



Alzheimer Catalunya



“Anem de marxa, per l’ Alzheimer”

Dia: 9 de juny de 2013 – Horari: de 9:30 a 12:00 h

Trobada a les 9:00 - Passeig Marítim (davant Torre Mapfre)

*La **MARXA NÒRDICA** és potser l'activitat física més completa. Afavoreix el bon funcionament de la majoria de sistemes i funcions corporals, tant locomotrius, metabòliques, com de circulació, etc. Millora la mobilitat en persones afectades de Parkinson, Alzheimer i altres patologies.*

Fàcil, divertida i per a totes les edats.

Vine de marxa amb nosaltres. Vine a gaudir d'aquesta activitat senzilla, a trobar gent nova i a conèixer una cosa que segur t'enganxarà perquè la pot practicar tota la família.



(Edició 2012)

La recaptació anirà destinada íntegrament a finançar els projectes de suport i atenció a les persones afectades per l’ Alzheimer i les seves famílies.

Població a qui va adreçada:	Població General
Aforament previst:	Unes 250 persones
Serveis/prestacions de l’activitat:	Aigües
Seguretat i mobilitat:	Servei de Guàrdia Urbana

MEMÒRIA DE L'ACTIVITAT

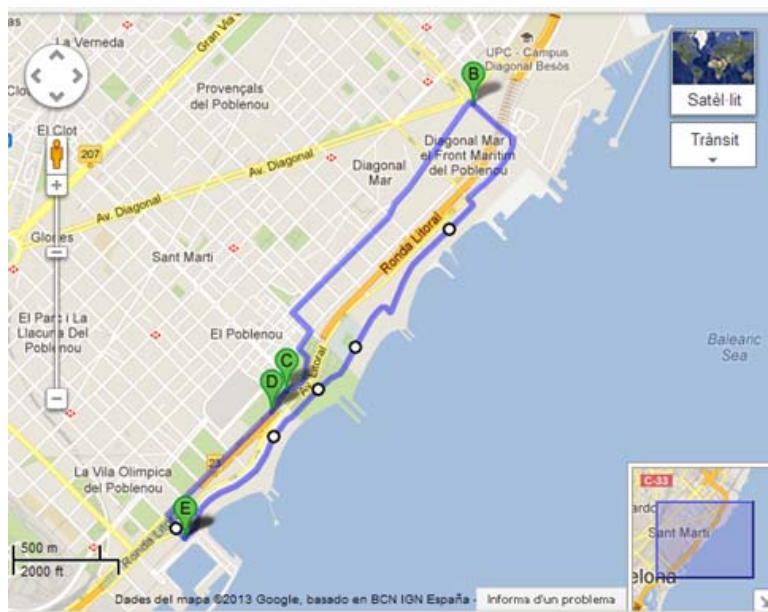
Es formaran dos grups

- Grup A: 6 Km. Marxa més curta i lenta.
- Grup B: 10 Km. Marxa més activa i llarga.

Es pretén sortir en ambdós casos del Passeig Marítim, davant de la Torre Mapfre, tot el grup junt.

Es preveu una zona d'avituellament, al Parc del Fòrum, edifici del fòrum (meitat del recorregut).

La ruta curta, sortirà del Passeig Marítim del Port Olímpic, davant Torre Mapfre, i arribarà fins a Diagonal Mar, fent la tornada pel mateix camí.



La ruta llarga, fa el següent recorregut:

- **Sortida:** Passeig Marítim del Port Olímpic, davant Torre Mapfre
- Passeig Marítim : Nova Icària, Bogatell, Mar Bella.
- Parc del Fòrum – Avituallament.
- Passeig de Taulat
- Parc de Diagonal-Mar.
- Avda. Diagonal fins C/ Selva de Mar.
- Carrer Pujades.
- Rambla de Poblenou
- Passeig Calvell.
- Parc del Port Olímpic.
- C/ Salvador Espriu.
- Parc del Port Olímpic.
- Plaça dels voluntaris.
- Carrer Marina sentit mar, passem entre torres bessones
- **Finalització:** Passeig Marítim del Port Olímpic, davant Torre Mapfre (Punt inicial)

Distància: 10 km.



Si voleu saber més:

d' Alzheimer Catalunya: www.alzheimercatalunya.org – Telf.: 93-459.22.94

de la marxa nòrdica i els seus beneficis: <http://salutenactiu.blogspot.com>

de l'activitat:

A la nostra societat el sedentarisme i l'estrès tenen una gran incidència en les nostres vides i això ens minva salut. Per trencar aquest cercle viciós, el millor que podem fer és incorporar exercici físic a la nostra rutina setmanal.

La **MARXA NÒRDICA** és potser l'activitat física més completa. Afavoreix el bon funcionament de la majoria de sistemes i funcions corporals, tant locomotrius, metabòliques, com de circulació, etc.

Fàcil, divertida, en grup, per a qualsevol patologia susceptible de millora amb activitat física controlada.

Estudis realitzats pel Departament de Neurologia de l'Hospital Jeroen Bosch, 's-Hertogenbosch, Països Baixos, han demostrat que la Marxa Nòrdica pot millorar la mobilitat en la malaltia de Parkinson. Aquestes troballes preliminars suggereixen que la MN podria proporcionar una manera segura, eficaç i agradable per reduir la inactivitat física en la malaltia i millorar la qualitat de vida de les persones.

A més, com a beneficis es planteja el poder, a la llarga, reduir el risc de caiguda ja que incrementa les necessitats de coordinació i equilibri corporal, pot alentir la progressió psicomotriu de la malaltia en potenciar-ne també la flexibilitat del tronc i les extremitats i fa un treball cardiovascular molt beneficiós per a l'oxigenació d'òrgans en general i del cervell en particular.

Alzheimer Catalunya fa una aposta per aquesta activitat, encara no massa estesa en la nostra societat, però que lentament va fent adeptes de totes les edats pel seu benefici global sobre las salut de tota la família.

Col·laboradors:



Amb el suport de:



Organitzadors:

