

Cap queixa dels mestres pel projecte de l'iPad 2



La candidatura arribarà a la Unesco al març



EL RIVER VEU FACTIBLE TORNAR A LLUITAR PER PUJAR A L'ACB

Diari d'Andorra

www.diariandorra.ad

Una parella gai es casarà a l'ambaixada francesa

COMUNICACIÓ Kedadouche envia una nota verbal al Govern per demanar si hi havia cap dificultat per celebrar l'enllaç. **RESPOSTA** L'executiu manté que la legació diplomàtica és territori francès i s'hi aplica la legislació gal·la.

PÀGINA 3

DOS-CENTS PADRINS S'EXERCITEN A LA PLAÇA DEL POBLE PÀGINA 14



EL COA FOMENTA L'ACTIVITAT ESPORTIVA ENTRE LA GENT GRAN

Dos centenars de padrins van omplir ahir a la tarda la plaça del Poble per dur a terme diverses pràctiques esportives. La jornada estava organitzada pel Comitè Olímpic Andorrà (COA) en el

marc d'*Esport per a tothom*, de Solidaritat Olímpica. El programa inclou exercicis per estimular les articulacions, potenciar l'activitat intel·lectual o corregir les males postures.

XAVIER PUJOL

ENCAMP PÀGINA 12

El comú estudia la petició dels pares perquè El Xiulet pugui obrir a l'estiu

Els pares dels infants que han anat fins ara a l'esplai El Xiulet han sol·licitat al comú que permeti l'obertura del centre fins al setembre, donant així una mica més de marge per poder triar la futura destinació dels menuts. Així ho van demanar durant una reunió amb responsables comunals, que s'han compromès a estudiar la qüestió i a donar una resposta aquesta mateixa setmana.

CAMPS DE NEU PÀGINA 7

Pas Grau posa en marxa l'estació d'esquí argentina d'El Calafate

Pas Grau Internacional ha posat en marxa el complex Calafate Mountain Park, una nova estació d'esquí argentina que ocupa dotze hectàrees de terreny i disposa de telecadira de dues places, telecorda i un tapis. És el primer projecte en què la firma lligada a Saetde, la societat que explota les pistes del Pas de la Casa i Grau Roig, s'hi involucra des de bon començament.

LES OBRES DE REFORMA NO HAN DESPUNTAT COM ES PREVEIA PÀGINA 6

Poca efectivitat del pla d'ajut a la rehabilitació

► Els arquitectes evidencien que el programa actual és massa feixuc en l'àmbit administratiu

Andorra Ultra Trail

vallnord

Trail 35 km
Pondarron 10 km
Serra 112 km
Celestrail 63 km
Serra de Coll 176 km

www.andorrapultraultra.org

Uneix-te a la gran festa: ajudant, animant o corrent!

20 - 23 jun. 2013

Patrocina

Crèdit Andorrà

► REPORTATGE | JORNADA ESPORTIVA ORGANITZADA PEL COMITÈ OLÍMPIC ANDORRÀ

Els 'superiaios'

Més de 200 padrins participen en una iniciativa per promoure l'exercici físic entre les persones de la tercera edat. El programa inclou

exercicis per estimular les articulacions, potenciar l'activitat intel·lectual o corregir les males postures.

JORDI SALAZAR
Andorra la Vella

L'esport no és patrimoni exclusiu dels joves. Més enllà dels 65 anys, també hi ha cabuda per a l'activitat física. Si no, que ho preguntin als més de 200 padrins que ahir a la tarda es van aplegar a la plaça del Poble de la capital, en el marc d'una jornada organitzada pel Comitè Olímpic Andorrà dins el programa Esport per a tothom, i que va estar precedida per una sessió teòrica a càrrec del doctor en educació física Antonio Casimiro.

Dividits en cinc grups que anaven treballant diferents exercicis de forma rotatòria, i sota l'atenta mirada dels monitors -i dels treballadors de la Creu Roja-, els participants van poder descobrir noves maneres d'exercitar les articulacions, de corregir les males postures que s'adquireixen amb l'edat o de potenciar els processos cognitius mentre es fa gimnàstica, entre d'altres.

La majoria d'assistents ja estaven avesats a fer esport

L'exercici pot anar des de caminar fins a conrear un hort

Destaquen com l'activitat "activa molt la gent gran"



Un grup de participants en la jornada esportiva d'ahir.

XAVIER PUJOL

La majoria dels assistents ja estaven familiaritzats, però, amb una activitat física regular. "M'encanta fer esport, des que em vaig jubilar camino cada dia i vaig al gimnàs", va explicar Anna Teruel, qui va remarcar que la sessió també li va permetre "conèixer moltes coses noves".

D'altres, com per exemple la Magda Baella, de 74 anys, destacaven la importància de fer exercici com a mesura per combatre dolences pròpies de la vellesa. En el seu cas, l'artrosi. "Un dia a la setmana ja vaig a la piscina, i un altre a caminar, però avui he après a fer exercicis per a les

articulacions, que m'aniran molt bé", va comentar.

Amb bones dosis de sentit de l'humor, Enric Torres comentava que el dolor que pateix sovint al genoll i als braços no li impedeix estar en bona forma. "Tinc dos horts i amb això ja em moc molt, i també m'agrada caminar; m'esforço tant com puc, ja se sap que en certes edats qui no té un all té una ceba."

D'altres participants es mostraven eufòrics. "Em sembla de conya, parlant clar", va indicar Carlos Duran, de 71 anys, per a qui iniciatives com la d'ahir "serveixen molt per activar la gent gran". La seva dona, Dolors Rosell, de 66 anys, va destacar que "des que estem jubilats és quan més gaudim de la vida. Sempre que veiem persones grans assegudes als bancs ens pensàvem que ens avorriríem en arribar al retir, però ara ens falten hores: sortim a caminar, d'excursió, anem a ballar... no pararem". Amb tot, va admetre que "si no et prens seriosament l'esport, quan et fas gran és fàcil que et tornis mandrós".



NECESSITA PERSONAL DE REFORÇ?

PERSONAL ADMINISTRATIU

MOSSOS, REPARTIDORS I AJUDANTS

PERSONAL DE NETEJA

HOSTESSES I PROMOTORES

PERSONAL ESPECIALITZAT EN SERVEIS D'HOSTALERIA

805 666

quality
temporalquality.ad

Soluciona
necessitats de
T treball Temporal

