

Dia mundial Activitat física 2017



Participeu al repte virtual DMAF2017!

Feu 10.000 passos diaris durant els dies 3, 4 o 5 d'abril amb l'ajuda de **"Runtastic Me"** una aplicació d'activitat física (utilitzant el següent link <http://bit.ly/2njA5WZ> i envieu via twitter la foto del vostre repte superat amb l'etiqueta #GentActiva i participeu al sorteig diari de tres comptes Premium Runtastic d'un mes. I si supereu el repte 10.000 passes el dia 6 d'abril participeu al sorteig de tres comptes premium Runtastic d'un any.

Recomanem visitar el lloc web 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 **l'Ajuntament i el Museu del Ter**, organitzarà una caminada popular que es durà a terme el dia 4 d'abril. Sortides del museu del Ter a les 9:30h i del Pavelló poliesportiu a les 10:00h. Arribada i esmorzar saludable a la Colònia Rusiñol a les 10:30. Visita guiada a la colònia a les 11h i arribada a Manlleu a les 13h.



Àrea Bàsica de Salut de PRATS DE LLUÇANÈS conjuntament amb **El Casal d'avis** tenen previst iniciar una sèrie de caminades de 1h de durada 2 cops/setmana durant els mesos de maig a Juliol i de setembre a octubre amb caminadors experts de la població així com fer activitats durant els mesos de juliol a setembre en els parcs de salut.

Àrea Bàsica de Salut de SANTA EUGÈNIA DE BERGA organitzarà les següents activitats:

1. Fulletons de “ **consells per ser més actius**” del PAFES a les sales d’espera dels consultoris de l’Àrea Bàsica.
2. **Caminada “Ruta dels Molins”** amb tots els **caminadors** que van participar en l’activitat de les “caminades saludables” del **PAFES de l’ABS de Sta. Eugènia de Berga**, que són: el grup de la població de Taradell (activitat feta el 2014), el grup de Sant Julià de Vilatorrada (activitat feta el 2015) i el grup de Folgueroles (activitat feta el 2016).
3. **Caminada “Ruta de la Roureda del Cantarell”** amb els professionals de l’equip d’atenció primària de Santa Eugènia de Berga.



Àrea Bàsica de Sant HIPÒLIT DE VOLTREGÀ organitzà una caminada popular de 5 km, amb els professionals del CAP, usuaris i funcionaris dels Ajuntaments de Sant Hipòlit i Masies de Voltregà que també hi vulguin participar. Pel camí animaran a la gent que trobin que s’afegeixi a la caminada com a generador de salut.

Àrea Bàsica de Salut de RODA DE TER amb les regidories d’esports dels **ajuntaments de Roda de Ter i de l’Esquirol** a cada municipi farà una caminada popular amb esmorzar saludable. La caminada de Roda de Ter serà l’inici d’una sèrie de caminades setmanals i xerrades sobre hàbits saludables que s’aniran fent fins el mes de juny.

Àrea Bàsica de Salut de la VALL DEL GES, conjuntament amb la regidoria d’esports i benestar social de l’ **Ajuntament de Torelló**, iniciaran durant la setmana del dia Mundial de l’Activitat Física un grup de caminades del programa PAFES.

Àrea Bàsica de Salut de VIC- NORD, conjuntament amb la **UVIC** i amb col·laboració de l’**Ajuntament de Vic**, realitzaran una caminada.

Àrea Bàsica de Salut de VIC- SUD el dia 6 d’abril organitzarà una caminada de 7 km que sortirà del CAP del Remei a les 9,30h direcció Malla , la Guixa i finalitzarà a Vic- Sud.

Osonament davant de les instal·lacions el dia 6 d’abril de 14 a 15 h farà una **masterclass de Zumba**. L’activitat serà dirigida, per l’Anna Guàrdia i esta oberta a persones ateses, professionals i ciutadania. També hi haurà una **Exposició d’un mural amb fotos** de les activitats esportives que es duen a terme a Osonament, amb imatges de les persones ateses i dels professionals que mostrie les activitats que fan fora de l’entitat.



Consorci Hospitalari Universitari de Vic (CHUVic) farà difusió del DMAF a la intranet del consorci i repartirà Tatoos amb el lema d’aquest any. També ha organitzat una caminada oberta a tots els treballadors del consorci i familiars, que sortirà del restaurant la Solana de Viladrau fins a Sant Segimon.

Sistema Integrat Sanitari d’Osona (SISO) el grup de Promoció i Prevenció de la Salut (PIPS) farà difusió de les activitats previstes pel dia mundial de l’activitat física de

diferents entitats d'Osona a través del ALLLORO i de les webs de les institucions SISO.

Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) ha fet difusió del dia mundial a diferents entitats de la comarca i enviat material de sensibilització. El personal de L'ASPCAT del sector farà una caminada amb motiu del DMAF.

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