

L'aeròbic, el fúting o un passeig en bicicleta realitzats de forma controlada durant la tercera edat no aporten únicament millores per a la salut física sinó que també tenen beneficis psicològics directes per a l'autoestima i

el manteniment de les capacitats intel·lectuals. En definitiva, augmenta la qualitat de vida, segons un estudi realitzat per un equip de psicòlegs de la UdG, el primer que se centra en aquests factors a Girona.

Envellir amb el cap ben alt

Un equip de psicòlegs de la UdG ha fet el primer estudi a les comarques gironines, i un dels primers a l'Estat, que prova els beneficis psicològics de l'activitat física durant la tercera edat

ALÍCIA MARTÍNEZ
Girona

L'equip de psicòlegs coordinat pel professor de la UdG Manuel de Gracia i format per Maria Marcó, Pep Garre, Maria José Fernández i Jaume Juan ha estudiat durant dos anys els beneficis directes a àmbit psicològic que aporta una activitat física controlada practicada per persones de la tercera edat i és un dels primers de l'Estat que tracta aquests factors.

La mostra estava formada per un centenar de persones d'entre 61 i 77 anys de les comarques gironines. Les conclusions d'aquest estudi suggereixen que els beneficis de l'exer-

cici a la tercera edat van més enllà dels beneficis físics i fisiològics. Segons Manuel de Gracia, s'aconsegueix una vida més satisfactòria des del punt de vista subjectiu i psicològic. En definitiva, augmenta la qualitat de vida i ajuda a envellir en condicions òptimes. «No és que es visquin més anys però es viuen millor», assenyala.

A més de mantenir l'autonomia física i psíquica, mantenir la memòria i la capacitat d'atenció, l'activitat física a la tercera edat també pot millorar les relacions socials. En aquest sentit, un dels objectius dels programes d'activitat física per a la gent gran és aproximar-lo a tots els centres de trobada de persones grans.

Malgrat tots aquests beneficis de l'activitat física per a la tercera edat, de Gracia afirma que aquest és un camp molt inexplorat i hi ha pocs programes desenvolupats. La manca d'infraestructures, recursos humans i econòmics són clars impediments per al seu desenvolupament. Amb tot, el desconeixement i el desinterès per aquest tipus d'activitats també provoca un lent procés d'aplicació.

Les tendències de la població, però, són clares i les dades estadístiques apunten a un envelliment progressiu de la població que converteix la tercera edat en un mercat potencial en augment. L'any 2000 hi hauran 1.800.000 persones d'entre 60 i

64 anys a l'Estat espanyol; 2.100.000, l'any 2010 i dos milions i mig, l'any 2020.

Vellesa jove d'esperit

Les jubilacions anticipades, la millora de la qualitat de vida i l'increment de la longevitat afavoreixen que cada cop hi hagi més consumidors potencials en bones condicions que viatgen i participen en tot tipus d'activitats. Aquesta vellesa jove d'esperit obre un camp sembrat de múltiples possibilitats, encara poc desenvolupat, que passa pels professors de gimnàs formats específicament per a la tercera edat o els animadors turístics.

L'Estartit elimina les barreres arquitectòniques al passeig Marítim

R.M.

L'Estartit.- L'Ajuntament de Torroella de Montgri està millorant els accessos al passeig Marítim de l'Estartit per tal de suprimir les barreres arquitectòniques que encara hi quedaven. Més concretament, les obres consisteixen a convertir els graons de dos dels accessos al passeig per rampes. El cost total d'aquesta actuació és de dos milions i mig de pessetes.

Aquestes obres s'emmarquen dins d'un pla de supressió de barreres arquitectòniques que impulsa el consistori torroellenc. El regidor d'Urbanisme, Jordi Colomé, ha explicat que també s'està en contacte amb el Mifas per tal que elabori un informe tècnic sobre aquells aspectes que cal millorar en matèria de barreres arquitectòniques, tan a l'Estartit com a Torroella. Colomé ha dit que la Guàrdia Urbana del municipi també aportarà un informe complementari.

Avui surten els vehicles des del Parlament català

La caravana catalana pel Referèndum al Sàhara 1998 passa per Girona

DdeG
Girona

La caravana catalana pel Referèndum-1998 -activitat inclosa dins de la campanya Catalunya amb el Sàhara- va passar ahir per les comarques gironines. En la campanya, que està coordinada pel Fons Català de Cooperació, s'hi han adherit uns 150 ajuntaments catalans, sis consells comarcals, tots els partits polítics i algunes institucions privades.

A més, hi han col·laborat la Diputació de Barcelona, la Mancomunitat de Municipis de l'Àrea Metropolitana de Barcelona, la Coordinadora Catalana d'Ajuntaments Solidaris amb el Poble Saharai, l'Associació Catalana de Municipis, l'Intergrup Parlamentari Pau al Sàhara i la Generalitat de Catalunya. La caravana, que formen 25

vehICLES tot terreny i cinc ambulàncies, va passar ahir per Arbúcies, Girona i Figueres. A més, l'Ajuntament de Lloret de Mar va fer donació d'un camió bolquet-grua a l'organització.

100 milions de pessetes

Demà tindrà lloc, a la seu del Parlament de Catalunya, a Barcelona, l'acte central de la Caravana Catalana pel Referèndum-1998, que posarà fi a tres mesos de campanya de sensibilització, informació i recollida de recursos per al poble saharai. Pel que fa a les aportacions econòmiques que els ciutadans han fet a aquesta iniciativa, el Fons Català de Cooperació ha informat que pugen fins als 100 milions de pessetes. En aquest acte, el president del Parlament, Joan Reventós, donarà la sortida als vehicles.

Un cop declarada «nul·la» la llicència municipal

El TSJC ordena l'enderroc de la casa de la néta de l'alcalde de Tossa de Mar

DdeG
Barcelona

El Tribunal Superior de Justícia de Catalunya (TSJC) ha instat l'Ajuntament de Tossa de Mar que ordeni l'enderroc de la casa de la néta de l'alcalde de la població, Telm Zaragoza, per restaurar «l'ordre jurídic i la realitat física alterada» en el poble amb aquesta edificació.

La Sala del Contenciós-Administratiu del TSJC assenyala que la llicència d'obres que la Comissió municipal de Govern de l'Ajuntament de Tossa va atorgar el 24 de març de 1993 per a la construcció d'habitatge de la néta de l'alcalde, Rosa Moré Zaragoza, és «nul·la» perquè és «contrària al planejament urbanístic vigent i constitueix una infracció urbanística greu». L'Ajuntament va atorgar a la néta de l'alcalde una llicència

municipal que segons el TSJC incompleix la densitat màxima d'habitatges per parcel·la disposada en el Pla general d'ordenació urbanística de Tossa. El pla diu que només hi hagin dos habitatges per parcel·la, mentre que la néta de l'alcalde va construir-ne un tercer en la parcel·la familiar de la urbanització Mas Font. Moré Zaragoza esgrimia en la defensa que el terreny familiar estava format per dues finques, malgrat no estar escripturades en el Registre de la Propietat. Pel tribunal, la néta de l'alcalde «no pot, en abús de dret, acollir-se indiferentment a dos règims jurídics contraposats a la vegada i de manera successiva», si considera la finca com a única, coincidint amb el registre inicial, o dividida en dues «eludint la dimensió de parcel·la mínima, que li permet rebre la qualificació d'apta per edificar».

Ha pensat on portar el seu fill aquest estiu?
Nosaltres tenim la solució



CASAL D'ESTIU

Centre Acadèmic
HEADWAY

PROMOCIÓ ESPECIAL 98

Fent la inscripció maig i juny, una setmana gratuïta

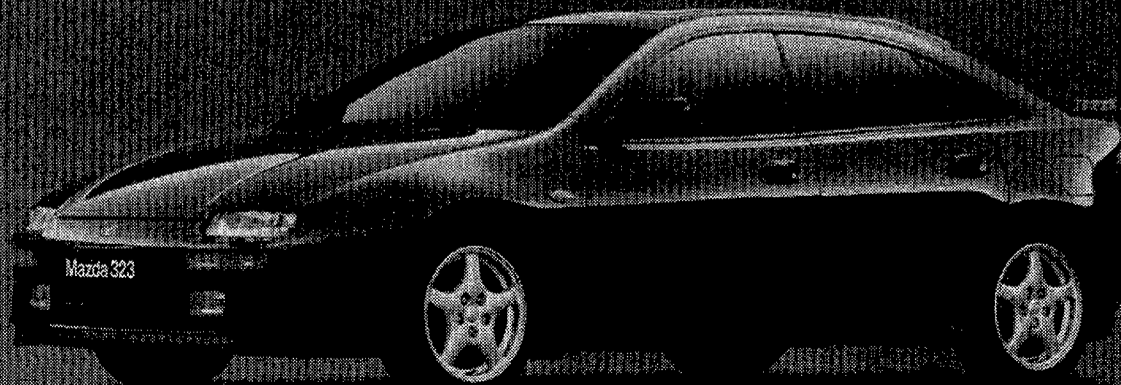
En inscriure el segon fill gaudireu d'un 50 % de descompte

Tels. 972 22 46 08 - 972 42 82 04

c/ Joaquim Botet i Sisó, 11

Horari d'estiu de 9 h a 13 h i de 15 h a 19 h.

La família és el primer... (he, he)



Mazda 323 F

Equipament FE: Aire condicionat, tancament centralitzat, direcció assistida, apujavidres elèctrics davanters i posteriors, retrovisors elèctrics, llantes d'aliatge, airbag per a conductor i passatger, ABS, barres d'impacte lateral, moderador d'impacte frontal, habitacle amb materials ignífugs...

P.V.P. DES DE 2.495.000 PTES*

* P.V.P. recomanat a la Península i Balears (IVA, transport i imp. de matriculació incl.)

Línia Mazda: 902 323 626 - http://www.mazda.es



GARANTIA
MAZDA
3 ANYS
o 100.000 Km

Auto Girona, S.A.:

Ctra. Barcelona, 63-65 - Girona - Tel. 972 21 06 52

AGSA:

C/ Sant Antoni, 91 - Figueres - Tel. 972 67 25 29