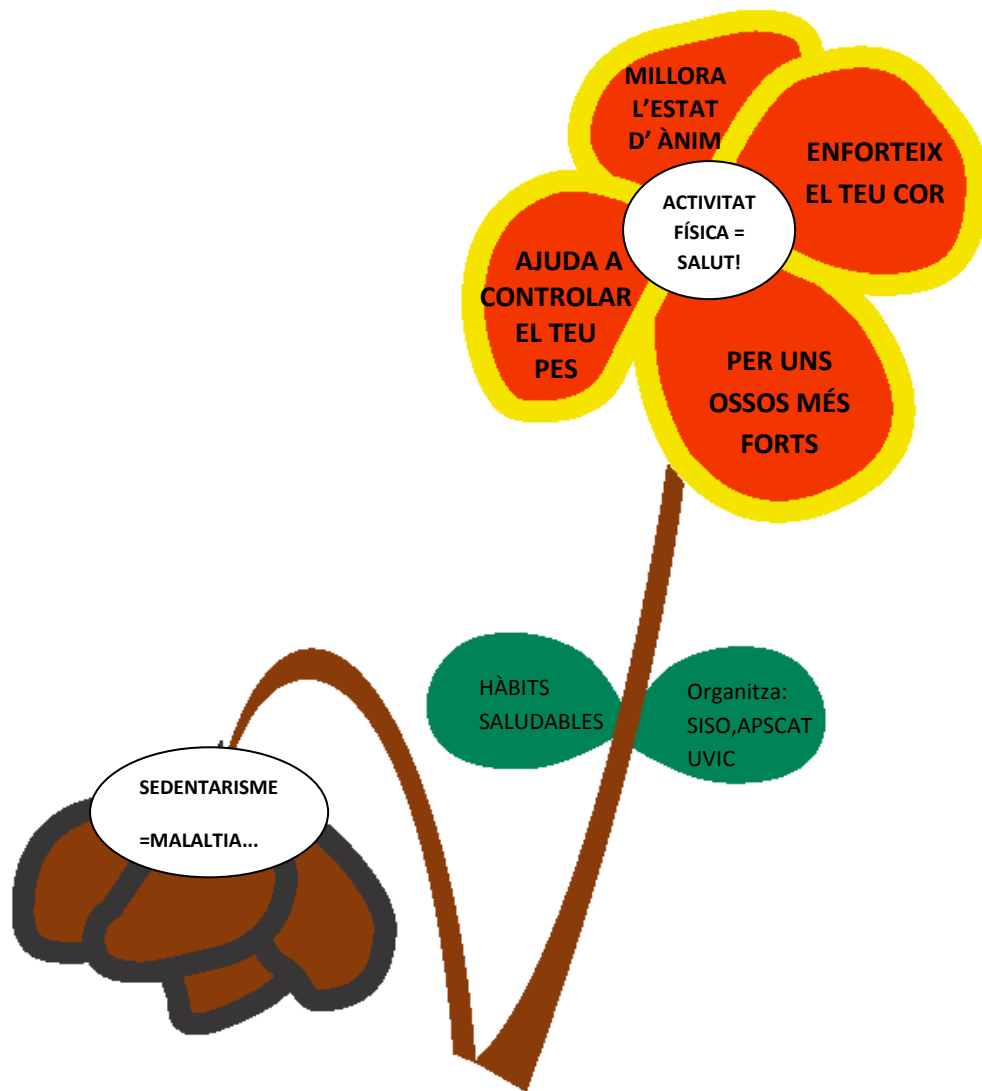


Osona en marxa!

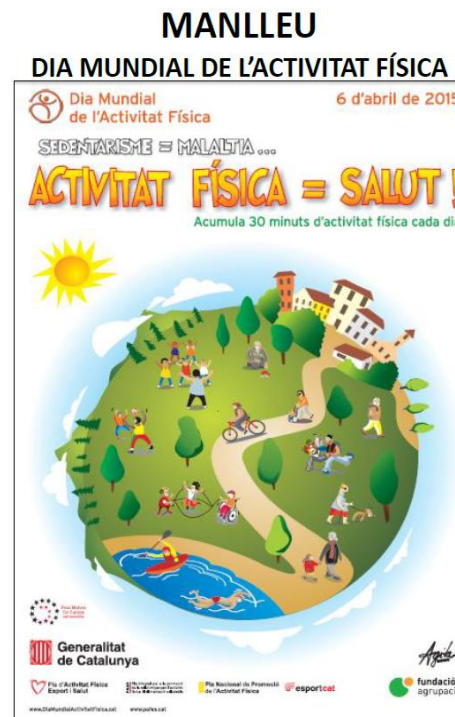


PREVENCIÓ I PROMOCIÓ DE LA SALUT (PIPS)

Organitza : SISO

Centres d'Atenció Primària de la Comarca d'Osona: A tots els CAPS i consultoris de la comarca es fa difusió de missatges per l'adquisició d'hàbits saludables, relacionats amb l'activitat física, a través de la "flor saludable".

Àrea Bàsica de Salut de MANLLEU conjuntament amb el **Servei d'Esports de l'Ajuntament i la col·laboració del Casal Cívic Frederica Montseny** han organitzat una sèrie d'activitats que es duran a terme a partir del dia 8 d'abril, gratuïtes i obertes a tothom .(veure programa annex).



Calendari d'activitats 2015

- ❖ Dimecres 8 d'abril: Piscina municipal
 - 11 a 12 h Aeròbic
 - 19:30 a 20:15 h Aiguaaeròbic
- ❖ Dijous 9 d'abril: Piscina municipal
 - 18 a 19 h Aeròbic
- ❖ Divendres 10 d'abril: Plaça Fra Bernadí
 - 17:30 h Caminada 10.000 passes
 - Cessió de podòmetres per comptar les passes
- ❖ Dilluns 13 d'abril: Piscina municipal
 - 11:15 a 12 h Aiguaaeròbic
- ❖ Dimarts 14 d'abril: Casal Cívic Frederica Montseny
 - 16 a 17 h Zumba (sala gran)
 - 17 a 18 h Aeròbic (sala gran)
 - 17 a 18 h Ball en línia (sala petita)
 - 18 a 19 h Fent passos (sala gran)

- ✓ Totes les activitats són gratuïtes
- ✓ Per l'aiguaaeròbic cal reservar plaça a la piscina

Àrea Bàsica de Salut de RODA DE TER durant la setmana del 6 d'abril, hi haurà informació de les diferents activitats que es realitzaran amb motiu d'aquest dia. A **Roda de Ter** les activitats programades s'organitzen conjuntament amb la **regidoria d'esports de l'Ajuntament**. Està previst fer una caminada setmanal durant sis setmanes. Al final de cada caminada, està previst dur a terme fer breus xerrades sobre salut al CAP.. Al consultori de l'**Esquirol** amb la col·laboració de l'**Ajuntament** també està prevista una caminada el dia 14 d'abril i després un refrigeri. (veure programa annex).

Dia 6 d'abril de 2015
Dia Mundial de l'Activitat Física

CAMINADA POPULAR

EL CONSULTORI MUNICIPAL I L'AJUNTAMENT DE L'ESQUIROL ANEM A CAMINAR !! (i després pica-pica) VINE AMB NOSALTRES!!

DIMECRES 15 D'ABRIL A LES 9:15 DAVANT DEL CONSULTORI

Caminada planera d'una hora, fàcil per tothom, per fer salut i esport

Per més informació:
CONSULTORI MUNICIPAL DE L'ESQUIROL 93 856 82 78

Organitza:  Ajuntament de l'Esquirol

Amb la col·laboració:  Institut Català de la Salut Equip d'Atenció Primària Roda de Ter

 Pla d'Activitat Física Esport i Salut



Àrea Bàsica de Salut de STA. EUGÈNIA DE BERGA. El dia 10 d'abril el personal de l'àrea bàsica té previst fer una caminada amb motiu del Dia Mundial.

Àrea Bàsica de Salut de TONA. conjuntament amb l'**Ajuntament**, la **Mancomunitat** i l'**Associació Excursionista de Tona** el dilluns 16 de febrer es va iniciar l'activitat "PASSOS AMB SALUT" que consta de diferents caminades per les rutes PAFES (veure programa annex).

Dia 6 d'abril de 2015
Dia Mundial de l'Activitat Física

CAMINADA POPULAR

EL CAP I LA REGIDORIA D'ESPORTS ANEM A CAMINAR VINE AMB NOSALTRES!

DIMECRES 15 D'ABRIL A LES 9:15H DAVANT DEL CAP DE RODA DE TER

Caminada planera, fàcil, per tothom, per fer salut i esport.

Per més informació:
Pavelló 938500393 / CAP de Roda de Ter 938540452

Organitza:  Ajuntament de Roda de Ter

Amb la col·laboració:  Institut Català de la Salut Equip d'Atenció Primària Roda de Ter

 Pla d'Activitat Física Esport i Salut



PLA D'ACTIVITAT FÍSICA ESPORT I SALUT

CICLE DE CAMINADES

EL CAP I LA REGIDORIA D'ESPORTS ANEM A CAMINAR. VINE AMB NOSALTRES!

CADA DIVENDRES A LES 9:10H DAVANT DEL CAP DE RODA DE TER.

A PARTIR DEL 24 D'ABRIL DE 2015.

Caminades de 3 a 4 km, fàcils, per tothom, per fer salut i esport.

NOVETAT!!! DESPRÉS DE CADA CAMINADA BREUS XERRADES SOBRE SALUT AL CAP!

Per més informació:
Pavelló 938500393 / CAP de Roda de Ter 938540452

Organitza:  Ajuntament de Roda de Ter

Amb la col·laboració:  Institut Català de la Salut Equip d'Atenció Primària Roda de Ter

 Pla d'Activitat Física Esport i Salut

 Diputació de Barcelona



 Ajuntament de Tona

Vine cada dilluns a caminar... i fes salut!

Passos amb Salut

Inici a partir del 16 de febrer
A les 10,30h
Sortida davant del CAP Tona
Recorreguts per a tots els nivells!

Organitza:  Ajuntament de Tona

Amb la col·laboració:  Institut Català de la Salut Equip d'Atenció Primària Tona

 Pla d'Activitat Física Esport i Salut



Àrea Bàsica de Salut de VIC- NORD tenen previst fer una caminada el dia 16 d'Abril a les 15.15h a la porta principal de la Universitat de Vic. Aquesta activitat està organitzada per l' ABS Vic Nord i **UVic** , i hi col·labora l'**Ajuntament de Vic**. La caminada va dirigida als usuaris del Programa PAFES i al mateix temps, a tots els professionals de l' ABS Vic Nord. .(veure programa annex).



Àrea Bàsica de Salut de VIC-SUD conjuntament amb la col·laboració de l'**Ajuntament de Vic, Vic Dones-SIAD Osona i altres col·laboradors** tenen previst fer una caminada oberta a tothom el dia 26 d'abril. (veure programa annex).



HOSPITAL GENERAL VIC

A través de la Intranet del CHVic es recordarà i es difondrà el Dia Mundial de l'activitat física.

SISO grup PiPS (CHV, H. Sta. Creu, EBA Centelles, EBA Remei, ICS, FCMPPPO, APSCAT, UVic)

Des del grup de Promoció i Prevenció de la Salut del SISO s'han elaborat missatges per promoure l'activitat física que s'han difós a través de les "Flors saludables" a totes les entitats SISO.

S'ha publicat al 9 Nou un article sobre la importància de fer activitat física del Dr. Miquel Ylla, cardiòleg de la comarca d'Osona.

Es farà difusió de les activitats previstes pel dia mundial de l'activitat física de diferents entitats d'Osona a través de les webs de les institucions SISO.

ASPCAT El dia 17 d'abril el personal de l'Agència de Salut Pública del sector té previst fer una caminada amb motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física.

UNIVERSITAT DE VIC. Durant la setmana del 13 al 17 d'abril es fan diferents activitats en el marc de la UVIC LIFE (veure programa annex)



setmana **UVIC**
Del 13 al 17 d'abril de 2015 **LIFE**

DILLUNS 13
11:30h **"App's en Salut i Benestar"**, Recursos de prevenció de la salut a través de les TIC. A càrrec del Sr. Marc de San Pedro.

DIMARTS 14
13-15h Assaig dels **Emboirats** en obert. Pati de la Torre dels Frares
14-15h Classe gratuïta de **Zumba**. Gimnàs

DIMECRES 15
10-15:30h **Mercat setmanal** de La Tavella i Sant Tomàs. Venda de fruites, verdures, magdalenes i cafès. Pati Campus Miramarges
10-14h **Donació de sang**, Campus Torre dels Frares
10-20h **Donació de sang**, Campus Miramarges
12:00h Vols fer **Booster breaks?** Vestíbul Edifici F i vestíbul Torre dels Frares.

DIJOUS 16
13-15h Assaig dels **Emboirats** en obert. Pati del Campus Miramarges
14-15h Classe gratuïta de **Running**
15.15h **Caminada popular** amb els pacients del programa d'activitat física ABS Vic Nord-UVic
16-20h **Unifresca**. Excursió a la Creu de Gurb i activitats sorpresa al cim durant la posta de sol
19-20h Classe gratuïta de **Zumba**. Gimnàs

Recull d'activitats realitzat per: **SISO i ASPCAT**