



22/07/2019

L'Estartit acull la trobada anual d'usuaris de parcs de salut del Baix i Alt Empordà



El parc de salut de l'Estartit, emplaçat a la urbanització Els Salats, ha acollit aquest matí la V Trobada d'usuaris dels parcs de salut de l'Alt i el Baix Empordà, en la qual hi han participat prop de 80 usuaris i usuàries. Els assistents han realitzat una sessió dinamitzada per l'empresa Urban Salut, a la que Dipsalut té contractada les actuacions de dinamització i assessorament dels parcs urbans de salut. També han fet una activitat per conèixer un dels tres itineraris saludables que té el municipi, han tingut temps lliure per conèixer la població i han tancat la trobada amb un dinar de germanor. Abans de començar la sessió, el president de l'EMD de l'Estartit, Francesc Ferrer, ha donat la benvinguda a tots els assistents.

Parcs de salut

A Torroella de Montgrí i a l'Estartit hi ha instal·lats tres parcs de salut: a la urbanització de la Granja, davant de l'Espai Ter i a la urbanització Els Salats. Es tracta d'un conjunt d'aparells, situats a poca distància entre ells, que estan pensats per fer exercici moderat. Han estat dissenyats per una comissió d'experts per tal de garantir la seguretat i la idoneïtat de cadascun dels exercicis i la realització d'un treball homogeni de tot el cos. Van acompanyats de plafons on s'explica com s'han d'utilitzar. Aquests equipaments estan especialment dirigits a adults i gent gran. Són una realitat gràcies al conveni que el 2011 van signar l'Ajuntament de Torroella de Montgrí i el Dipsalut, l'organisme de salut pública de la Diputació de Girona.

Per promoure l'ús dels parcs i fer-los servir idòniament, Dipsalut organitza sessions amb monitor cada setmana: a Torroella de Montgrí, davant de l'Espai Ter, cada dimarts, a les 8 h del matí i als Salats, de l'Estartit, cada dimarts, a les 9 h del matí. A més, cada darrer dimarts de final de mes, s'organitza una marxa nòrdica.

Xarxa d'itineraris saludables

D'altra banda, el municipi també disposa de tres itineraris saludables, uns recorreguts que transcorren tant per dins del nucli urbà com pels entorns. Surten i acaben dins la població -no requereixen desplaçar-se en cotxe per arribar-hi- i estan connectats entre ells. Estan destinats a fer-hi activitat física moderada. Els pot utilitzar tota la població i no requereixen una preparació física especial.