Segueix-nos a Twitter amb els següents hashtags:

#DMAFcsa
#DMAF2016
#DMAFigualada
#moute30minuts



INFANT ACTIU = ADULT SALUDABLE

## 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!

Grup Impulsor Activitats Dies Mundials Igualada:
Ajuntament d'Igualada · CSA · ICS Igualada Urbà · Agència de Salut Pública de Catalunya

# DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA

6 D'ABRIL DE 2016



ACTIVITATS DE L'1 AL 8 D'ABRIL



# PROGRAMA D'ACTIVITATS

| | | |
|---|---|---|
| 1 abril | Píndola amb Jordi Riu, fisioterapeuta respiratori del CSA "Pren-te un respir. Activa't".<br>La importància d'una bona respiració i les seves influències en l'adaptació a l'activitat física.<br>També pots seguir-la a l'*Escolta'ns a la ràdio* des de la web www.csa.cat | 9h. Ràdio Igualada 103.2 FM |
| 4 abril | A partir d'avui i al llarg de la setmana:<br>· Mural "Mou-te: és salut"<br>· Mural "Dia Mundial de l'Activitat Física" | Al vestíbul de l'Hospital<br>Al CAP Igualada Nord |
| 5 abril | Sessió-taller "Pren-te un respir. Activa't". La importància d'una bona respiració i les seves influències en l'adaptació a l'activitat física. Amb Jordi Riu, fisioterapeuta respiratori del CSA. | 15.30h. Aula Formació Hospital |
| 6 abril | Sessió de ioga amb Teresa Moncunill, llevadora del CSA i monitora de ioga.<br>Cal fer inscripció prèvia per mail a gberenguer@csa.cat (places limitades, es confirmarà per correu electrònic). | 18h. Aula Formació Hospital |
| 8 abril | "Caminada amb el cor". La nostra ciutat gaudeix des de fa un temps i cada vegada més d'espais cardioprotegits. Està demostrat que una intervenció ràpida pot salvar una vida, però sabem què hem de fer davant d'una aturada cardíaca? I si ens passa lluny de qualsevol centre sanitari?.<br>Aquest any aprofitarem la caminada per aprendre què hem de fer si ens trobem amb una aturada cardíaca, ja sigui a la ciutat o passejant pels camins.<br>Caminada semiurbana a ritme saludable, es pot fer amb bastons o sense, cal portar calçat còmode, aigua i esmorzar. | 9h. ABS Igualada Urbà<br>Pg. Verdaguer, 170<br><br>(aprox. 3 hores) |
| | Sessió gratuïta de gimnàstica sueca, amb professionals de l'Esquaix Igualada.<br>Consisteix en una sèrie de moviments senzills sobre un fons de música rítmica.<br>Inscripció prèvia al CAP Igualada Nord (Tf 938075800 - capnord@csa.cat) | 18h. Sala 3a planta al<br>CAP Igualada Nord |