#DMAFcsa
#DMAFigualada
#DMAF2015
#moute30minuts

@Hospitaligd @CAPNordIgd @ajigualada

SEDENTARISME = MALALTIA ...

ACTIVITAT FÍSICA = SALUT !

Per cuidar la vostra salut, recordeu: acumuleu minuts d'activitat física!

Adults: **30** minuts x **5** dies a la setmana
Infància i adolescència: **60** minuts x **7** dies a la setmana

Per acumular minuts: camineu més, aneu en bicicleta, aparqueu el vehicle lluny de la feina, pugeu i baixeu per les escales, feu reunions caminant, no resteu asseguts més de 30 minuts seguits, balleu, jugueu,

FEU ESPORT!

consorci sanitari de l'anoia

Ajuntament d'Igualada

Institut Català de la Salut
Equip d'Atenció Primària
Igualada Urbà

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

Dia Mundial de l'Activitat Física

6 d'abril de 2015

Activitats del 6 al 17 d'abril

Exposició "Mou-te; és salut!"

Mural elaborat conjuntament pel Centre de Dia de Salut Mental, Cap Nord (CSA) i els alumnes de primària de les escoles d'Igualada

Lloc: Espai Cívic Centre Igualada

10 trucs per ser actius
Beneficis de l'activitat física

Es penjaran els cartells del Dia Mundial de l'Activitat Física

Lloc: entitats organitzadores

Concurs de fotos i vídeos

Difusió del concurs del Dia Mundial de l'Activitat Física del PAFES

Lloc: www.pafes.cat

Rutes saludables

Difusió de les rutes saludables d'Igualada

Lloc: centres cívics, biblioteca, Ajuntament i al programa La Píndola de Ràdio Igualada del 10 d'abril a les 08.45h

Test d'activitat física

S'habilitaran ordinadors per fer-lo des de la pàgina web del PAFES i les xarxes socials de les entitats col·laboradores

Lloc: Espai Cívic Centre

Mural DMAF

Elaborat pels professionals de l'equip del Cap Nord d'Igualada

Lloc: CAP Nord Igualada

Setmana del 13 d'abril

Els monitors de les activitats esportives dels centres cívics faran una petita explicació (abans de començar l'activitat) del Dia Mundial de l'Activitat Física

Beneficis de l'activitat física

Difusió interna entre el personal de totes les institucions col·laboradores

Exposició

Exposició de quadres fets pels usuaris del Centre de Salut Mental del CSA

Lloc: vestíbul Hospital d'Igualada

Caminada amb històries - 10 d'abril

L'exercici físic no està renyit amb la cultura, en aquesta ocasió aprofitarem la pràctica d'activitat física per conèixer nous indrets i les seves històries. La caminada es pot fer amb bastons o sense.

Passejada curta i molt variada per la contrada: duana a 100m del CAP - Barri St. Crist, un barri que hem vist néixer - Les primeres restes industrials d'Igualada. Set segles davant nostre - On neix el riu Anoia? - Cultius de la Conca d'Òdena - La Jespus romana fou el precedent d'Igualada?

Sorteig 2 revisions gratuïtes a la nova Unitat de Medicina Esportiva del CSA

Cal portar: un petit esmorzar, aigua, gorra pel sol, calçat i roba còmoda per caminar.
Lloc: ABS Igualada Urbà - Pg.Verdaguer, 170 - a les 09.00h (aprox. 3h durada)