

Banyoles impulsa el programa 'Gent Activa?' per fomentar la salut física i emocional de la ciutadania

Pla de l'Estany | 27-09-2024 | 18:21



L'Ajuntament de Banyoles, en col·laboració amb el Consell Esportiu del Pla de l'Estany, ha posat en marxa el programa 'Gent Activa?', una iniciativa destinada a promoure la pràctica de l'activitat física entre les persones adultes del municipi. El projecte ofereix més d'una desena d'activitats, tant gratuïtes com subvencionades, amb l'objectiu de millorar la salut física i emocional dels participants.

Coincidint amb l'inici del curs escolar, algunes de les propostes del programa ja han començat aquest setembre. La regidora de Serveis Socials, Acció Comunitària, Polítiques d'Igualtat i Salut, Ester Busquets, ha subratllat la importància de l'activitat física per mantenir una vida saludable: 'L'activitat física és indispensable tant des del punt de vista físic com emocional; per això des de l'Ajuntament facilitem a la ciutadania l'accés a aquestes activitats', ha afirmat.

Increment de participants i noves propostes

Aquest any, el programa 'Gent Activa?' compta amb 14 grups de participants, amb un total de 223 persones inscrites. El director del Consell Esportiu del Pla de l'Estany, Xavi Batchellí, ha explicat que s'han introduït novetats per fer més atractiva l'oferta, com les noves 'Caminades 2.0?', que combinen caminades mensuals per l'entorn natural de la ciutat amb l'aprenentatge de l'ús de plataformes digitals GPS, per fomentar l'autonomia en la planificació de rutes.

A més, el programa ofereix valoracions físiques i emocionals gratuïtes al setembre i al juny per comprovar els beneficis que les activitats han tingut en els participants. També s'ha ampliat l'oferta de marxa nòrdica, una de les propostes amb més èxit, que ha anat incrementant el nombre de grups any rere any.

Activitats gratuïtes i de copagament

El programa 'Gent Activa' inclou activitats gratuïtes, com la marxa nòrdica, i altres de copagament com gimnàstica de manteniment, relaxació o ioga, que compten amb una subvenció per part de l'Ajuntament, oferint preus molt assequibles per als usuaris.

Totes les persones interessades en participar poden trobar la informació detallada sobre les activitats i formalitzar les inscripcions a través del web del Consell Esportiu del Pla de l'Estany, www.ceplaestany.cat

Autor: Redacció