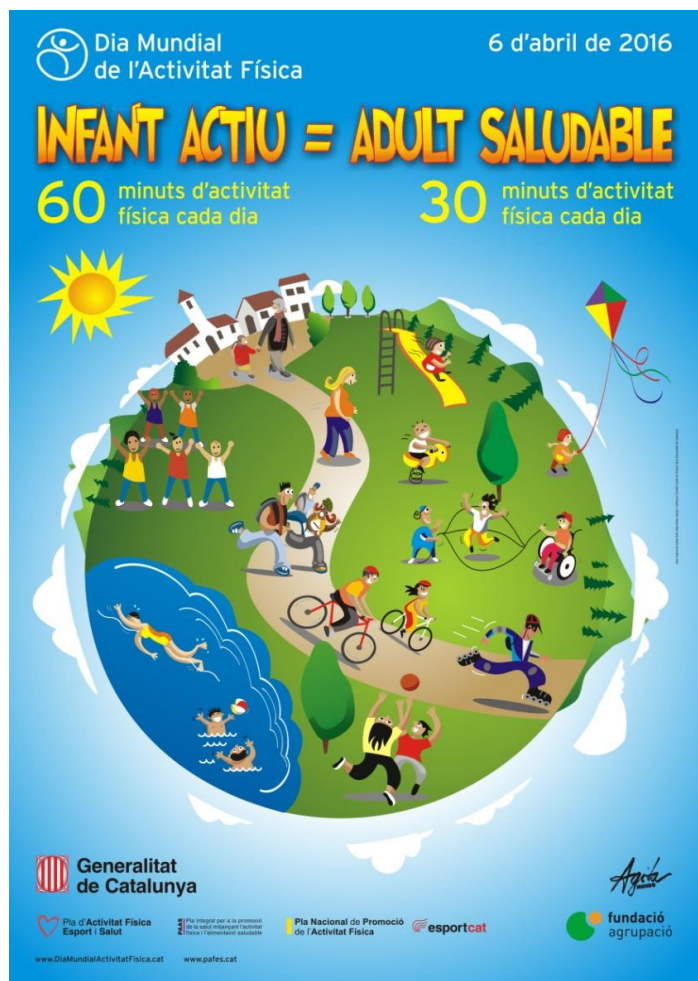


# Dia mundial Activitat física 2016



Recomanem visitar el lloc web [www.pafes.cat](http://www.pafes.cat) on hi trobareu activitats celebrades amb motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física a més de trobar-hi fins a **100 "trucs" per ser més actius**

## Recull d'activitats a Osona:

Àrea Bàsica de Salut de MANLLEU conjuntament amb el Servei d'Esports de l'Ajuntament i la col·laboració del Casal Cívic Frederica Montseny i l'Associació de la gent gran de Manlleu, organitzen una sèrie d'activitats, gratuïtes i obertes a tothom, tant al Casal Cívic com a la Piscina Municipal. Aquestes que es duran a terme a partir del dia 11 d'abril, gratuïtes i obertes a tothom.

El programa d'activitats que es realitzaran és el següent:

- Dilluns 11 d'abril a la Piscina municipal: De 16:45 a 17:45 aeròbic a la sala polivalent i de 18:00 a 18:45h aiguaaeròbic a la piscina.
- Dimarts 12 d'abril a la Piscina municipal: De 11 a 12h, aiguafitness
- Dimecres 13 d'abril a Casal Cívic: de 16 a 17h Aeròbic i de 17 a 18h Sevillanes.
- Dijous 14 d'abril a la Piscina municipal: De 11:30 a 12:15h, aiguafitness.
- Dijous 14 d'abril al Parc Àngela Roca a partir de les 15:30h, caminada Popular (Temps x Temps).

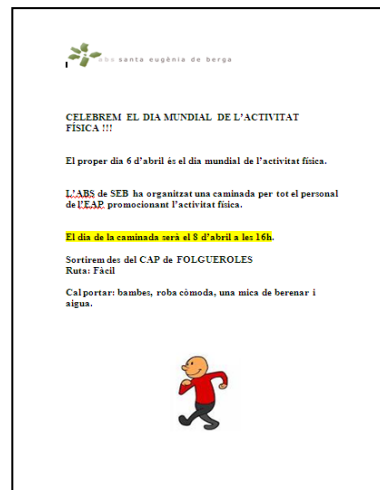
Per les activitats a la piscina cal fer preinscripció, per garantir la disponibilitat de l'espai.

Àrea Bàsica de Salut de RODA DE TER pel dia mundial de l'Activitat física, 6 d'abril, està previst fer una caminada popular d'uns 8 km pels voltants de Roda de Ter amb obsequi i pica-pica per part de l'Ajuntament de Roda i de l'Esquirol. Aquesta caminada és l'inici d'una sèrie de caminades setmanals i xerrades sobre hàbits saludables que s'aniran fent fins el mes de juny.

També està previst posar taules informatives a l'entrada dels centres d'atenció primària.

**Àrea Bàsica de Salut de STA. EUGÈNIA DE BERGA** el dia 8 d'abril ha organitzat una caminada per tot el personal de l'equip pels voltants de Folgueroles. Es sortirà del centre d'atenció primària de Folgueroles a es 4 de la tarda. És necessari portar roba còmoda, bon calçat, aigua i una mica de berenar.

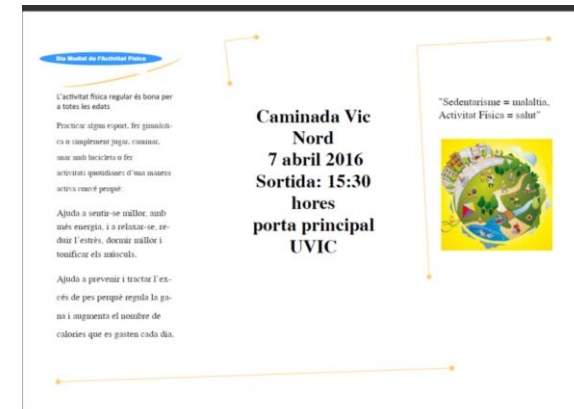
A més, a cada un dels consultoris de l'àrea bàsica hi haurà un mural amb diferents dibuixos d'activitat física i les persones quan entrin al centre podran posar un gomet en aquella activitat que practiquen habitualment.



**Àrea Bàsica de Salut de VIC-SUD** el dia 6 d'abril ha organitzat una caminada.

**Àrea Bàsica de Salut de VIC- NORD**, conjuntament amb la UVIC i amb col·laboració de l'Ajuntament de Vic, ha organitzat una caminada pel dia 7 d'abril amb un recorregut aproximat d'una hora, el punt d'inici i final serà a la UVIC.

La caminada va dirigida als usuaris del Programa PAFES de la UVIC i els de l'Ajuntament, més altres usuaris dels Centres Cívics de Vic. A la sortida s'entregarà un tríptic informatiu a tots els participants.



**Agència de Salut Pública de Catalunya** ha organitzat una caminada pel dia 15 d'abril pel personal del equip de salut pública del sector Osona.

**SISO** el grup de Promoció i Prevenció de la Salut del SISO 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 que s'han recollit.