

Nou Barris organitza caminades per incentivar l'activitat física saludable

- **L'Ajuntament i el Consorci de Salut i Social de Catalunya organitzen conjuntament al Centre de Salut Cotxeres sortides a peu amb l'objectiu que els participants agafin l'hàbit de caminar i evitin així el desenvolupament de malalties cardiovasculars**
- **També organitza sortides l'Associació del Comerç i les Empreses de Trinitat Nova, i altres centres de salut, equipaments i entitats com la Casa de l'Aigua i el Castell de Torre Baró ofereixen caminades des d'una perspectiva més cultural**

Caminar és un dels exercicis més beneficiosos per a totes les edats, i fer-ho en bona companyia i amb l'assessorament d'experts és tot un luxe que ara està a l'abast de tots els veïns de Nou Barris gràcies a diverses caminades que es programen des de centres de salut, casals de gent gran i altres equipaments.

S'esperen millores físiques i psíquiques en les persones que hi participin, ja que l'exercici físic i la socialització estan relacionats amb bons indicadors de salut. Les caminades van adreçades principalment a persones que tenen factors de risc de desenvolupar malalties cardiovasculars com les persones diabètiques, hipertenses, amb obesitat, amb dislipèmia, gent sola o amb risc d'aïllament social, i segueixen les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) de caminar 30 minuts al dia.

Una d'elles l'organitza el Centre de Salut Cotxeres, a Vilapicina i la Torre Llobeta, en una iniciativa impulsada conjuntament per l'Ajuntament i el Consorci de Salut i Social de Catalunya (CSC). De dilluns a dijous, de 10.00 a 12.00 hores, els veïns poden participar en unes sortides que promouen l'hàbit de caminar com a treball preventiu, entre altres, de malalties cardiovasculars. Disposen de control d'indicadors específics de salut i benestar i s'ofereixen en dues modalitats: intensitat baixa-mitjana i intensitat alta.

Les inscripcions són totalment gratuïtes, i les caminades es fan amb dues persones contractades per un pla ocupacional de l'Ajuntament, a través de Barcelona Activa. Als participants, que són uns grups de quinze persones aproximadament, se'ls fa un test d'estat d'ànim per conèixer les millores que s'aconsegueixen.

L'activitat del Centre de Salut Cotxeres sorgeix després que el CSC elaborés un estudi basat en dades de diverses fonts com ara l'Agència de Salut Pública de Barcelona, l'Enquesta de salut de Barcelona i l'Ajuntament de Barcelona. De l'estudi es desprèn que Nou Barris és, amb Sarrià – Sant Gervasi i l'Eixample, el districte que concentra una proporció més gran de població que es declara inactiva. També és el districte amb més dones amb sobrepès i el que registra menys volum de població que es considera en la categoria de pes normal, i juntament amb Sants-Montjuïc, és el que té una nivells més alts de població amb sobrepès. D'acord amb aquestes dades, l'Ajuntament i el CSC estan treballant conjuntament amb els agents socials i sanitaris del territori més iniciatives que millorin la salut de la població de Nou Barris.

Caminades saludables

des del CAP Cotxeres



De dilluns a dijous, de 10 a 12 h

Inscripcions al CIS Cotxeres,
av. Borbó, 18-30

Activitat gratuïta

Caminades organitzades per l'Ajuntament i el Consorci de Salut i Social de

Catalunya (CSC)

La Trinitat Nova i la resta del districte

L'Associació del Comerç i les Empreses de Trinitat Nova ofereix en aquest barri caminades saludables tots els dimarts, de 7.00 a 8.00 hores. El punt de trobada és el Centre Mèdic NB Salut i les supervisen professionals de l'esport i de l'equip mèdic del centre. La participació és gratuïta i oberta a totes les edats i tots els nivells.

Altres centres de salut, equipaments i entitats del districte ofereixen també caminades i sortides guiades des d'una perspectiva més cultural. Per exemple, la Casa de l'Aigua de la Trinitat Nova i el Castell de Torre Baró organitzen recorreguts guiats que se centren en el coneixement del medi ambient, i entitats com l'Arxiu Històric de Roquetes – Nou Barris o el Grup d'Història de Nou Barris organitzen sortides i caminades per conèixer millor la història del territori.

Copyright © 2016 Servei de Premsa | El web de la ciutat de Barcelona