

30-3-2015

■ Comunicat de premsa ■

---

## **Els equips d'atenció primària de l'ICS celebren el Dia Mundial de l'Activitat Física organitzant múltiples caminades com a eina terapèutica**

- **La majoria de les sortides previstes al Bages i Berguedà se celebren a principis d'abril**

Els dies i les setmanes prèvies i posteriors al 6 d'abril, el Dia Mundial de l'Activitat Física, molts dels equips d'atenció primària (EAP) del Bages i del Berguedà organitzen caminades, xerrades i altres actes per celebrar-lo. Des de fa anys, la Gerència Territorial Catalunya Central de l'Institut Català de la Salut promou hàbits saludables, entre els quals hi ha l'activitat física, una eina terapèutica no farmacològica d'eficàcia demostrada. Encara que en el decurs d'aquests dies es programen més sortides, a moltes poblacions aquestes activitats es porten a terme de forma regular i conduïdes sempre per professionals de la sanitat.

- **EAP CARDONA**

Per promoure el Dia Mundial de l'Activitat Física, els professionals proposen una caminada, que es farà el dia 9 d'abril al matí durant una hora. Es preveu una participació de 700 persones, de totes les edats (d'escoles, residències, entitats del poble). Hi col·labora l'Ajuntament de Cardona, i s'hi farà un esmorzar saludable.

- **EAP MONTSERRAT**

Amb motiu del Dia Mundial de la Activitat Física, el 24 de març es va organitzar una trobada amb el Grup de Caminades Saludables de Monistrol de Montserrat i el de Castellbell i el Vilar, organitzada conjuntament per l'Equip de Salut Comunitària de l'EAP Montserrat, l'Ajuntament de Monistrol de Montserrat i l'Ajuntament de Castellbell i el Vilar. Tot i el mal temps, s'hi van aplegar més de 50 persones. El punt de trobada va ser l'Ermida de Sant Antolí construïda el segle XV, d'estil gòtic i situada dins l'antic terme de Monistrol de Montserrat. Tot seguit, van anar baixant fins a arribar a l'esplanada del roure vell, un

gegantí exemplar de roure mil·lenari, on finalment, els ajuntaments de Monistrol de Montserrat i el de Castellbell i el Vilar van oferir conjuntament un refrigeri per a tots els participants.

- **EAP PLAÇA CATALUNYA (Manresa)**

Per aquest dia es farà una sessió de Marxa Nòrdica conjuntament amb l'EAP Sagrada Família. (el dia 9 d'abril)

Cada setmana, es fa l'activitat grupal *CAPminades*: els dijous al matí es du a terme una caminada per rutes establertes d'una durada d'una hora, aproximadament, amb estiraments abans i després de l'activitat i sempre amb un professional sanitari acompanyant els participants.

- **EAP NAVÀS- BALSARENY**

Des de l'Equip, es realitzen caminades planeres mensuals, des de fa un any i mig, dirigides per un metge de l'equip i un voluntari del poble. Estan adreçades a tothom.

- **EAP SAGRADA FAMÍLIA**

Organitzen habitualment caminades amb els pacients i aprofitaran aquesta ocasió (9 d'abril) per celebrar el Dia Mundial de l'Activitat Física.

- **EAP SALLENT**

El grup de professionals del projecte ASACO organitza una sessió de hip-hop i un berenar saludable, el dia 9 d'abril.

També s'hi farà una sessió anomenada *Activa't caminant*, una caminada i una sessió d'estiraments.

- **EAP SANT JOAN VILATORRADA**

Està adherit i col·labora amb l'Ajuntament de Sant Joan en la Festa de Primavera que es farà el proper 26 d'abril on, entre d'altres actes, hi ha programada una caminada popular. També es vol fer una xerrada per fomentar l'activitat física i els seus efectes beneficiosos.

- **EAP SANT VICENÇ CASTELLET**

Organitza diferents activitats en col·laboració amb l'Ajuntament de Sant Vicenç.

- "Camina, juga i mou-te pels espais lúdics", el dia 9 d'abril: sessió oberta a tothom on es realitzarà una caminada amb un circuit dinàmic per alguna de les rutes senyalitzades i

amb una parada activa als parcs lúdics per dur a terme una petita demostració activa i divertida d'activitat física.

- Primer tast de marxa nòrdica terapèutica (12 d'abril).
- Xerrada anomenada "Els beneficis de ser actiu". Impartida per dos professionals del CAP i dos professionals d'altres entitats (13 d'abril).

- **EAP SÚRIA**

L'EAP organitza una caminada per a la gent del poble i també, d'acord amb les escoles d'educació primària, una pedalada pels carrers de Súria (9 d'abril).

- **ALTRES**

A Artés s'organitza de forma anual, i coincidint amb la data de celebració de l'obertura del CAP, una caminada amb professionals i usuaris, en què col·labora l'Ajuntament.

<b>Berguedà</b>
-----------------

- **EAP BERGA**

Des d'aquest Equip s'organitza una activitat que anomenen: "Banys de bosc".

Aquest tipus d'activitat està dirigida a pacients amb fibromiàlgia o síndrome de fatiga crònica. Consisteix en una sèrie de sortides terapèutiques amb estimulació sensorial dirigides per un professional i realitzades en un entorn forestal de característiques determinades. (9 d'abril)

- **EAP BAIX BERGUEDÀ**

Ha organitzat una caminada (el 9 d'abril), tant des del CAP Gironella com des del CAP Puig-reig.

- **EAP ALT BERGUEDÀ**

Organitza una caminada a La Pobla de Lillet en col·laboració amb l'Ajuntament. (durant la setmana del 7 al 10 d'abril).