

Els programes AFIS i de gent gran proposen activitat física des de casa



Tot i el confinament, dos programes esportius i de salut ens proposen continuar amb la nostra activitat física des de casa. Són el programa AFIS, destinat a persones a qui el seu CAP els ha recomanat la pràctica d'exercici físic per a millorar les seves patologies, i el d'activitat física per a la gent gran.

Mentre duri el confinament, cada setmana ens proposaran videos perquè les persones participants d'aquests programes i tota la població en general puguin fer activitat física a casa.

El primer vídeo ja es pot consultar. El trobareu al canal de Youtube de l'Ajuntament de Granollers i a www.granollers.cat/esports [2]

Programa AFIS

El programa AFIS és una iniciativa subvencionada per l'Ajuntament de Granollers i està destinada a persones a qui se'ls recomana l'activitat física com a teràpia per a la millora de les seves patologies.

La durada d'aquest programa és d'un curs escolar. Les persones usuàries, prèviament derivades per l'equip d'atenció primària del seu ambulatori, són citades al Centre de Medicina de l'Esport per tal de ser valorats per un/a tècnic/a d'Educació Física especialitzat en salut.

L'inici de l'activitat és el mes de setembre i s'allarga fins a finals de juny, seguint el calendari escolar. Es fan dues sessions d'activitat física setmanal. Hi ha tres grups, amb 25 participants

per grup, que fan activitats dos cops per setmana al Palau d'Esports i al Pavelló de Can Bassa.

Un cop els participants acaben aquest programa es poden incorporar al programa d' Activitat Física per a majors de 55 anys.

Programa d'activitat física per a gent gran

L'activitat física regular ajuda les persones grans a ser autònomes físicament perquè permet mantenir i restablir, en part, la força, l'equilibri, la flexibilitat i la resistència. La pràctica regular d'activitat física disminueix el risc d'aparició de malalties cròniques i ajuda a prevenir caigudes. L'Ajuntament ofereix aquest programa d'activitat que es fa coincidint amb el curs escolar i que inclou dues sessions d'activitat física setmanal.

Hi ha diversos grups i fan activitat dos dies a la setmana a les pistes d'atletisme i als pavellons del Congost i del Club Bàsquet Granollers. El preu de tot el curs és de 20 euros i les inscripcions és fan a les Oficines del Servei d'Esports (c. Jaume Camp i Lloreda, 1, Granollers) de 9 a 14 h o través de la seuelectronica.granollers.cat [3]

Podeu trobar més idees per seguir fent activitat física durant el confinament a: www.granollers.cat/coronavirus [4]

Galeria d'imatges



[5]

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type, //dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/noticies/esports/els-programes-afis-i-de-gent-gran-proposen-activitat-f%C3%ADsica-des-de-casa>

Enllaços

[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2020/04/afis_copia.jpg

[2] <https://www.granollers.cat/esports> [3] <https://www.granollers.cat/seuelectronica.granollers.cat>

[4] <https://www.granollers.cat/coronavirus>

[5] <https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2020/04/afis.jpg>