

Nota de premsa

Terrassa, 23 de febrer de 2023

L'Ajuntament engega la cinquena edició del 'Mou-te, tu hi guanyes' amb més propostes fins a finals d'any

La novetat d'enguany és l'activitat «Rutes de llum al vespre», que passa pels monuments de la ciutat que s'il·luminen en la commemoració de dies mundials

L'Ajuntament de Terrassa impulsa per cinquè any consecutiu el programa d'activitat física saludable "Mou-te, tu hi guanyes!", de la mà dels serveis municipals de Salut i Comunitat, Esports i Gent Gran, així com amb la participació de diferents entitats de la ciutat.

El programa pretén apropar l'activitat física a la ciutadania de Terrassa a partir d'activitats gratuïtes i adaptades a cada persona. 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. Per a la regidora de Salut, Mònica Polo, **«l'activitat física aporta molts beneficis per la salut física, mental, emocional i social, permetent una vida més saludable i amb millor qualitat de vida, i, precisament, garantir la millor qualitat de vida possible als terrassencs i terrassenques és un dels nostres principals objectius».**

El programa, que arrenca el pròxim 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, tu hi guanyes!" del 2023, manté moltes de les activitats que s'havien fet en les darreres edicions, com «Iniciació», les «Passejades de marxa nòrdica» i «Marxa nòrdica i càncer de mama»; el Qigong-Txikung, que aquest any s'amplia tant en el número de sessions com en els parcs on es farà; la gimnàstica

als parcs urbans, amb sessions a la carta dirigides per especialistes que ensenyen el funcionament dels aparells ubicats a diferents parcs de la ciutat; i l'activitat «Caminades saludables», que proposa itineraris per fer caminades saludables rurals i urbanes, entre d'altres.

Aquesta edició també compta amb la programació del «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.

El programa inclourà també difusió de les activitats saludables, obertes i gratuïtes de les entitats de la ciutat com «Bici dijous», «Esport en família», «Danses al parc», «Caminades de les Fonts» i «Can Palet camina».

Com a novetat d'enguany, s'ha introduït l'activitat «Rutes de Llum al vespre», una caminada circular de ciutat guiada que passarà per diferents elements emblemàtics de la ciutat il·luminats, coincidint amb la commemoració i sensibilització d'un dia mundial concret. Es portarà a terme juntament amb el Consell Esportiu del Vallès Occidental, encarregat de fer la ruta guiada els següents dies mundials:

- Dimarts 28 de febrer, Dia Mundial de les Malalties Minoritàries.
- Dimarts 10 d'octubre, Dia Mundial de la Salut Mental.
- Dimecres 15 de novembre, Dia Mundial Sense Alcohol.

El programa i els formularis d'inscripció es poden trobar a la pàgina web municipal: <https://www.terrassa.cat/ca/mou-te>