



**Ajuntament  
d'Arenys de Mar**  
REGIDORIA D'ESPORTS

# Programa Esportiu de Salut i Qualitat de Vida



**AJUNTAMENT D'ARENYS DE MAR**

**Amb el suport de:**



**Diputació  
Barcelona**  
xarxa de municipis



### Introducció:

L'Ajuntament organitza activitats físiques adequades a les necessitats del col·lectiu de vilatans arenyencs, amb l'objectiu de millorar la salut i aconseguir una bona qualitat de vida. Es parteix d'un horari flexible per tal que siguin ells els que s'organitzin en les seves tasques quotidianes i en l'activitat esportiva, donant diferents possibilitats de servei i en diferents horaris a la setmana. Aquest programa comença a l'octubre i acaba al juny, tot just coincidint amb el calendari escolar per facilitar l'assistència dels adults.

### Objectius:

1. Realitzar sessions d' activitat física adequada a aquest col·lectiu.
2. Motivar i estimular a aquest col·lectiu perquè faci activitat física.
3. Donar a conèixer la importància de l'activitat física i la relació social que comporta.
4. Gaudir de l'activitat física i de la relació social que comporta.
5. Conèixer els aspectes relacionats entre activitat física i la salut, i la seva repercussió en la qualitat de vida.
6. Realitzar activitats físiques complementàries de manera puntual amb una forta càrrega de relació social (sessions especials, passejades i cloenda).
7. Millorar la qualitat de vida envers la relació i l'esport.

### Continguts:

1. Realització de sessions de dinamització muscular, treball abdominal, relaxació, etc.
2. Realització del seguiment de l'activitat de manera individual.
3. Realització de tasques de grup i de relació social.
4. Realització de muntatges coordinats de les diferents activitats.
5. Reflexió sobre la relació entre activitat física i salut.
6. Realització de tasques de grup i de relació social.

### Desenvolupament i descripció:

L'Ajuntament proporciona aquest programa esportiu de salut i qualitat de vida, adreçat a persones amb necessitats de practicar esport com a millora de la salut, i com a conseqüència, la qualitat de vida i amb pocs recursos econòmics. Aquestes accions es componen actualment de:

- **Programa esportiu Dinamització Muscular;** es treballa dinamització muscular, treball abdominal, relaxació, etc. Aquesta activitat és el centre de totes les que es precedeixen, perquè per poder realitzar les altres activitats, has de participar activament en aquest programa. Aquest programa té la finalitat d'apropar als vilatans arenyencs a la pràctica esportiva i la relació entre elles, de manera que l'esport sigui més un fet social i no de rivalitat o de competició. El que es persegueix amb això, és que aquest col·lectiu faci esport de manteniment, doncs deixen de fer-ho, motivat principalment pel naixement dels fills i el treball.



- **Programa Passejades Entorns Naturals (GRATUÏT)**; aquest programa compren 4 sortides per espais naturals de Catalunya, un programa amb un funcionament molt eficient. Les sortides les preparen amb antelació, i el dia de la sortida es realitza els dos monitors del PESQ. La sortida és des de les 8 del matí fins a les 18h aproximadament, i els llocs visitats l'any passat, van ser: Banyoles, Vilobí d'Onyar, Manresa i de Platja d'Aro a Palamós. L'objectiu és oferir als participants alternatives de manteniment, salut i esport, tot gaudint dels espais naturals del nostre entorn i dels beneficis que tenen per a la salut.
- **Programa Colònies** (els usuaris només paguen la pernoctació i els dinars; que són 45€) Aquest programa es va iniciar al 2007, tot just coincidint amb l'ampliació dels monitors de 10 a 20 hores setmanals, la idea d'ampliar les passejades passant uns dies fora de casa i així poder desplaçar-nos a llocs més allunyats. Les colònies es realitzen amb els monitors del PESQ, dinamitzant i controlant l'activitat. Normalment són de dos dies, depenent del lloc i el temps. Entre els llocs que hem anat es troben: Guardia-Lada a la comarca de la Segarra, Cantonigròs a la comarca de Osona, Calafell a la comarca del Baix Penedès, Llívia a la comarca de La Cerdanya, Llançà a la comarca d'Alt Empordà, Sant Pere de Torelló (Osona) i l'any passat que vam anar a Sant Hilari de Sacalm (La Selva).
- **Programa Passejades Entorn Maresme (GRATUÏT)**; aquest programa compren 2 sortides anuals per poblacions del Maresme, amb la intenció de donar a conèixer els municipis des de la seva vessant més cultural, visitants els seus museus, i aprofitant el transport públic com a mitjà de desplaçament. Les visites són de les 10 del matí a les 17h de la tarda aproximadament i els municipis visitats l'any passat van ser: de Llanereres a Mataró i de Sant Pol a Calella.
- **Programa Casal d'Estiu (GRATUÏT)** Aquest programa es realitza durant el mes de juliol, i vam adaptar la idea del casal d'estiu de nens per fer un casal d'estiu pels inscrits al programa de salut i qualitat de vida, amb activitats a l'aire lliure (platja, muntanya, ...) i diferents del que veníem fent durant la resta de l'any (gimnàstica aquàtica en piscina descoberta, vela,...). El casal és de dilluns a dijous amb durada curta per tal que els inscrits puguin deixar els nens en els seus casals, venir al seu casal i marxar amb temps de preparar el dinar i recollir-los.
- **Mostres sessions especials**, es programen pels participants una "sessió especial" relacionada amb altres tendències d'activitat física de salut, amb l'objectiu que coneguin diferents tendències dins del món de la salut i l'esport (salsa, ioga, tai-txi, etc.)

Aquest programa que gestiona directament l'Ajuntament amb el personal d'esports, té molt bona acceptació pels usuaris que hi assisteixen, però hi ha molta demanda de més població als quals els horaris no els hi son adequats, i demanen la seva ampliació, ja que la professionalitat i dinamització de la monitora del PESQ és la que fan que any rere any continuï creixent el nombre de participants.

L'Ajuntament proporciona aquest servei de classes de manteniment, de fitness, de treball abdominal i dinamització muscular al col·lectiu de persones adultes i gent gran de la vila, per tal d'introduir la formació física en aquest col·lectiu.



El programa d'activitats és:

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
09.00 - 09.30	ESCALFAMENT	ESCALFAMENT	ESCALFAMENT	ESCALFAMENT
09.30 - 10.00	DINAMITZACIÓ MUSCULAR	TREBALL ABDOMINAL	DINAMITZACIÓ MUSCULAR	TREBALL ABDOMINAL
10.00 - 10.30		RELAXACIÓ	RELAXACIÓ	RELAXACIÓ
10.30 - 11.00	ELDESEMPRE	ELDESEMPRE	ELDESEMPRE	ELDESEMPRE

**TREBALL ABDOMINAL** Treball postural

**DINAMITZACIÓ  
MUSCULAR** Exercicis específics destinats a la millora  
del to muscular dels glutis, abdominals i cames

**ELDESEMPRE** Activitat física per la millora de la salut

Les persones inscrites al Programa de Salut i Qualitat de Vida poden accedir al servei en qualsevol dels horaris que es realitza, independentment del tipus d'activitat que es realitzi, ja sigui sessions de treball abdominal, dinamització muscular o relaxació.

En acabar el curs, es realitza sempre una festa de cloenda, en la qual es donen els diplomes d'assistència dels participants i es realitza un pica-pica.  
L'Ajuntament assumeix tot el cost de les activitats (monitoratge, materials, transports, etc.)