

Commemoració del Dia Mundial de l'Activitat Física

Una passejada, una sessió de tai-txi i difusió dels programes municipals d'activitat física i



[+](#) [1]

Una trentena de persones han participat a la passejada matinal fins a Palou

El Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF), sota el lema "Infant actiu, adult saludable", s'ha commemorat a Granollers amb diverses activitats i taules informatives a la Porxada per recordar els beneficis de l'activitat física en la salut.

S'ha organitzat una **passejada matinal** des del barri de Sant Miquel fins a Palou, amb sortida a l'ABS Sant Miquel i **una sessió de tai-txi** a la Porxada, amb el professor Marc Ricart Font.

Durant la jornada, des de les Àrees Bàsiques de Salut de la ciutat i a la Porxada s'ha fet difusió dels hàbits de vida saludable. S'ha informat del programa municipal **AFIS adult** (Activitat Física i Salut), que promouen els serveis de Salut Pública i Esports, encaminat a millorar la qualitat de vida de les persones amb determinades patologies cròniques (diabetis, hipertensió, obesitat, depressió, mal d'esquena...) a través de la pràctica regular i controlada d'exercici amb el seguiment d'un professional i l'assessorament del **Servei de Medicina Esportiva Municipal**. Un programa en el qual participen **una vuitantena de persones**, que hi arriben derivades per l'equip d'atenció primària i que per espai de 9 mesos segueixen un programa gratuït amb sessions que es porten a terme al Palau d'Esports i al pavelló de Can Bassa.

El programa adreçat als infants, **AFIS pediàtric**, de la seva banda, aborda l'obesitat en edats primerenques. Enguany hi prenen part **24 infants** de 6 a 12 anys i les seves famílies, que - derivats pels equips de pediatria del CAP- segueixen un programa multidisciplinari durant tot el curs que combina activitat física grupal, educació nutricional i reforç conductual del nen o nena i la seva família, amb l'objectiu de millorar hàbits alimentaris, disminuir el sedentarisme i fer créixer l'autoestima.

A més de l'AFIS, també hi ha el **Programa Municipal d'Activitat Física per a majors de 50 anys**. Actualment hi ha apuntades 200 persones que, organitzades en 10 grups amb horaris de matí i tarda, porten a terme un pla d'exercici físic guiats per tècnics especialitzats. El programa disposa de places lliures i té una quota anual simbòlica.

Galeria d'imatges



[2]



s municipals d'atletisme

[3]

La Porxada es va omplir de practicants de tai-txi

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type, //dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/noticies/esports/se-celebra-el-dia-mundial-de-lactivitat-f%C3%ADsica>

Enllaços

[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/04/dmaf_ptt.jpg

[2] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/04/dmaf_2ptt.jpg

[3] <https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/04/tai-txi-ptt.jpg>