

13-4-2015

■ Comunicat de premsa ■

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

- **La majoria de les sortides previstes a Osona se celebren a principis d'abril**

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 passat dia 6 d'abril i que ha generat la programació d'actes durant tot el mes. A Osona, amb la col·laboració dels ajuntaments, es fan múltiples caminades amb recorreguts planers per facilitar la màxima participació.

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 que s'han organitzat són:

L'Esquirol

Dimecres, a un quart de deu, hi haurà una caminada organitzada conjuntament entre el Consultori Municipal i l'Ajuntament. El recorregut serà fàcil i força pla i, en acabar l'activitat, hi haurà un aperitiu per a tots els participants.

Manlleu

Organitzat per l'Equip d'Atenció Primària Manlleu i l'Ajuntament s'han portat a terme diferents actes, dels quals avui mateix es farà el següent:

- Dimarts 14 d'abril, al Casal Cívic. De 16 h a 17 h, zumba; de 17 h a 18 h, aeròbic i ball en línia, i de 18 h a 19 h, fent passos.



Roda de Ter

Dimecres, a un quart de deu del matí, caminada organitzada per l'Equip d'Atenció Primària Roda de Ter i l'Ajuntament. Forma part del cicle de sis caminades de promoció de la salut. En acabar la caminada hi ha prevista una breu xerrada sobre els beneficis de l'exercici físic en la salut.

Vic

Dijous, a un quart de quatre de la tarda, caminada organitzada per l'Equip d'Atenció Primària Vic Nord i la UVic i amb la col·laboració de l'Ajuntament de Vic. La sortida s'adreça a les persones usuàries del PAFES i a tots els professionals de l'equip.