

13-4-2015

■ Comunicat de premsa ■

Equips d'atenció primària de l'ICS a l'Anoia celebren el Dia Mundial de l'Activitat Física

El mes d'abril esdevé especialment prolífic en la programació de caminades i altres propostes esportives amb motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física, que es va celebrar oficialment el dia 6 d'abril i que ha generat la programació d'actes durant tot el mes.

La Gerència Territorial Catalunya Central de l'Institut Català de la Salut incentiva al llarg de l'any 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 activitats, a moltes poblacions ja es porten a terme de forma regular i conduïdes sempre per professionals de la sanitat.

Les activitats previstes per als propers dies són:

Igualada

L'Equip d'Atenció Primària Igualada Urbà de l'ICS, el Consorci Sanitari de l'Anoia, l'Ajuntament d'Igualada i l'Agència de Salut Pública de Catalunya organitzen fins aquest proper divendres, dia 17 d'abril, diferents actes per promoure l'activitat física. Hi ha un concurs de fotos i vídeos, exposicions, difusió de rutes saludables, pòsters anomenats "10 trucs per ser actius", etc.

Capellades

Dijous, 16 d'abril

A les 10 h. Caminada popular "Circuits de salut" per la població de Capellades. Els participants entraran en el sorteig de material esportiu de la casa Munich i se'ls oferirà un esmorzar saludable.

Dimecres, 29 d'abril

A les 20 h. Xerrada al local social "La Lliga" de Capellades, amb el títol: "Descobrint els nostres espais" a càrrec de Silvia Díaz, Francina Travesset, Elisenda Lázaro i Anselm Lapedra.

Santa Coloma de Queralt (CAP de la Conca de Barberà adscrit a l'Anoia)

Dimecres, 15 d'abril

11 h. Caminada popular per commemorar el Dia Mundial de l'Activitat Física.

Lloc de sortida: Centre d'Atenció Primària (CAP).

12 h. Estiraments, ball i aperitiu saludable. Lloc: Plaça Major.

Santa Margarida de Montbui

L'Equip d'Atenció Primària de Santa Margarida de Montbui, conjuntament amb l'Ajuntament, realitzarà les activitats següents:

Dijous, 21 d'abril

De 9.30 a 10.30 h. Caminada popular i sessió d'estiraments. Lloc de trobada: Centre d'Atenció Primària. Lloc d'arribada: Can Passanals.

De 12 a 13 h i de 13 a 14 h. Caminada dins l'aigua, a la piscina Mont Aqua, a càrrec de Margarita Garcia, infermera de l'Equip. Es recomana apuntar-se prèviament al CAP.

De 17.30 a 18.30 h. *Masterclass* de zumba, al MontMercat, a càrrec d'Ivette Camús, monitora d'esports de l'Ajuntament.

Es recomana protecció solar, calçat i roba esportiva per a la caminada i la zumba, així com banyador, casquet, xanquetes i tovallola per a l'activitat aquàtica.

Vilanova del Camí

Dimecres, 20 d'abril

9.15 h. Caminada amb sortida del CAP de Vilanova del Camí i una durada aproximada de dues hores. El recorregut serà assequible per als assistents. La inscripció és gratuïta. Com els altres anys es recomana que els participants portin un calçat adequat, una gorra per protegir-se del sol i aigua per hidratar-se.