

Què són els exercicis de motricitat i memòria?

Es proposen exercicis divertits, amb moviment, per estimular la memòria, l'atenció, el llenguatge, etc.

Què és la Marxa Nòrdica (Nordic Walking)?

És un exercici complet i suau en el qual s'exerciten en gran mesura els músculs del nostre cos. També s'optimitza la dinàmica del pas, en funció de la forma física de cada persona. Recomanat per a totes les edats.

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

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.



Parcs on es fa l'activitat

- Parc de la Ciutadella (Ciutat Vella)
Dimarts i dijous de 12 a 13 h.
- Jardins de la Indústria (Eixample)
Dimarts i dijous de 10 a 11 h.
- Parc de Joan Miró (Eixample)
Dilluns i Dimecres de 10 a 11 h.
- Jardins dels Drets Humans (Sants-Montjuïc)
Dimarts i Dijous de 10 a 11 h.
- Plaça de Falset (Sants-Montjuïc)
Dilluns i Dimecres de 12 a 13 h.
- Parc del Mirador del Poble-Sec (Sants-Montjuïc)
Dimarts i Dissabtes de 10 a 11 h.
- Jardins de la Maternitat (Les Corts)
Dimarts i dijous de 10 a 11 h.
- Jardins de la Vil·la Amèlia (Sarrià-Sant Gervasi)
Dimarts i dijous de 12 a 13 h.
- Jardins del Mestre Balcells (Gràcia)
Dimarts i dijous de 12 a 13 h.
- Jardins de Rosa de Luxemburg (Horta-Guinardó)
Dilluns i dimecres de 12 a 13 h.
- Jardins de Juan Ponce (Horta-Guinardó)
Dilluns i dimecres de 10 a 11 h.
- Parc de la Guineueta (Nou Barris)
Dimarts i dijous de 10 a 11 h.
- Plaça de l'Aqüeducte (Nou Barris)
Dilluns i dimecres de 10 a 11 h.
- Casa de l'Aigua (Nou Barris)
Dimarts i dijous de 10 a 11 h.
- Plaça de les Basses de La Peira (Nou Barris)
Dimecres i divendres de 10 a 11 h.
- Parc de la Pegaso (Sant Andreu)
Dimarts i dijous de 12 a 13 h.
- Plaça del Baró de Viver (Sant Andreu)
Dilluns i dimecres de 10 a 11 h.
- Plaça Ferran Reyes (Sant Andreu)
Dimarts i dijous de 12 a 13 h.
- Parc del Clot (Sant Martí)
Dilluns i Dimecres de 10 a 11 h.
- Rambla de Prim (Sant Martí)
Dimarts i dijous de 10 a 11 h.



Activa't

als parcs

Què és ACTIVA'T?

Activa't és un espai d'exercici físic i de salut a l'aire lliure.

Quan es fa?

L'Activa't es fa dos dies a la setmana a cada parc. Un dia es fa Tai Txí i Txi kung i l'altre exercicis de motricitat i memòria. Ambdues activitats tenen una hora de durada. Un cop al mes es fa una pràctica de Marxa Nòrdica.

Qui hi pot participar?

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

Com m'hi puc apuntar?

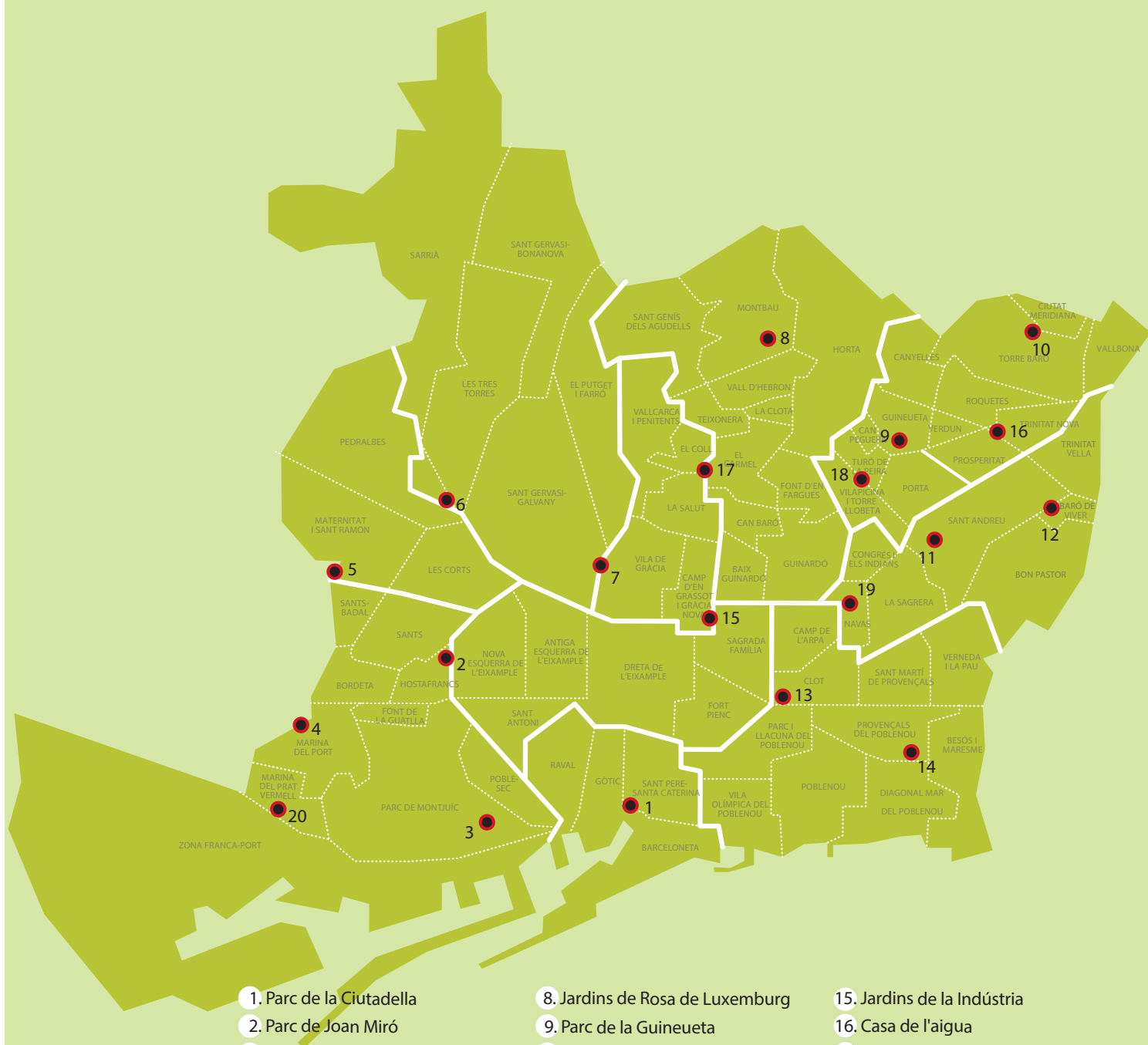
No cal fer inscripció inicial. Només cal que vagis al parc on es fa l'activitat i el monitor/a et facilitarà la targeta d'usuari per participar-hi.

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.

Què són el tai txí i el txi kung?

Són gimnàstiques orientals recomanables per a totes les edats. Proposen una sèrie de moviments suaus i harmònics on es fonen respiració, concentració mental i moviment.



- | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Parc de la Ciutadella | 8. Jardins de Rosa de Luxemburg | 15. Jardins de la Indústria |
| 2. Parc de Joan Miró | 9. Parc de la Guineueta | 16. Casa de l'aigua |
| 3. Parc del Mirador del Poble-Sec | 10. Plaça de l'Aqüeducte | 17. Jardins de Juan Ponce |
| 4. Jardins dels Drets Humans | 11. Parc de la Pegaso | 18. Plaça de les Basses de La Peira |
| 5. Jardins de la Maternitat | 12. Plaça del Baró de Viver | 19. Plaça Ferran Reyes |
| 6. Jardins de la Vil·la Amèlia | 13. Parc del Clot | 20. Plaça de Falset |
| 7. Jardins del Mestre Balcells | 14. Rambla de Prim | |