

Hem conquerit el Castell de Montjuïc!

El 5 d'abril vam celebrar el Dia Mundial de l'Exercici Físic a Poble-sec al Castell de Montjuïc en una jornada impulsada pels professionals del CAP Les Hortes, amb el suport de la Taula de Salut Comunitària formada per professionals, entitats i serveis del barri de Poble-sec.



Laura Valdés

Infermera Familiar i Comunitària



Soraya Donoso

Treballadora Social Sanitària

EAP Poble Sec - CAP Les Hortes
@CAPLesHortes

Una jornada comunitària

Al voltant de 200 persones van participar en la Jornada, gratuïta i oberta a tots els públics. Va comptar amb la complicitat de les professionals del Castell i l'Institut de Cultura de Barcelona (ICUB) que ens van cedir l'espai, de la Fundació TMB solidària que ens va posar un autobús amb un conductor voluntari (que és del barri i pacient del CAP), i del districte de Sants Montjuïc

que ens va facilitar el material i el tècnic de so. També vam comptar amb l'Òrgull Poblesequí que ens va dissenyar el cartell i amb el suport de les tècniques del Pla comunitari de Poble-sec. També volem agrair als companys de Baixem al Carrer i en especial a la Fundació ASPACE Catalunya, que ens van ajudar a fer que les activitats fossin adaptades i inclusives a tothom

La pujada: tots hi arribem!

El dia va començar a les 8:30 del matí, amb dos grups que van pujar caminant fins al castell.

- Un grup d'esportistes van fer la Ruta Montjuïc 360°, liderada pel Foment Excursionista de Barcelona i per professionals del CAP.
- Un altre grup va ascendir al Castell per una altra ruta una mica més suau, acompanyats pel fisioterapeuta del CAP i altres professionals i a mig camí es van sumar els companys i pacients del CAP Manso.

A les 9:30 les veïnes i veïns del barri que no podien pujar caminant, van gaudir de la pujada amb l'autobús. Així, gent amb diferents capacitats van poder arribar de forma còmoda al Castell, persones dels programes de Baixem al Carrer i RADARS, i pacients dels grups de fragilitat del CAP.

A les 10 del matí ja estàvem tots al castell, allà també ens esperaven persones d'Aspace Catalunya, usuaris i professionals i els nens i nenes del 4t curs d'Educació Primària de l'escola Jacint Verdaguer.



Activitats adaptades per promocionar l'exercici físic

Dins del castell es van fer vuit activitats lúdiques simultànies relacionades amb l'exercici físic i adaptades a totes les persones. Els grups estaven formats per gent de totes les edats. Poder compartir els jocs independentment de l'edat va sumar un punt intergeneracional i de solidaritat entre tots i totes.

Els companys de la Fundació Aspace Catalunya ens van ensenyar a jugar a la Boccia, un joc paralímpic, i des del programa Baixem al carrer amb el taller "En forma sobre rodes", es van realitzar les activitats més multitudinàries pensades per gent amb mobilitat reduïda.

Simultàniament a aquestes dues activitats, vàrem fer una gimcana amb sis jocs més on hi participaven petits i grans, amb un joc de pistes que ens ensenyava perquè servia cada part del cos i el que aporta durant l'activitat física.

Vam poder riure, ballar, xerrar, compartir... i, evidentment, vam fer activitats físiques amb la intenció de promoure un bon hàbit saludable per a infants, joves i grans.



Amb aquesta activitat i amb l'objectiu de promoure l'activitat física, també volíem reconèixer el Castell de Montjuïc com a equipament del Barri, essent un actiu en salut important



Coneixem els actius en salut del barri

Volem agrair la col·laboració de l'Institut de Cultura de Barcelona (ICUB), el Districte Sants-Montjuïc, TMB Solidari, Agència de Salut pública de Barcelona (ASPB), CAP Manso [EAP Poble-sec - Montjuïc], Pla Comunitari Poble-sec, Serveis Socials Poble-sec, coordinadora d'entitats del Poble-sec, ASPACE Catalunya, Foment excursionista de Barcelona, escola Jacint Verdaguer, a tot l'equip del CAP Les Hortes i a tots els veïns i veïnes del barri que vàrem voler compartir aquest fantàstic dia.

Gràcies a totes i tots per un dia inoblidable!

Al CAP Les Hortes fem Salut, som Barri!

