

Sexe a dojo

Baixar la freqüència de les relacions sexuals acostuma a associar-se a l'envelliment, però tanmateix el sexe és una de les millors ajudes perquè el cos no es rovelli; per aquesta raó, en la maduresa és convenient practicar-lo sovint.

En el Primer Congrés Europeu d'Urologia va fer-se públic un estudi que deia que la freqüència del coit entre homes de setanta-cinc a vuitanta anys és d'una vegada al mes. Segons els experts, els més grans de cinquanta anys triguen més temps a tenir una erecció, però això

els permet gaudir més sense tenir la imminència ejaculadora.

A partir dels cinquanta anys, la dona necessita més temps per lubricar, el seu clítoris es redueix lleugerament, els músculs dels pits perden fermesa i el seu borrisol púbic comença a clarejar; però això no interfereix en l'obtenció de plaer. Hi ha dones que coneixen l'orgasme per primera vegada a l'etapa postmenopausica.

Per mantenir relacions sexuals en bones condicions és aconsellable exercitar els músculs transversals de la pelvis. Amb l'edat la musculatura té



tendència a relaxar-se; així doncs, si es treballa, pot millorar-se la intensitat de l'orgasme tant en els homes com en les dones. ■

Programa d'activitats físiques FATEC 2000-2001

Aquest curs 2000-2001, hem posat en marxa un programa d'activitats físiques força atractiu que no dubtem que tindrà un seguiment entusiasta.

La seva finalitat és de potenciar aspectes relacionats amb la salut i la qualitat de vida de les persones més grans de seixanta anys de Catalunya que estiguin integrats a la xarxa de centres que pertanyen a FATEC.

El programa vol donar resposta a dos objectius: en primer lloc, apropar la pràctica i el coneixement al voltant de l'activitat física als centres de reunió del col·lectiu de gent gran i en segon lloc, incidir en la millora tècnica dels professionals que

es dediquen a aquest àmbit.

Com a resposta a aquests objectius, hem posat en marxa una sèrie d'actuacions:

- S'han iniciat nou grups d'activitat física a centres diferents; on es duen a terme una sèrie d'actuacions: sessions setmanals de gimnàstica al llarg de tot el curs
- S'han iniciat dos grups d'activitats aquàtiques
- El mes de setembre, està previst d'iniciar-ne dos grups més
- S'han fet nou conferències informatives a centres diferents amb el tema: "Beneficis de l'activitat física".
- S'ha col·laborat amb l'animació en jornades de convivència.

- S'ha col·laborat mitjançant ajuts econòmics a la participació en cursos de formació.
- S'ha facilitat la participació a dues persones al curs formació bàsica que organitza l'INEFC de Barcelona des de l'any 1996.
- S'han donat ajuts per participar en cursos de formació específica.
- S'està preparant, en col·laboració FATEC-INEFC-CO-PLIF de Girona, la realització d'un curs de formació bàsica a Girona que tindrà lloc el mes de novembre del 2001.

Considerem que la tasca que s'està duent a terme és força interessant i esperem que pugui tenir continuïtat al llarg dels propers anys. ■