



Fer-se gran mantenint una vida activa físicament, psicològica i social ajuda a trobar-se en millors condicions, disminuint la probabilitat de patir malalties.

El programa **ACTIVA'T als parcs de Barcelona** ajuda a mantenir un estil de vida saludable, tot fent activitat esportiva i salut als parcs de Barcelona.

L'Institut Barcelona Esports amb el suport de l'Agència de Salut Pública i la col·laboració de l'àrea de Medi Ambient i de la Diputació de Barcelona, ha posat en marxa el programa ACTIVA'T amb la finalitat d'afavorir l'autonomia i la salut de la ciutadania, especialment de les persones majors de 40 anys.

#### Quins són els objectius d'ACTIVA'T?

- Impulsar un projecte de promoció de l'activitat física i la salut als parcs de Barcelona que incideixi en diferents aspectes (físic, psicològic, social, afectiu, etc.)
- Transformar els parcs i espais verds de la ciutat en un referent de salut, vida activa i convivència entre la ciutadania, a través d'activitats saludables com el tai txí, el txi kung, caminades i exercicis de memòria.
- Aconseguir que la pràctica d'activitat física sigui un hàbit entre la població major de 40 anys.
- Col·laborar, mitjançant propostes d'activitat física, en la construcció d'una Barcelona més sostenible.





### Quines activitats es proposen?

El programa ACTIVA'T, mitjançant dues sessions setmanals d'una hora proposa les següents activitats:

Tai txí i txi kung: són gimnàstiques orientals que treballen la forma física juntament amb la respiració, la relaxació, la mobilitat articular, la consciència corporal, la coordinació i l'equilibri. Aquestes tècniques corporals no necessiten una instal·lació esportiva, es poden practicar a qualsevol espai obert i zona verda de la ciutat.

Caminades: són activitats que permeten treballar la resistència aeròbica, la respiració, l'agilitat i l'equilibri. Es proposen caminades senzilles, sense desnivells i a baixa intensitat, complementades amb exercicis d'atenció i de memòria, tot seguint un programa de propostes que tenen com a punt de referència les quatre estacions de l'any, potenciant en especial les relacions entre els participants.

### A qui s'adreça?

Hi pot participar qualsevol persona però és especialment recomanable per a majors de 40 anys.





## Quins beneficis aporta la participació a Activa't?

Les activitats proposades contribueixen a:

- Augmentar la mobilitat articular
- Millorar l'equilibri i el control postural
- Exercitar el sistema cardiovascular
- Millorar la capacitat d'atenció i la memòria
- Fomentar l'autonomia
- Millorar l'humor i l'estat d'ànim
- Divertir-se i relacionar-se amb altres persones

## On té lloc l'activitat?

L'activitat s'organitza actualment a 5 espais verds de la ciutat

### **Parc de Joan Miró (districte Eixample)**

Dilluns de 10 a 11 h. Tai txí i txi kung

Dimecres de 10 a 11 h. caminades amb exercicis de memòria

### **Parc de la Guineueta (districte Nou Barris)**

Dimarts de 10 a 11 h. Tai txí i txi kung

Dijous de 10 a 11 h. Caminades amb exercicis de memòria

### **Parc de la Primavera (districte Sants-Montjuïc)**

Dimarts de 12 a 13 h. Tai txí i txi kung

Dijous de 12 a 13 h. Caminades amb exercicis de memòria

### **Parc del Clot (districte Sant Martí)**

Dilluns de 10 a 11 h. Tai txí i txi kung

Dimecres de 10 a 11 h. Caminades amb exercicis de memòria

### **Jardins de Rosa de Luxemburg (districte Horta-Guinardó)**

Dilluns de 12 a 13 h. Tai txí i txi kung

Dimecres de 12 a 13 h. Caminades amb exercicis de memòria



### Com m'hi puc apuntar?

No cal fer inscripció. Només cal que vagis al parc on es fa l'activitat i el monitor/a recollirà les teves dades per elaborar la targeta Activa't

### Per a què serveix la targeta Activa't?

La targeta Activa't t'identifica com a usuari de l'activitat i és requisit imprescindible per participar-hi.

### Quina roba he de portar?

És recomanable anar amb roba còmoda i calçat esportiu. A l'hivern cal anar més abrigat i a la primavera i a l'estiu es recomana portar gorra.

