

Granollers se suma al Dia Mundial de l'Activitat Física amb l'organització d'activitats i taules informatives a la Porxada

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



[+](#) [1]

Persones fent activitat física a les pistes municipals d'atletisme

El 6 d'abril se celebra el Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF), sota el lema “**Infant actiu, adult saludable**”. Granollers se suma a la commemoració amb diverses activitats i taules informatives a la Porxada per recordar els beneficis de l'activitat física en la salut.

L'Ajuntament de Granollers ha organitzat, el mateix dimecres, **una passejada matinal** des del barri de Sant Miquel fins a Palou, amb sortida a l'ABS Sant Miquel (c. Francesc Macià, 154 - 10.30 h) i **una sessió de tai-txi** a la Porxada, amb el professor Marc Ricart Font (de 17.30 a 18.30 h). Són dues activitats obertes a tothom, per a les quals no cal inscripció prèvia.

Durant la jornada, **les Àrees Bàsiques de Salut de la ciutat i la Porxada** seran punts de difusió dels hàbits de vida saludable. Concretament, s'informarà 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.

La commemoració a Granollers del DMAF s'ha fet amb el suport de l'ICS i l'Agència de Salut Pública de Catalunya.

// 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-se-suma-al-dia-mundial-de-lactivitat-f%C3%ADsica-amb-lorganitzaci%C3%B3>

Enllaços

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