

Recull d'activitats DMAF 2015 - Igualada

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

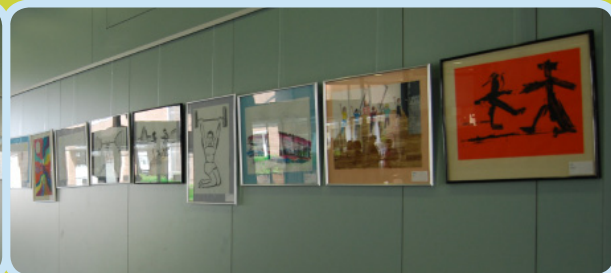
Lloc: Espai Cívic Centre Igualada



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 vàrem aprofitar la pràctica d'activitat física per conèixer nous indrets i les seves històries. La caminada es va fer amb bastons o sense.

Es va fer una 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? (aprox. 3h durada)

Durant la passejada es van sortejar 2 revisions gratuïtes a la nova Unitat de Medicina Esportiva del CSA



#DMAFcsa
#DMAFigualada
#DMAF2015
#moute30minuts



Concurs de fotos i vídeos

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

Lloc: www.pafes.cat

10 trucs per ser actius

Es van penjar cartells del DMAF a les entitats organitzadores i es va fer difusió interna entre el personal de totes les institucions col·laboradores.

Setmana del 13 d'abril

Els monitors de les activitats esportives dels centres cívics van explicar (abans de començar l'activitat) què és el Dia Mundial de l'Activitat Física

Test d'activitat física

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

Lloc: Espai Cívic Centre

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

Mural DMAF

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

Lloc: CAP Nord Igualada

