

Ripoll celebra la 7a Jornada Sènior amb activitats inclusives i de conscienciació

El Ripollès | 15-06-2023 | 14:14



7a Jornada Sènior

El proper divendres 16 de juny, Ripoll es prepara per acollir la setena edició de la Jornada Sènior, un esdeveniment que té com a finalitat crear un espai d'oci i participació per a les persones majors de 55 anys de la localitat. Les activitats programades cobriran tot el dia, amb l'objectiu de proporcionar una experiència completa i enriquidora per als assistents.

La jornada començarà a les 9.25 h del matí a la plaça de l'Ajuntament, on es realitzarà l'inici oficial de la jornada amb un esmorzar saludable i l'entrega d'un petit obsequi per a tots els participants. En aquest punt, es facilitaran les acreditacions i es farà una fotografia de grup per capturar aquest moment especial. A més, a la mateixa plaça, es disposarà d'un Espai de Salut, on professionals del Centre d'Atenció Primària de Ripoll realitzaran petits reconeixements mèdics per a aquells que ho desitgin.

Durant tot el dia, els assistents tindran l'oportunitat de conèixer i fins i tot provar l'activitat "En Bici Sense Edat", en què voluntaris portaran a passejar persones grans o amb mobilitat reduïda amb tricicles adaptats. Durant el matí, l'activitat es desenvoluparà a la plaça de l'Ajuntament, mentre que a la tarda es traslladarà a la plaça de la Lira.

Algunes de les activitats requereixen una inscripció prèvia, que es pot realitzar presencialment als Casals Cívics i Comunitaris La Devesa del Pla i Ripoll-Centre o bé mitjançant un correu electrònic enviat a comunicacio@ajripoll.cat, indicant el nom i cognom dels participants i l'activitat a la qual es desitja assistir.

Durant el matí, a partir de les 9.30 h a la plaça de l'Ajuntament, es durà a terme una sessió de "txikung", una disciplina que combina moviment, respiració i concentració mental per a fomentar la salut. No són necessaris coneixements previs, només es requereix que els participants venguin amb roba i calçat còmodes.

Una altra activitat destacada és la visita al Castell de Montesquiú, un edifici declarat bé cultural d'interès nacional. Els assistents sortiran amb autocar des de la plaça de l'Ajuntament a les 10.20 h. Cal recordar que les places són limitades i cal realitzar una inscripció prèvia per a aquesta activitat.

Per als interessats en la història, es proposa una visita al refugi antiaeri de la Guerra Civil, ubicat a la plaça de l'Ajuntament, amb sortides programades a les 10.30 h i a les 16 h. El punt de partida serà el Museu Etnogràfic, i també es requereix inscripció prèvia per a aquesta activitat.

A partir de les 17 h, al Museu Etnogràfic, es realitzarà una degustació de fruita guiada amb consells de salut, a càrrec del Centre d'Atenció Primària de Ripoll.

A les 17.45 h, l'atenció es traslladarà a la plaça de la Lira, on es realitzarà un desfilé de vestits de paper confeccionats per les participants del taller de costura del CCC Ripoll-Centre. A continuació, en el marc del Dia contra el Maltractament a la Gent Gran, el Consorci de Benestar Social presentarà una performance titulada "No em Toquis els quartos", amb l'objectiu de sensibilitzar la població sobre l'abús i l'explotació que alguns membres de la gent gran poden patir. Per cloure la jornada amb música, a les 18.30 h, es realitzarà un concert a càrrec de Cafè Trio, amb una pausa per a una berenar per a tots els assistents.

La Jornada Sènior de Ripoll té com a objectiu oferir una jornada completa d'activitats inclusives per als membres de la comunitat sènior, promoure el benestar físic i mental i conscienciar sobre la importància de valorar i respectar els drets dels adults grans. És una oportunitat perquè els membres de la comunitat puguin gaudir d'una experiència enriquidora, fomentar les relacions socials i reafirmar el seu paper actiu dins de la societat.

Autor: Redacció