

24-9-2014

■ Comunicat de premsa ■

---

## **L'EAP Sant Quirze de Besora participa en la creació de 3 rutes saludables al municipi per augmentar l'activitat física entre la ciutadania**

**Es tracta d'un programa que s'ha dut a terme conjuntament amb l'Ajuntament, el Consorci de la Vall del Ges, Orís i Bisaura, la Diputació i el PAFES**

L'EAP Sant Quirze de Besora ha participat en un projecte conjunt entre l'Ajuntament, el Consorci de la Vall del Ges, Orís i Bisaura, la Diputació de Barcelona i el PAFES per crear tres rutes saludables al municipi amb l'objectiu d'augmentar l'activitat física entre la ciutadania, potenciar que adopti un estil de vida actiu i que millori la seva salut física i mental.

De moment s'han editat un centenar de fullets informatius, que es reparteixen al CAP de Sant Quirze i a les botigues del poble, on es marquen tres rutes diferents: d'1,8; 2,4 i 3,8 quilòmetres. Els itineraris tenen diferents nivells de dificultat i desnivell. Les rutes estan pensades perquè la ciutadania incorpori l'activitat a les seves rutines diàries i vagi millorant progressivament el seu estat físic. El programa, anomenat "Activa't caminant", aconsella que, en una fase inicial de dos mesos, es facin recorreguts de 20 minuts diaris, tres cops a la setmana, i que es vagin augmentant uns minuts cada setmana. La segona fase, de dos mesos més, és una fase de millora en què es proposa que augmenti l'activitat a 40-55 minuts al dia, 4 o 5 cops a la setmana. A partir d'aquests primers quatre mesos comença la fase de manteniment en què es recomana caminar una hora, 5 o 7 vegades per setmana.

La iniciativa va sorgir arran del programa 'Mou-te!' dels Serveis Territorials de Salut Pública de la Diputació de Barcelona. Es va fer una reunió entre els responsables del programa, i personal del CAP Sant Quirze de Besora i de l'Ajuntament i, a partir



d'aquí, els tècnics de les tres entitats van treballar conjuntament per identificar i senyalitzar les tres rutes saludables.

### **L'ICS a la Catalunya Central**

La Gerència Territorial de l'Institut Català de la Salut a la Catalunya Central presta atenció sanitària a una població aproximada de 425.000 habitants de les comarques de l'Anoia, el Bages, el Berguedà i Osona. És un equip d'uns 1.400 professionals que està al servei dels ciutadans en 39 centres d'atenció primària i 112 consultoris locals.