

Granollers organitza activitats lúdiques i esportives per celebrar el Dia Mundial de l'Activitat Física

La iniciativa és organitzada pels Centres d'Atenció Primària (CAP) de l'institut Català de la Salut, l'Ajuntament de Granollers, el Col·legi de Farmacèutics, OncoVallès, l'AECC, l'Agència



[+](#) [1]

El pròxim 6 d'abril se celebra el dia Mundial de l'Activitat Física, que enguany porta per lema "Mou-te i viu feliç". Per aquest motiu, Granollers viurà el divendres 5 d'abril una jornada plena d'activitats gratuïtes i obertes per a tothom. L'objectiu és promoure l'activitat física com una manera de fomentar la salut i el benestar i, alhora, combatre el sedentarisme, un dels principals factors de risc de mort als països occidentals.

El Dia Mundial de l'Activitat Física és, per tant, una de les eines per promoure hàbits de vida activa per a tota la població, tot seguint les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS).

A Granollers les activitats estan promogudes per l'Ajuntament de Granollers, els CAP de l'Institut Català de la Salut, l'Agència de Salut Pública, el Col·legi de Farmacèutics, la Fundació OncoVallès, l'Associació Espanyola contra el Càncer a Catalunya (AECC), amb la col·laboració de diverses entitats de la ciutat (Club Natació Granollers, Granollers Pedala, BM Granollers, Grup d'escalada Kracken).

Programa d'activitats del dia 5 d'abril

Caminada popular

- 10 h
- Inici: a la plaça de la Porxada

- Recorregut: des de la plaça de la Porxada fins a Palou seguint la vora del riu (6,6 km)
- Adreçat a tota la població
- En arribar a Palou, Vicenç Planas, enginyer agrònom, farà una breu explicació sobre Palou i els seus productes, així com les intervencions de renaturalització del riu que s'han fet en els darrers anys.

Rocòdrom

- De 16 a 21 h
- Plaça de l'Església
- Organitza: Grup d'escalada Kracken
- Adreçat a tota la població, infants majors de 6 anys

Circuit KIDS

- De 17 a 18 h
- Plaça de la Porxada
- Organitza: Club Natació Granollers
- Adreçat a infants de 6 a 12 anys

Marca un Gol al Càncer

- De 17 a 19 h
- Carrer d'Anselm Clavé
- Organitza: Fundació Oncovallès amb col·laboració del Club Balonmano Granollers
- Adreçat a tota la població

Passejada amb tricicle

- De 17.30 a 19.30 h
- Plaça de la Porxada
- Organitza: Granollers Pedala (en bici sense edat)
- Adreçat a persones grans, amb mobilitat reduïda

Demostració de Taitxí

- De 18 a 19 h
- Plaça de la Porxada
- A càrrec de Josep Maria Giribet, infermer del CAP de les Franqueses
- Adreçat a tota la població

Marxa Nòrdica

- De 19 a 20 h
- Carrer d'Anselm Clavé
- Organitza: Fundació Oncovallès
- Adreçat a tota la població

El dia **30 d'abril, a les 12.30 h**, Ràdio Granollers emetrà un pòdcast sobre "Els beneficis de l'activitat física per a la salut". Hi participaran els fisioterapeutes de l'ICS Carlos Ceballos, del CAP Sant Miquel; Rubén Ortega, del CAP Vallès Oriental, i la tècnica del Servei d'Esports,

Cristina Fernández.

#DMAF2024

**MOU-TE,
I VIU FELIÇ**

6 d'abril
**Dia Mundial
de l'Activitat**

Juga

Balla

Camina

**Menys
pantalla**

Així és

