

Recull d'activitats

DMAF 2016 - Igualada

#DMAFcsc
#DMAFigualada
#DMAF2016
#moute30minuts



Píndola i Sessió-taller “Pren-te un respir. Activa’t” amb el Jordi Riu

El passat dia 1 d'abril vàrem fer una píndola a Ràdio Igualada i el dia 5 d'abril una sessió-taller amb el Jordi Riu, fisioterapeuta respiratori del CSA, que va destacar la importància que té una bona respiració i les influències en l'adaptació a l'activitat física.



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: Al vestíbul de l'Hospital
Al CAP Igualada Nord



Sessió de ioga amb la Teresa Moncunill - 6 d'abril

La Teresa Moncunill, llevadora del CSA i monitora de ioga, ens va fer una classe molt interessant i amena de ioga, i destacar sobretot, la gran participació que hi va haver.



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, pugueu i baixeu per les escales, feu reunions caminant, no resteu asseguts més de 30 minuts seguits, balleu, jugueu...

FEU ESPORT!

Caminada amb el cor - 8 d'abril

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 una aturada cardíaca? I si ens passa lluny de qualsevol centre sanitari?

Aquest any hem aprofitat la caminada per aprendre què hem de fer si ens trobem amb una aturada cardíaca, ja sigui a la ciutat o passejant per camins.



Sessió de gimnàstica sueca 8 d'abril

El passat dia 8 d'abril, professionals de l'Esquix Igualada van fer una classe de gimnàstica sueca al CAP Igualada Nord. La sessió va tenir un gran èxit ja que vam omplir la classe de gom a gom.



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