



**Diputació
Barcelona**

DOSSIER DE PREMSA

Espais Lúdics i de Salut per a la gent gran



dia: 1 de juny de 2010

hora: 11.00h

lloc: carrer Josep Mariages
de Sant Boi de Llobregat



**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 dels 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 dins 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 els 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 i convivència 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 dels pobles i ciutats.

Així, 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).



El paper de 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 durant 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.

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

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 un total de 72 espais de salut.

Fet el seguiment i posterior enquesta qualitativa, els 52 municipis valoren positivament, en un 85% dels casos, elements com ara 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.

La comarca del Baix Llobregat disposarà aquest any 2010 d'un total de 28 Espais Lúdics i de Salut, fent una cobertura del 87% de la població. Desglossats, durant el període 2006 – 2007 es van instal·lar un total de 15 Espais. En l'actual mandat i durant l'any 2009 es van instal·lar 5 a: Abrera, Corbera de Llobregat, Olesa de Montserrat, Sant Joan Despí i Santa Coloma de Cervelló. Al llarg d'aquest any 2010, s'instal·laran 8 més a: Cornellà de Llobregat, Martorell, Pallegà, La Palma de Cervelló, El Papiol, Sant, Sant Esteve Sesrovires, Sant Vicenç dels Horts, Sant Boi de Llobregat, que inaugura avui el seu.



L'Espai Lúdic i de Salut a Sant Boi de Llobregat

La Diputació de Barcelona fa la cessió de l'Espai Lúdic i de Salut a Sant Boi de Llobregat, ubicat a la zona enjardinada del barri d'Els Vinyets-Molí Vell, valorant l'activitat que l'Ajuntament programa al voltant de la gent gran, la ubicació del centre i les condicions de centralitat de l'espai, la proximitat dels equipaments socials i la població potencial que es pot beneficiar del nou equipament. El barri d'Els Vinyets-Molí Vell és un barri cèntric i actualment es troba en procés de transformació urbanística.



Proximitat a altres equipaments: L'Espai Lúdic i de Salut s'ha ubicat molt pròxim a altres equipaments com el Casal del Barri, on es realitzen diverses activitats adreçades a tota la ciutadania, el CAP de Salut i el Casal Municipal d'avis. D'altra banda, el poliesportiu municipal també es troba a poca distància del nou equipament.

Població beneficiària: El barri d'Els Vinyets-Molí Vell compta amb un total de 2.390 persones majors de 65 anys, les quals representen el 15,1% del total de la població d'aquest barri cèntric de Sant Boi. No obstant, el públic objectiu al qual s'adreça aquest espai lúdic són tots els habitants del mateix barri, és a dir, les 15.848 persones que hi resideixen.

Activitats per a la Gent Gran promogudes per l'Ajuntament: El consistori de Sant Boi de Llobregat, a través del Programa Municipal Transversal de la Gent Gran, ha posat en marxa diversos projectes en benefici d'aquest col·lectiu que es realitzen al Casal de Barri, que ahora és la seu de l'Associació de Gent Gran del Barri. En primer lloc, es realitzen cursos de Gimsuau, manualitats, alfabetització i formació en TICs. D'altra banda, s'organitzen tallers de capacitació i foment de l'autonomia personal i també s'ha impulsat el projecte de ràdio La veu de la Gent Gran.



Dinamització prevista de l'Espai Lúdic i de Salut per la gent gran: Des de l'Ajuntament de Sant Boi es preveu la dinamització del nou equipament, per una banda, mitjançant sessions puntuals dins la mateixa programació estable dels cursos de Gimsuau per a la gent gran i, per l'altra, sessions obertes a tota la ciutadania, les quals es realitzaran durant un cert període de temps per oferir la formació necessària per garantir un ús correcte de les instal·lacions.



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.

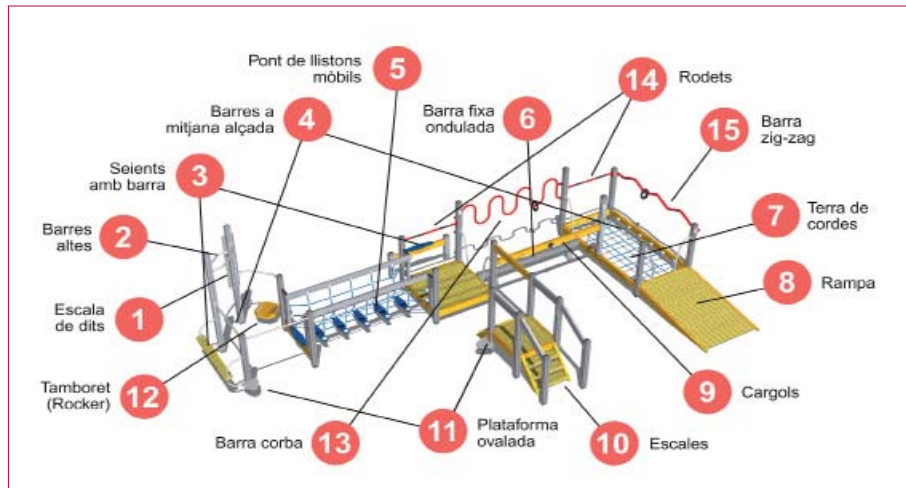


Els beneficis de l'espai de salut a les activitats quotidianes:

- 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



Dossier de premsa | L'Espai Lúdic i de Salut a Sant Boi de Llobregat



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 mitja 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. ■