

Nota de premsa

Terrassa, 7 de març de 2022

El 'Mou-te, tu hi guanyes!' arrenca la seva quarta edició amb activitats presencials

Com a novetat, s'han programat sessions de marxa nòrdica adreçades a dones amb càncer de mama amb l'objectiu de prevenir el limfedema

L'Ajuntament de Terrassa impulsa de nou el programa d'activitat física saludable "Mou-te, tu hi guanyes!", de la mà dels serveis municipals de Salut, Esports i Gent Gran, així com amb la participació de diferents entitats de la ciutat. La quarta edició del "Mou-te" tornarà a ser del tot presencial, sempre i quan la situació sanitària ho permeti.

El programa, que arrenca aquest mes de març i s'estendrà fins a finals d'any, aglutina activitats a l'aire lliure, gratuïtes, i adaptades a tots els nivells de preparació. La programació del "Mou-te 2022", manté moltes de les activitats que s'havien fet en les darreres edicions, com iniciació i passejades de marxa nòrdica; el Qigong-Txikung; o gimnàstica als parcs, amb sessions a la carta dirigides per especialistes que ensenyen el funcionament dels aparells ubicats a diferents parcs de la ciutat; entre d'altres. Aquesta edició també compta amb la programació de Cuida't +60, que es va iniciar al mes de gener per tal d'oferir continuïtat en la pràctica d'activitat física a les persones de més de 60 anys. Aquestes són sessions dirigides per especialistes en activitat física i que es desenvolupen en cinc punts diferents de la ciutat: a les zones municipals esportives de Can Parellada, Can Jofresa, La Maurina i Sant Llorenç, i al Centre Social de Les Arenes, Can Montllor i La Grípia.

Com a novetat d'enguany, s'ofereix l'activitat de marxa nòrdica i càncer de mama, adreçada a dones amb càncer de mama, especialment indicat a les que han de prevenir el limfedema, i l'activitat Caminades dels divendres, que proposa itineraris per fer caminades saludables rurals i urbanes.

La regidora de Salut i Gent Gran, Mónica Polo, creu que **"iniciatives com el Mou-te fan de Terrassa una ciutat compromesa amb el benestar de la ciutadania, en què la salut juga un paper fonamental. La bona acollida d'aquest programa, que es fa palesa amb la programació i ampliació d'aquesta quarta edició,**



terrassa.cat



/ajterrassa



@ajterrassa



@ajterrassa

demostra que els terrassencs i terrassenques ens ho prenem en serio, ens preocupa el nostre cos i treballem per mantenir-nos saludables".

Amb aquesta iniciativa es pretén promocionar l'activitat física saludable en l'àmbit comunitari, fent especial èmfasi en l'edat adulta i gent gran. Específicament, es vol incidir en aquelles persones que no tenen incorporada en les seves rutines diàries la pràctica regular de l'activitat física, així com en aquelles persones amb riscos de patir problemes cardiovasculars i altres problemes de salut derivats de la falta de mobilitat o que necessiten realitzar exercici físic de forma moderada per prescripció mèdica. El programa i els formularis d'inscripció es poden trobar a la pàgina web municipal: <https://www.terrassa.cat/mou-te-2022>.



terrassa.cat



/ajterrassa



@ajterrassa



@ajterrassa