

Igualada es mou amb motiu del dia de l'Activitat Física

Com cada any s'han organitzat diverses activitats des de diferents administracions i entitats per promoure l'activitat física i evitar el sedentarisme

Igualada, 12 d'abril de 2023

Cada any el dia 6 d'abril es celebra el Dia Mundial de l'Activitat Física, amb motiu d'aquesta commemoració des del Departament de Sanitat i Salut Pública d'Igualada, el CAP Igualada Nord del Consorci Sanitari de l'Anoia (CSA), l'Equip d'Atenció Primària Igualada Urbà de l'ICS Catalunya Central i l'Agència de Salut Pública de Catalunya s'han impulsat un seguit d'activitats obertes a tothom que busquen fomentar l'exercici i un estil de vida saludable. Aquestes activitats es realitzaran del 17 al 30 d'abril.

En aquesta ocasió s'han organitzat més d'una trentena de propostes, que compten, moltes d'elles, amb el suport d'entitats i associacions que han organitzat sortides, caminades i tallers.

Les activitats promouen l'activitat física per a totes les edats amb la voluntat d'evitar el sedentarisme, una pràctica nociva que cada vegada és més habitual, i potenciar l'activitat física com a eina per millorar la qualitat de vida. D'entre les activitats en destaquen diverses caminades, tallers d'activitats, entrenaments i xerrades, que es duran a terme a diferents espais i equipaments de la ciutat d'Igualada amb la col·laboració d'entitats, associacions de malalts, clubs esportius, centres de salut, entre d'altres.

A continuació recollim algunes de les principals activitats que des de les entitats i associacions s'aniran anunciant i promocionant. Les activitats són obertes a tota la ciutadania i, en alguns casos, requereixen d'inscripció prèvia:

ACTIVITAT	Tipus d'activitat	Horari / Data / Lloc	Organitza
Activa't Caminant	Caminades guiades per a persones adultes i gent gran	Dilluns dimecres. De 9:00 a 11:00. Anella Verda. Inscripció prèvia: 93 803 19 50 (ext 2467), o promociosalut@aj-igualada.net	Servei de Sanitat i Salut Pública de l'Ajuntament d'Igualada + Servei d'Esports de l'Ajuntament d'Igualada + Consell Esportiu de l'Anoia
Caminada per a embarassades	Caminada per a embarassades	Dimarts de 9:30 a 11h. Inscripció prèvia 93 803 19 50 (ext 2467), o promociosalut@aj-igualada.net Anella Verda	Servei de Sanitat i Salut Pública de l'Ajuntament d'Igualada + Servei d'Esports de l'Ajuntament d'Igualada + Consell Esportiu de l'Anoia

Caminada i taller de prevenció d'accidents	Caminada per famílies i taller a càrrec de la Laia Marsal, infermera del CAP Igualada Nord	Dilluns 24 d'abril, a les 15:30 a 16:15 caminada i de 16:25 a 17:00 xerrada. Espai Cívic Nord	Laura Banyoles + Equip d'Atenció Primària Igualada Nord
Activitat física per a adults	Exercicis adaptats per a adults	Tots els dilluns de 8:00 a 9:00. o de 9:00 a 10:00. Gimnàs les Comes	Servei de Sanitat i Salut Pública de l'Ajuntament d'Igualada + Servei d'Esports de l'Ajuntament d'Igualada + Consell Esportiu de l'Anoia
Activitat física per a la Gent Gran	Exercicis adaptats per a gent gran	Tots els dilluns, dimarts, dimecres, dijous i divendres de 9:00 a 10h. de 10:00h. a 11h. de 11:00 a 12H. A Les Comes.	Servei de Sanitat i Salut Pública de l'Ajuntament d'Igualada + Servei d'Esports de l'Ajuntament d'Igualada + Consell Esportiu de l'Anoia
Esport i valors per Joves	Diferents esports enfocats a joves	Cada dimecres 17:30h. a 19:30h i cada dissabte de 11:00 a 13:00. Parc Xipreret	Servei de Sanitat i Salut Pública de l'Ajuntament d'Igualada + Servei d'Esports de l'Ajuntament d'Igualada + Consell Esportiu de l'Anoia
Mou-te per l'Esclerosi Múltiple	Cursa Presencial i Virtual "Circuit de Barcelona-Catalunya"	30 d'abril. Inscripció: moute.fem.es.	Associació esclerosi múltiple de l'Anoia
(+)Activa't per la diabetis	Taller teòric i pràctic - Totes les edats	Centre Cívic Nord. 21 d'abril. 11:00 a 13:00	Associació diabetis de l'Anoia + Equip d'Atenció Primària Igualada Nord (ConSORCI Sanitari de l'Anoia)
Rutes saludables	Caminades per a totes les edats	Hospital d'Igualada. Dimarts i dijous de 18:30 a 20:00. Inscripció prèvia: 900 100 036 o ana.velasco@contraelcancer.es	Associació Contra el Càncer
FEM RUTA	Caminades - Totes les edats	Espai Salut, plaça de la independència,8, 1er pis. Els divendres de 11:30 a 13:00.	Associació Salut Mental Anoia
TXI-KUNG	Txi-Kung - Totes les edats	Parc central, (si fes mal temps al C.C Nord). Dimarts 18 d'abril, de 17:30 a 19:00.	Associació dany cerebral adquirit de l'Anoia
Bicibús	Bicibús, transport escolar cap a l'escola del Mowgli	Divendres 21 i 28 de 8:30-9:00h. Consultar ruta a www.ciclistesurbans.org .	Ciclistes urbans
La Gran Pedalada	Pedalada cap a l'Institut Pere Vives Vich	Divendres 21 de 8:15-9:00h. Consultar ruta a www.institutpervives.cat o a instagram @institutpervives	Institut Pere Vives Vich - Ciclistes urbans
Pedalada	Pedalada per totes les edats	Dissabte 22 a les 18:00h. Sortida des de l'Estació Vella. Consultar ruta a www.ciclistesurbans.org .	Ciclistes urbans

Bicibús	Bicibús, transport escolar cap a l'Institut Pere Vives Vich	Divendres 28 de 7:25-8:00h. Consultar ruta a www.ciclistesurbans.org .	Ciclistes urbans
Moviment des de ben petits	Taller teòric - Totes les edats	Dijous 20 d'abril de 18:00-19:00h a l'Espai Cívic Centre.	Equip d'Atenció Pediàtrica Territorial SAP Anoia (Institut Català de la Salut) + Estudiants 3r infermeria UdL Igualada + Ciclistes urbans
Caminada saludable	Caminada (amb o sense pals de marxa nòrdica o senderisme) amb xerrada d'actualitat - Totes les edats	Divendres 21 abril de 9-11h, sortida des del CAP Anoia (davant estació de tren, Passeig Mossèn Jacint Verdaguer, 170). Inscripcions a planta baixa.	Equip d'Atenció Primària Igualada Urbà (Institut Català de la Salut)
Educació i Acció sobre la prevenció de caigudes	Taller teòric i pràctic per pacients i cuidadors - Totes les edats	Dijous 27 d'abril. 11:00 a 12:00h. Fundació Sanitària Sant Josep. C/Carme Verdaguer, 56.	Escola de prevenció de caigudes i fractures de la FLS Anoia. Fundació Sanitària Sant Josep + Equip d'Atenció Primària Igualada Nord (Consorci Sanitari de l'Anoia) + Equip d'Atenció Primària Igualada Urbà (Institut Català de la Salut)
Pausa activa, injecció d'alegria organitzada per professionals de l'EAP Igualada Nord	Activitat aeròbica - Totes les edats	Divendres 28 d'abril, a la 13:00. Des del CAP Igualada Nord	Equip d'Atenció Primària Igualada Nord (Consorci Sanitari de l'Anoia)
(+) Activa't, Camina per la teva salut	Marxa nòrdica - Totes les edats	Divendres 28 d'abril, a la 13:00. Des del CAP Igualada Nord	Equip d'Atenció Primària Igualada Nord (Consorci Sanitari de l'Anoia)
Sessió d'entrenament funcional	Taller pràctic - Totes les edats	Dilluns 24 d'abril, a les 19:00. Lloc: Global Salut, C/La Torre de Claramunt 4 baixos. Confirmar assistència trucant al 938045227	Global Salut
Descobreix i activa el teu terra pelvià	Taller pràctic d'exercicis abdomino-pelvians i hipopressius - Totes les edats	Divendres 28 d'abril, a les 17:00 Gessamí fisioteràpia i osteopatia. Confirmar assistència enviant un WhatsApp el telèfon 676766205	Gessamí fisioteràpia i osteopatia
Actuació Sant Jordi	Recolzament a la colla en els seus castells	Diumenge 23 a les 12:00h. Plaça Pius XII	Moixiganguers d'Igualada
Vine als assajos! Endinsa't en el món dels castells	Assajos de castells oberts per a tothom per provar - Infants i totes les edats	Dimecres 19 i 26 de 19:00-20:00h de 4-12 anys. Dimecres 19 i 26 de 20:00-22:00h per totes les edats. Divendres 21 i 28 de 21:30-00:00h per totes les edats.	Moixiganguers d'Igualada, al Local de Les Cotxeres

Running	Córrer - Totes les edats	Dijous 20 d'abril, 20:00 a 21:00. Sortida Carrer Aurora 86 (porta del gimnàs).	Calfont Wellnes Center
Marxa nòrdica	Marxa nòrdica - Totes les edats	Dimecres 19 d'abril, 20:00 a 21:30. Sortida Carrer Aurora 86. Confirmar assistència enviant un WhatsApp el telèfon 627910952	Calfont Wellnes Center
Ballem sardanes	Ball de sardanes - Totes les edats	Dimecres 19 i 26 de 17-19:30h a l'Espai Cívic Centre.	Associació Sardanista d'Igualada
Ciclisme infants i adolescents	Ciclisme - Infants i joves	Dilluns 17 i 24 de 17:30-19:00h secundària. Dimecres 19 i 26 de 17:30-19:00h infantil, primària i secundària. Divendres 21 i 28 de 17:30-19:00h secundària. Dissabte 22 i 29 de 10:00-11:30h infantil. Sortida: Parc del Puigcornet. Cal portar bicicleta, casc i roba esportiva. Inscripció prèvia a 2rodesbtt@gmail.com o al telèfon 615063933.	UEC Anoia - Escola ciclisme BTT2Rodes
Atletisme infants i adolescents	Trail i curses d'orientació - Infants i joves	Dimarts 18 i 25 de 17:30-19:00h de 10-17 anys. Dimecres 19 i 26 de 17:30-19:00h de 6 a 13 anys. Dijous 20 i 27 de 17:30-19:00h de 6 a 18 anys. Punt de quedada: Estadi atlètic. Inscripció prèvia a escolaesportivacerrr@gmail.com o al telèfon 639962753.	UEC Anoia - Escola esportiva
Fitdance	Aeròbic - Joves i adults	Dimarts 18 de 16:30-17:30h. Espai Cívic Centre. Inscripció prèvia al 938068101.	Ajuntament d'Igualada - Espai Cívic Centre
Pilates	Pilates - Adults	Dimecres 29 de 17:30-18:30h. Espai Cívic Centre. Inscripció prèvia al 938068101.	Ajuntament d'Igualada - Espai Cívic Centre
Vine a patinar i provar la pista nova d'Hoquei Línia	Patinatge en línia lliure - Totes les edats	Dimarts 25 de 17:30-19:00h. Diumenge 30 de 11:00-12:30h. Pavelló de Les Comes, pista nova. Cal portar patins en línia.	Igualada Hoquei Línia