la població potencial que es pot beneficiar del nou equipament.



**Característiques del barri:** Barri de Cerdanyola (30.041 habitants), que viu el desenvolupament del projecte d'intervenció integral: millora de l'espai públic i dotació d'espais verds, millora de l'accessibilitat i supressió de barreres arquitectòniques, programes de millora social, urbanística i econòmica, creació d'espais i nous equipaments per a l'atenció de col·lectius específics, la formació i l'oci.

**Proximitat a altres equipaments:** Propers a la ubicació de l'Espai Lúdic i de Salut hi ha, entre d'altres, tres casals d'avis, dos centres residencials i trenta habitatges amb serveis per a gent gran, un centre especialitzat en Alzheimer, instal·lacions de petanca, el Centre Cívic, l'Oficina de Benestar Social de Mataró, tres escoles i la entitat Grup d'Invàlids de Mataró i Maresme.

**Població beneficiària:** Unes 4.000 persones més grans de 65 anys viuen en aquest barri, d'aquestes, unes 2.000 tenen entre 65 i 75 anys i potencialment poden fer una activitat física.

**Activitats i programes al voltant de la Gent Gran promogudes per l'Ajuntament:** L'Ajuntament desenvolupa el "Programa d'activitat física per a la gent gran" amb 13 grups diferents i 250 usuaris: dues sessions setmanals d'una hora de gimnàstica de manteniment; passejades per a la gent gran; passejada del Dia de la Gent Gran, activitat física pel congrés de Cardiologia. Igualment, promourà entre les entitats de persones amb discapacitat el programa de l'Espai Lúdic i de Salut per a la seva participació activa.



## Característiques dels Espais Lúdics i de Salut

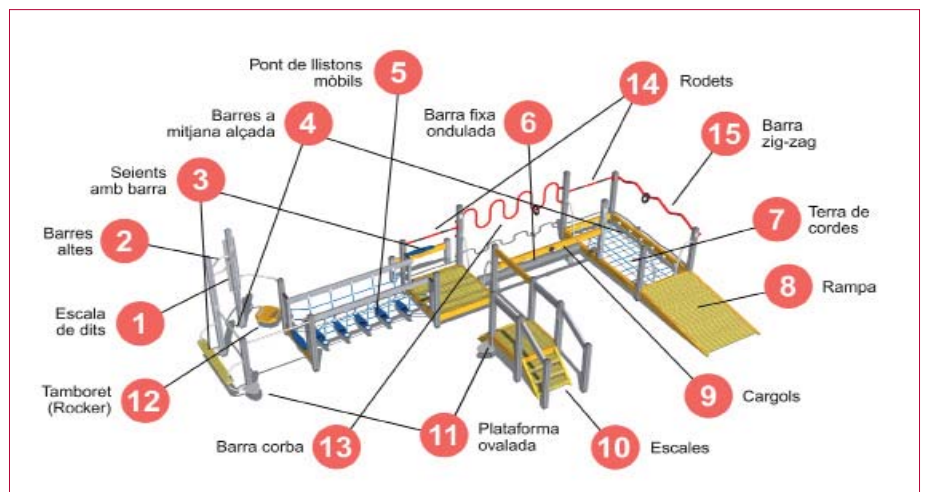
L'Espai Lúdic i de Salut està dissenyat per afavorir l'exercici i millorar el nivell físic de la gent gran generant una dinàmica positiva que implica confiança i seguretat en les pròpies capacitats.

Aquest element s'ubica en places i parcs i permet un ús polivalent: especialment per part dels infants, de persones amb minusvalidesa i de dones embarassades, i vol ser una aportació als valors d'integració i qualitat de vida que l'espai públic ha de representar per a la ciutadania.



Els beneficis de l'espai de salut a les activitats quotidianes:

- Pujar i baixar escales
- Entrar i sortir de la banyera
- Agafar coses de prestatges alts, penjar roba...
- Ajupir-se
- Salvar obstacles (esglaons, tolls...)
- Portar la bossa d'anar a comprar
- Jugar amb els infants
- Menjar (moviment mà-boca)
- Pentinar-se (moviment mà-cap)
- Vestir-se (moviments generalitzats)
- Caminar amb autonomia i seguretat, evitar caigudes de repetició
- Millorar la capacitat toràcica, pulmonar, cardíaca, de la tensió de la columna, de la circulació sanguínia, en general, i sobretot de les cames
- Millorar la facilitat per aixecar-se i asseure's en una cadira
- Millorar la resistència i el to muscular
- Augmentar l'elasticitat, la força, la coordinació i l'agilitat
- Sensació de benestar



1. Escala de dits per millorar la mobilitat i estirar la columna
2. Barres metàl·liques altes per a treballar l'elasticitat dels braços i afavorir els estiraments de l'esquena.
3. Seients amb barra per a treballar la capacitat ventilatòria i toràcica i potenciar la força a les cames, la mobilitat de la cadera i el genoll i l'elasticitat i la circulació de les cames.
4. Barres metàl·liques a mitjana alçada per a treballar la mobilitat articular del genoll i la cadera.
5. Pont amb llistons per a fomentar l'equilibri i la força de cames i braços.
6. Barra fixa per a treballar la mobilitat de les articulacions de les extremitats inferiors, la coordinació motora i visual i l'equilibri i l'estabilitat al caminar.
7. Terra de cordes quadrat per a treballar les articulacions de les extremitats inferiors, potenciar l'equilibri i la coordinació motora i visual.



8. Rampa per a treballar la coordinació i la força muscular de les cames.
9. Cargols i mànecs per treballar les articulacions de les extremitats superiors.
10. Escala per a treballar la coordinació i la força muscular de les cames.
11. Plataformes ovalades per a treballar l'elasticitat de la musculatura i les articulacions.
12. Tamboret mòbil (rocker) per treballar l'equilibri i la torsió de cintura.
13. Barra corba per a treballar la mobilitat del canell, el colze i l'espatlla. Millora també la coordinació visual i motora.
14. Rodets per a treballar les articulacions del canell i el colze i la força i agilitat dels dits
15. Barra metàl·lica en zig-zag per a treballar la mobilitat del canell, el colze i l'espatlla i millorar la coordinació visual i l'agilitat. ■