

Granollers celebra el Dia Mundial de l'Activitat Física

De l'1 al 5 d'abril, l'Ajuntament de Granollers i l'atenció primària de l'ICS proposen set



[+](#) [1]

De l'1 al 5 d'abril, l'Ajuntament de Granollers i l'atenció primària de l'ICS proposen set activitats gratuïtes de promoció de la salut

El 6 d'abril és el Dia Mundial de l'Activitat Física que enguany té com a lema «Activa la vida, millora la vida». La celebració d'aquest dia té com a principal objectiu promoure l'activitat física com a eina de salut i benestar i combatre el sedentarisme, un dels principals factors de risc de mort als països occidentals. En aquest sentit, Granollers se suma a aquesta celebració amb un seguit d'activitats organitzades pels serveis de Salut Pública i d'Esports de l'Ajuntament, l'Agència de Salut Pública de Catalunya (Vallès Oriental) i l'Institut Català de la Salut (ABS).

Així, a l'entorn del dia 6 d'abril, s'ha organitzat la Setmana de l'Activitat Física que inclou set d'activitats gratuïtes i obertes a tothom: una activitat cardiosaludable, un taller de relaxació, un taller de carmanyoles saludables, una xerrada informativa, una sortida de marxa nòrdica, una sessió de taitxí i una activitat de ball de sevillanes.

A més, durant tota la setmana es farà difusió d'informació específica i materials sobre els beneficis de l'activitat física als centres educatius de la ciutat i als grups d'activitat física ja actius (gent gran, clubs esportius, centres excursionistes...). També es farà arribar aquesta informació entre els participants del programa municipal AFIS d'adults i a les famílies i infants inclosos al programa de tractament de l'obesitat infantil AFIS Pediàtric.

Set activitats gratuïtes i obertes a tothom

Activitat cardiosaludable

Dia: dilluns 1 d'abril

Hora: d'11 a 12.30 h
Lloc: plaça de l'Església (davant del Gra)
Activitat dirigida per professionals del Club Natació Granollers

Taller de relaxació

Dia: dimarts 2 d'abril
Hora: de 10.30 a 12.30 h
Lloc: El Gra

Taller de carmanyoles saludables

Dia: dimecres 3 d'abril
Hora: de 10.30 a 12.30 h
Lloc: Centre Cívic Palou
Places limitades. Inscripcions a: gracentre.mn.ics@gencat.cat ^[2]

Conferència "Promoció de la salut a través de l'activitat física"

Dia: dijous 4 d'abril
Hora: de 18 a 19.30
Lloc: Roca Umbert Fàbrica de les Arts
Ponent: Mariona Violant (coordinadora del PAFES Generalitat de Catalunya)
Col·labora la Fundació Agrupació

Marxa Nòrdica cap a Palou

Dia: divendres 5 d'abril
Sortida: a les 10 h a les Pistes d'Atletisme
Durada: 1 h i 30 m
Activitat guiada per tècnics municipals del Servei d'Esports
Es recomana fer inscripció prèvia per aquesta activitat trucant al Servei d'Esports (93 842 68 47) o enviant un correu electrònic a esports@granollers.cat ^[3]

Sessió de taitxí

Dia: divendres 5 d'abril
Hora: de 17.45 a 18.30 h
Lloc: plaça de la Porxada
Activitat dirigida pel professor Marc Ricard i Font
Organitza: Ajuntament de Granollers, ICS i ASPC

Ball de sevillanes

Dia: divendres 5 d'abril
Hora: 18.30 a 19.30 h
Lloc: plaça de la Porxada
Organitza: ICS i Ajuntament de Granollers
Activitat dirigida per Manolo Veneroni

Més informació: Servei de Salut Pública de l'Ajuntament de Granollers (carrer del Portalet, 4, 2a planta).

Documents relacionats

- Cartell de la Setmana de l'Activitat Física ^[4]

// 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/sala-de-premsa/granollers-celebra-el-dia-mundial-de-l%E2%80%99activitat-f%C3%ADsica>

Enllaços

[1] <https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2019/03/setmanaactivitatfisica.jpg>

[2] <mailto:gracentre.mn.ics@gencat.cat> [3] <mailto:esports@granollers.cat>

[4] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2019/03/cartell - setmana salut-eap_granollers_1.pdf](https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2019/03/cartell_-_setmana_salut-eap_granollers_1.pdf)