

7ª TROBADA ESPORTIVA PER A LA GENT GRAN



La població de Serinyà va acollir la 7a trobada esportiva de la gent gran. En aquesta ocasió l'activitat es va inscriure dins del Dia Mundial de l'Activitat Física i els 167 participants van gaudir d'un esmorzar saludable i posteriorment van poder triar entre una caminada pels voltants de la població, Bitlles Catalanes, Petanca, Cartes o escacs. Per finalitzar la jornada un tècnic del Consell Esportiu va explicar els beneficis del Mindfulness i els assistents van poder experimentar-los personalment a través d'una meditació dinàmica on els participants seguien el

compàs de la música fent una sèrie de moviments corporals per tal de centrar l'atenció en el moment present.

Jornada

Dissabte 06 d'abril

Destinataris

Horari inicial

9.00h a 10.30h	Benvinguda i esmorzar.
10.30h a 12.30h	Activitats.
12.30h a 13.00h	Cloenda i entrega d'obsequi recordatori.

Activitats i desenvolupament de la jornada

- Un cop arribats al pavelló de Serinyà es van muntar les diferents zones d'inscripció, d'esmorzar i d'activitats
- Els participants van arribar al pavelló de Serinyà a partir de les 9.00h. Les inscripcions s'havien fet prèviament en els casals de la gent gran de cada municipi i en els Parcs de Salut dinamitzats pel Consell Esportiu. Cada participant havia de passar per la fila on figurava el lloc d'on havia fet la inscripció.
- A mida que confirmaven l'assistència, anaven passant a l'espai de l'esmorzar. Sobre les **9.30h** ja havia arribat quasi tothom i es va donar la benvinguda de manera breu. Es van fer els parlaments que emmarquen una jornada d'aquest tipus, destacant la importància de l'activitat física i la proposta a nivell comarcal i en especial en aquesta edició doncs la jornada estava emmarcada dins del DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA. Donaren la benvinguda Jordi Xaragay "president del Consell Comarcal" i Josep Antoni Ramón "Alcalde de Serinyà".
- Entre les **10.30 - 11.30h** aproximadament tots els participants van poder gaudir d'un bon esmorzar preparat pels voluntaris de l'Ajuntament de Serinyà.
- De **10.30 a 12.15h** es van dur a terme les activitats; A l'interior: escacs, jocs de cartes i , una caminada d'uns 4 Km, i a l'exterior bitlles Catalanes i Petanca.
- De **12.15 a 13.00h** es va fer una activitat dirigida de meditació dinàmica. La sessió la va dirigir un tècnic del Consell Esportiu i consistia en una sèrie de moviments on es movien totes les parts del cos de manera sincronitzada al ritme

de la música. D'aquesta manera els participants van poder experimentar en la seva pròpia pell els beneficis de centrar l'atenció en el moment present un dels principis fonamentals del Mindfulness. També es va explicar els múltiples beneficis que aquesta pràctica provoca en la ment com poden ser una disminució de l'estrès, unes millors connexions neuronals que milloren nombrosos processos interns i nerviosos així com un augment de les defenses al contribuir a millorar el descans i afavorir així la homeòstasi natural del cos. Finalment es va fer un petit discurs d'agraïment als participants per part de l'alcalde de Serinyà i es va entregar un obsequi a tots els participants que va consistir en un ordinador de papers.

Participació

SERVEI	RESUM						TOTAL
	56-65 anys		66-75 anys		76-... anys		
	1962	1953	1952	1943	1942	...	
	M	F	M	F	M	F	
Banyoles	2	3	8	11	1	3	28
Camós	1	2	2	2	0	0	7
Cornellà del Terri	1	1	2	6	1	2	13
Crespià	0	1	1	3	0	1	6
Esponellà	1	2	2	4	0	1	10
Fontcoberta	0	2	5	10	0	1	18
Palol de Revardit	0	2	5	5	1	0	13
Porqueres	1	1	4	5	1	3	15
St. Miquel de Campmajor	1	2	4	4	0	1	12
Serinyà	3	6	10	12	1	2	34
Vilademuls	0	2	4	2	1	2	11
TOTAL per gènere	10	24	47	64	6	16	167
TOTAL per grup	34		111		22		167

TOTAL	167	125	7	7	0	28
Inscrits						
Caminada						
Bitlles						
Petanca						
Escacs						
Cartes						

Entitats organitzadores

Consell Consultiu de la Gent Gran del Pla de l'Estany
 Consell Comarcal del Pla de l'Estany
 Àrea de Benestar Social del Pla de l'Estany
 Ajuntament de Serinyà
 Consell Esportiu del Pla de l'Estany

Col·labora

Creu Roja

Imatges



Difusió



Dissabte 6 d'abril
09.00 a 10.30 h Benvinguda i esmorzar
10.30 a 12.30 h Activitats
12.30 a 13.00 h Cloenda

**7ª TROBADA ESPORTIVA
PER A LA GENT GRAN DEL
PLA DE L'ESTANY
SERINYÀ (Pavelló d'Esports)**

Activitat inscrita al
Dià Mundial de l'Activitat Física!!!

Preu: 5€ (inclou esmorzar i activitat)



Consell Consultiu
de la Gent Gran -
Pla de l'Estany

**Tria
l'activitat
que més
t'agradi!**

- Ruta a peu
- Bitlles catalanes
- Cartes
- Escacs
- Sardanes

**Inscripcions i
pagaments**

Abans del 27 de març
als Casals de la Gent
Gran

Més informació

Tel. 972 581 344

www.ceplaestany.cat



Ja són 10 anys!

En els 10 anys de celebració de **Dià Mundial de l'Activitat Física** (DMAF) celebrada a tot el món, amb l'objectiu de promoure hàbits saludables i activitat física diària.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana:
Acumular un mínim de 30 minuts d'activitat física
cada dia en adults i gent gran.