Recull d'activitats
Dia Mundial Activitat Física 2017 - Igualada

DIFUSIÓ DE MATERIAL #GENTACTIVA PROVINENT DEL PAFES

Durant aquests dies s'ha fet difusió de material #gentactiva provinent del PAFES en els diferents espais de les entitats del grup GIA (Espais Cívics, la Kaserna, Biblioteca Central, Mercat de la Masuca, Hospital, CAP Igualada Nord, Centre de Dia Montserrat, Fundació Sanitària Sant Josep, ABS Igualada Urbà, etc.) i també es van projectar alguns vídeos.

TALLER-XERRADA: "Aprèn a cuidar-te"

El passat dia 6 d'abril la Sra.Anna Rica i el Sr. Josep Ràmia, fisioterapeutes del Servei de Medicina Física i Rehabilitació del CSA, van presentar un taller-xerrada "Aprèn a cuidar-te" amb gran participació de públic.







CAMINADA DEL DIA MUNDIAL

El dia 7 d'abril sota el lema **"Tenim prou cura del nostre esquelet?"** es va organitzar una caminada concentrada al CAP Anoia (davant l'Estació) i es va aprofitar la caminada per realitzar alguns estiraments per tal de millorar la postura i prevenir lesions i dolors.









FEM SALUT

El dia 7 d'abril vam compartir una estona d'activitat física al Parc de Salut situat al Centre de dia Montserrat, on va destacar la bona col. laboració entre tots els participants.

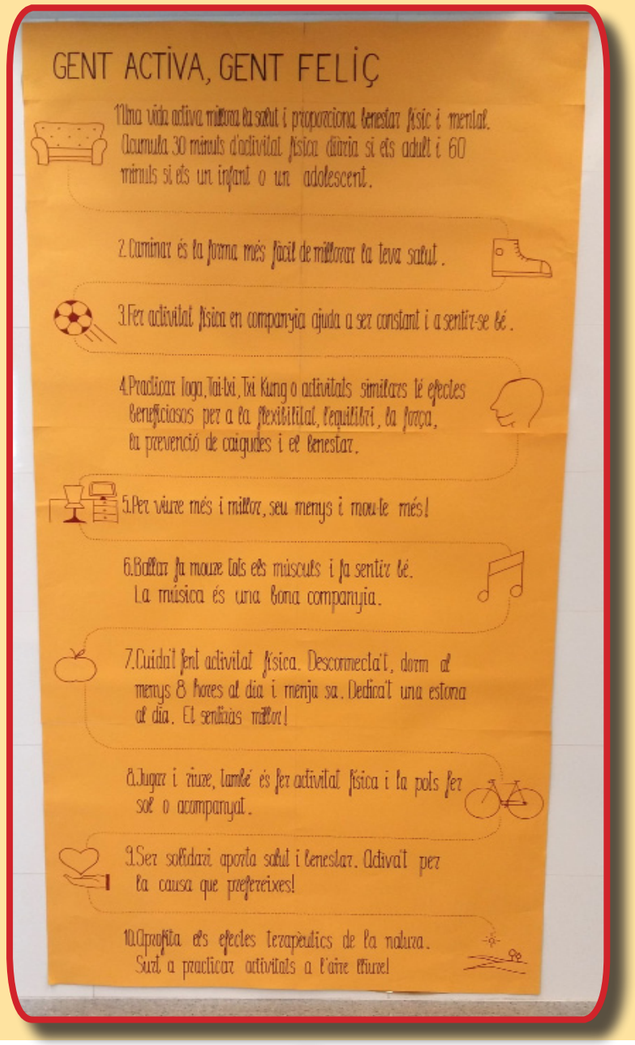






MURAL

A l'ABS Igualada Nord hi ha exposat un mural en el qual es remarca la importància que té realitzar exercici físic regularment.



GIA DM Igualada

Grup Impulsor Activitats Dies Mundials Igualada:

- Agència de Salut Pública de Catalunya
- Ajuntament d'Igualada
- Consorci Sanitari de l'Anoia (CSA)
- Consorci Sociosanitari d'Igualada (CSSI)
- Fundació Sanitària Sant Josep (FSSJ)
- Institut Català de la Salut (ICS)

ACTIVITAT FÍSICA A L'AIRE LLIURE

El dia 8 d'abril, a la Plaça de Cal Font, es va fer una sessió d'activitat física a l'aire lliure a càrrec de l'Ajuntament d'Igualada i JocNet.





