**Dia mundial Activitat física 2019**

****

El lema d’aquest any pel DMAF és **“Activa la vida, millora la vida”** amb l’ objectiu de promoure l’activitat física com a element fonamental de salut i benestar, així com per remarcar els efectes beneficiosos d’aquesta pràctica sobre l’esfera emocional.

Aquest any la campanya va adreçada a la gent gran, tenint en compte els múltiples beneficis que aporta la pràctica d’activitat física regular a les persones d’edat avançada, cal remarcar que l’ activitat física hauria de ser un hàbit diari que ens servís en el futur per viure més anys i millor, i així poder gaudir dels beneficis d’una vida activa i saludable.

Enguany **l’acte central a Catalunya** tindrà lloc el divendres **5 d’abril a Vic**. L’Ajuntament conjuntament amb altres entitats de la ciutat, ha programat activitats durant tot el dia dirigides a petits i grans , l’ acte neuràlgic serà a la Plaça Major.

**8h a 9:30h**-  Desperta Vic- Activitats dirigides d’ spinning i zumba, a la Plaça Major.

**9:30h a 10:30h** - Caminada intergeneracional, amb alumnat de 5è de primària i persones grans,  a la Plaça Major.

**9:30h a 13h**- Activitats per a més de 1800 escolars de primària i secundària del municipi,  a la Plaça major.

**10:30h a 11h**-  Dansa inclusiva,  a la Plaça Major

**11h a 11:30h**- Masterclass de zumba, a la Plaça Major.

**17:30h**- A diferents pistes poliesportives de diversos barris de Vic, tothom que ho desitgi podrà realitzar entrenaments d’ hándbol ( Pista del Parc d'Occitània), atletisme ( Pista del Nadal), patinatge ( Pista del Parc de Xavier Roca i Viñas- Skate Parc), futbol sala ( Pista de St. Anna), bàsquet  ( Pista d' Horta Vermella) i futbol ( Pista del Parc Montsenyor Esteve Orriols i Marquès). Una exhibició de workout, al Parc de Xavier Roca i Viñas i un torneig de tennis taula a Vicjove.

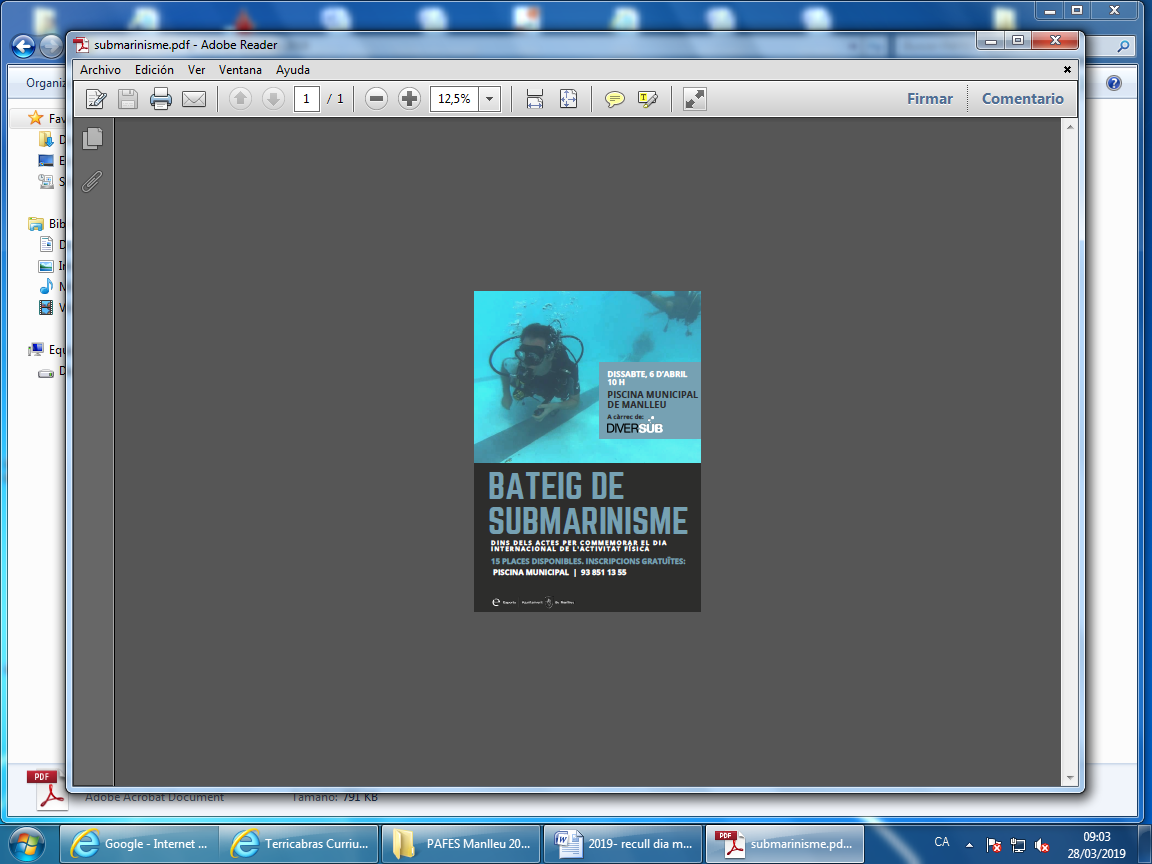
Tota la informació i propostes per celebrar el DMAF es poden trobar a la pàgina web [http://esport.gencat.cat/ca/arees\_d’actuaci/activitat-fisica-i-salut/dia-mundial-de-la-activitat-fisica-dmaf.6-dabril/](http://esport.gencat.cat/ca/arees_d'actuaci/activitat-fisica-i-salut/dia-mundial-de-la-activitat-fisica-dmaf.6-dabril/).

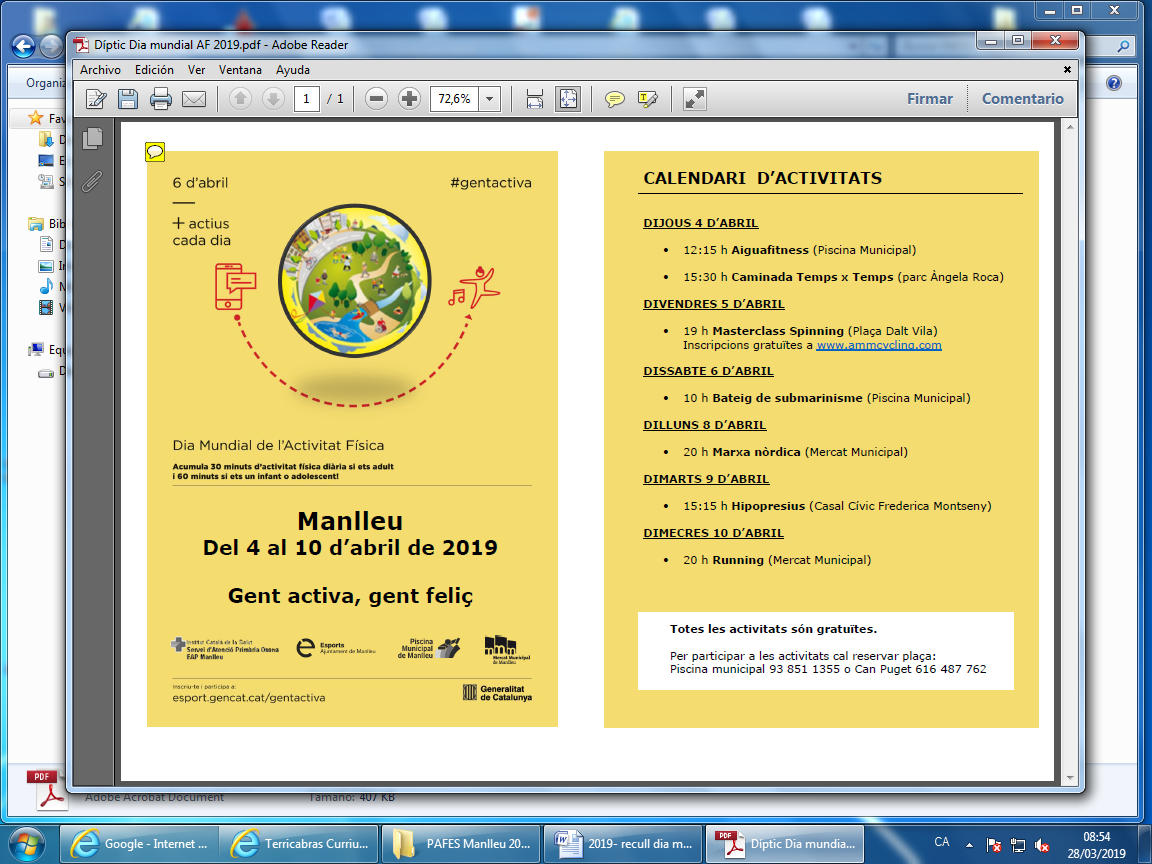
****

**Recull d’activitats a Osona:**

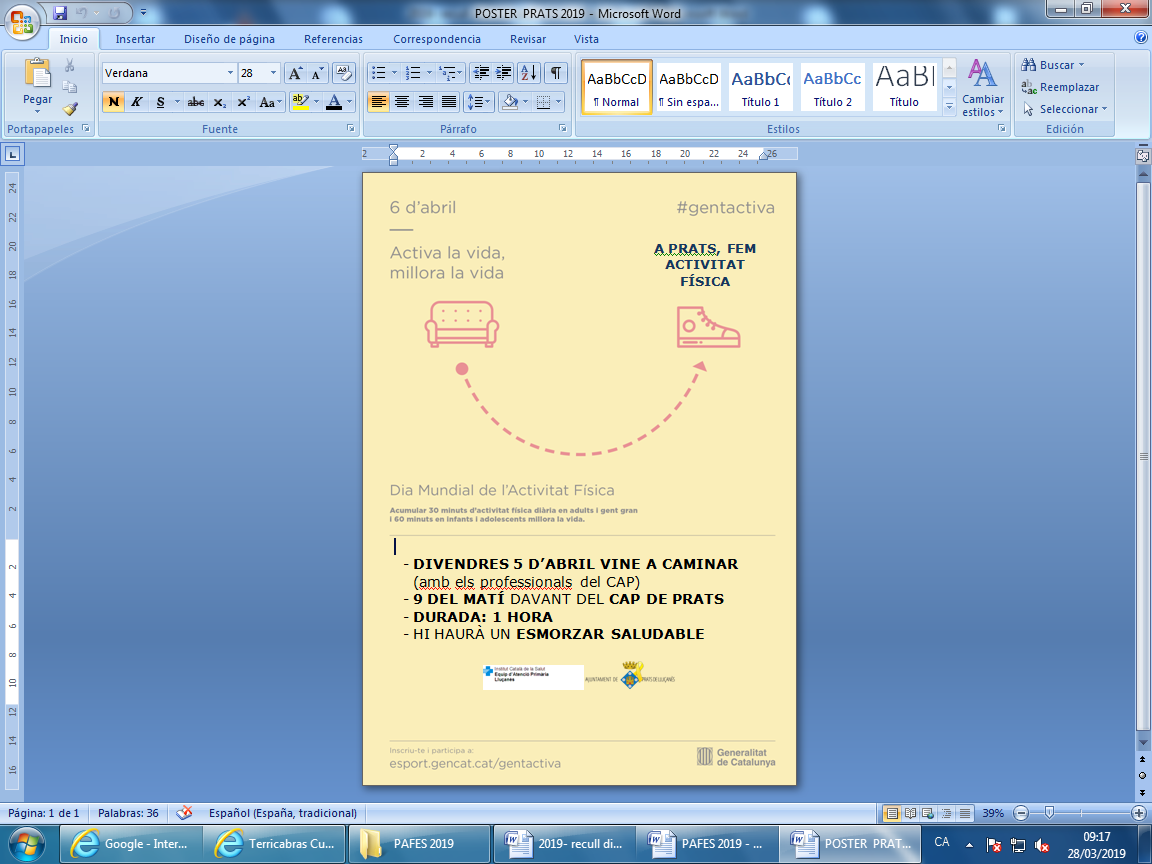
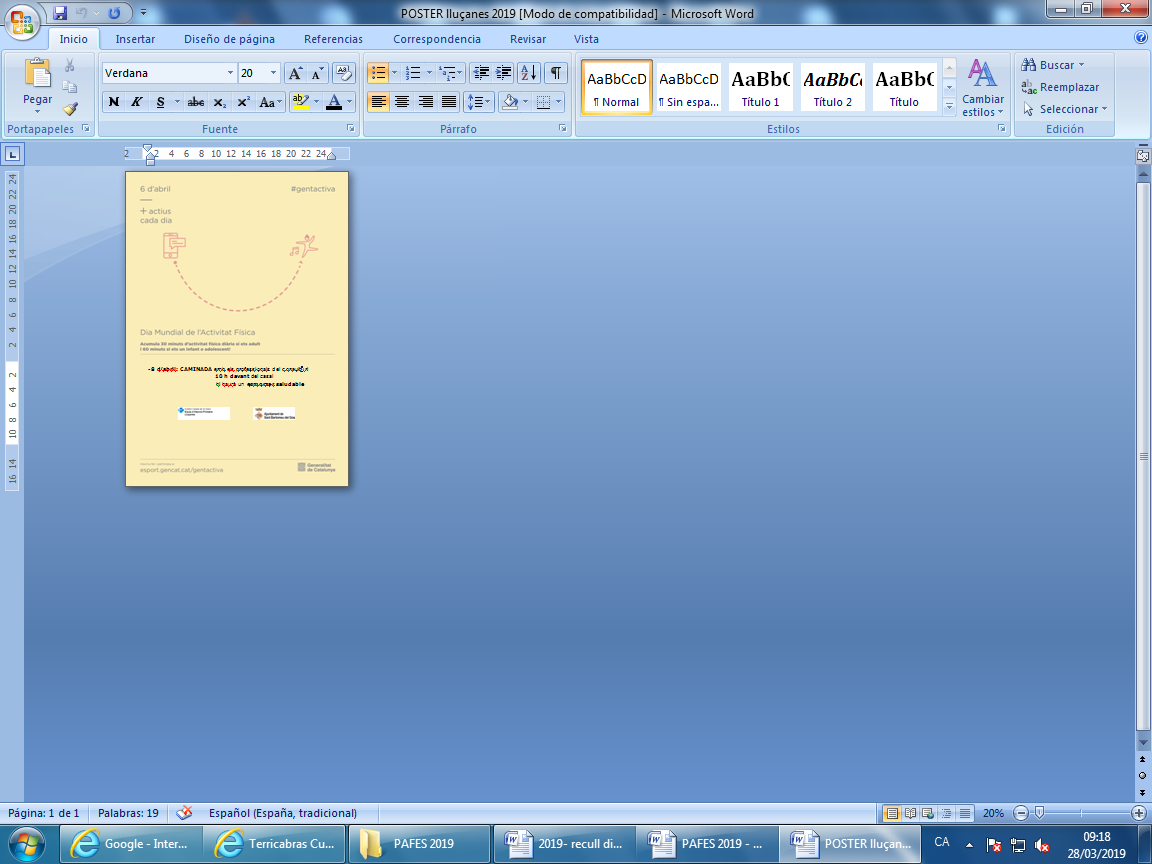
**Àrea Bàsica de Salut de MANLLEU** conjuntament amb  **l’Ajuntament, el Mercat i la Piscina Municipal,** organitzaran tota una sèrie d’activitats que començaran el dijous dia 4 d’abril i finalitzaran el dimecres dia 10 d’abril.

Es duran a terme diferents activitats, Aiguafitness, caminades (marxa nòrdica, running,...), spinning, hipopressius i bateig amb submarinisme, en diferents entorns del municipi.



**Àrea Bàsica de Salut de PRATS DE LLUÇANÈS** té previst fer dues caminades, una a Prats i una altra a Sant Bartomeu del Grau, pendent de concretar una tercera a Olost, totes elles amb esmorzar saludable.

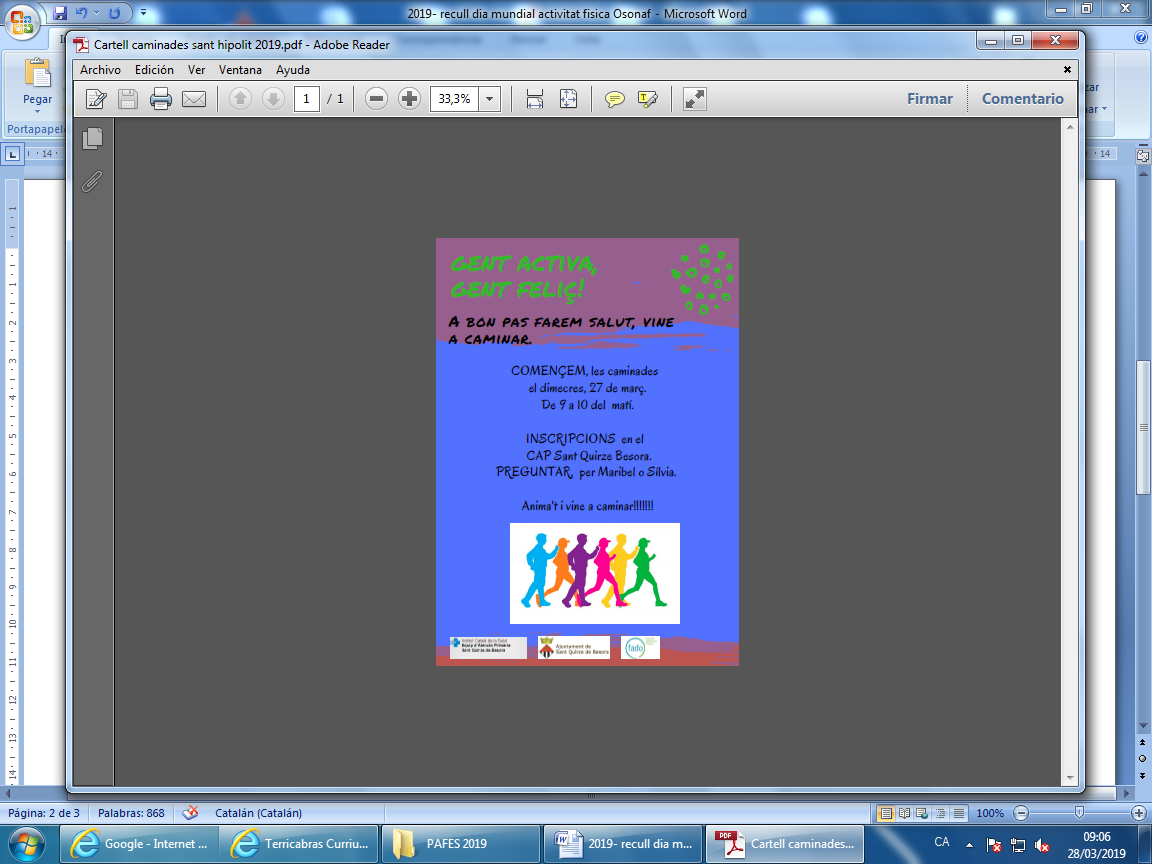
 

**Àrea Bàsica de Salut de SANTA EUGÈNIA DE BERGA** organitzarà les següents activitats:

1. El **dia 30 d’ abril** es farà una caminada amb tots els grups PAFES de tots els municipis de  **l’ABS de Sta. Eugènia de Berga**, cal dir que les rutes PAFES van començar a fer-se el 2014 en algun dels municipis que formen part de l’ ABS i han acabat el gener 2019, aquesta caminada finalitzarà amb un esmorzar saludable.
2. El **dia 12 d’ abril** faran una caminada els professionals de l’equip d’atenció primàriade Santa Eugènia de Berga.

**Àrea Bàsica de Sant HIPÒLIT DE VOLTREGÀ** organitzarà conjuntament amb l’ Ajuntament, la Residència Casal d’ avis i l’ Espai del Voluntariat , la 1a edició d’un grup de caminades populars.

**Àrea Bàsica de Salut de Sant QUIRZE DE BESORA** organitzarà conjuntament amb l’ Ajuntament i l’ Esplai Sant Quirze de Besora ,la segona edició d’ un grup de caminades, la difusió d’aquestes s’ha fet a través de la revista 855 de SQB  i el Blog.

****

**Àrea Bàsica de Salut de RODA DE TER** com cada any durà a terme una caminada pel Dia Mundial de l’ Activitat Física. La primera serà el dia 5 d’ abril , coincidint amb el DMAF, serà una caminada popular d’uns 6-8km i de baixa dificultat, que acabarà amb un obsequi i un pica pica saludable per tots els participants.

A partir del dia 12 d’ abril i cada divendres fins el 14 de juny es durà a terme un cicle de caminades de 4-5km, d’una hora de durada aproximadament, que acabaran amb una xerrada de salut d’uns 20x’ quan s’arribi al CAP.

**Àrea Bàsica de Salut de la VALL DEL GES**,conjuntament amb la regidoria d’esports i benestar social de l’ **Ajuntament de Torelló,** durà a termeuna Jornada on hi haurà caminada, classe de chicum i per finalitzar s’obsequiarà amb un esmorzar saludable.

**Àrea Bàsica de Salut de VIC- NORD**, conjuntament amb la **UVIC** i amb col·laboració de **l’Ajuntament de Vic**, realitzaran una caminada el dia 9 d’ abril d’una hora de durada que finalitzarà amb un pica pica saludable per a tots els participants .

**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.

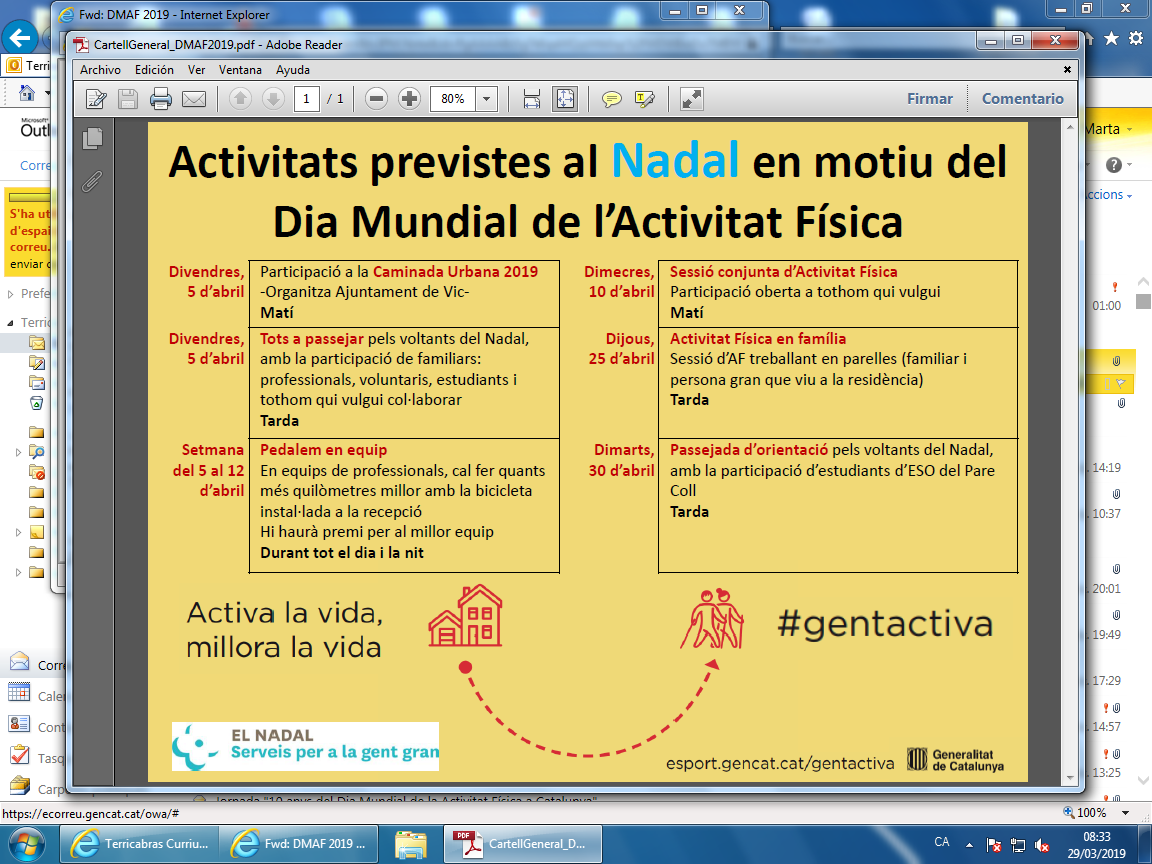
**Àrea Bàsica de Salut de CENTELLES,** el dia 3 d’ abril a Hostalets de Balenyà es farà a la plaça, una activitat de ball, d’una hora de durada que serà dirigida per la professora de gimnàstica del casal d’ avis. Aquesta activitat va adreçada a tothom que hi vulgui participar.

A Centelles el dia de la recapta de la Donació de Sang, s’aniran fent activitats fent referència el DMAF.



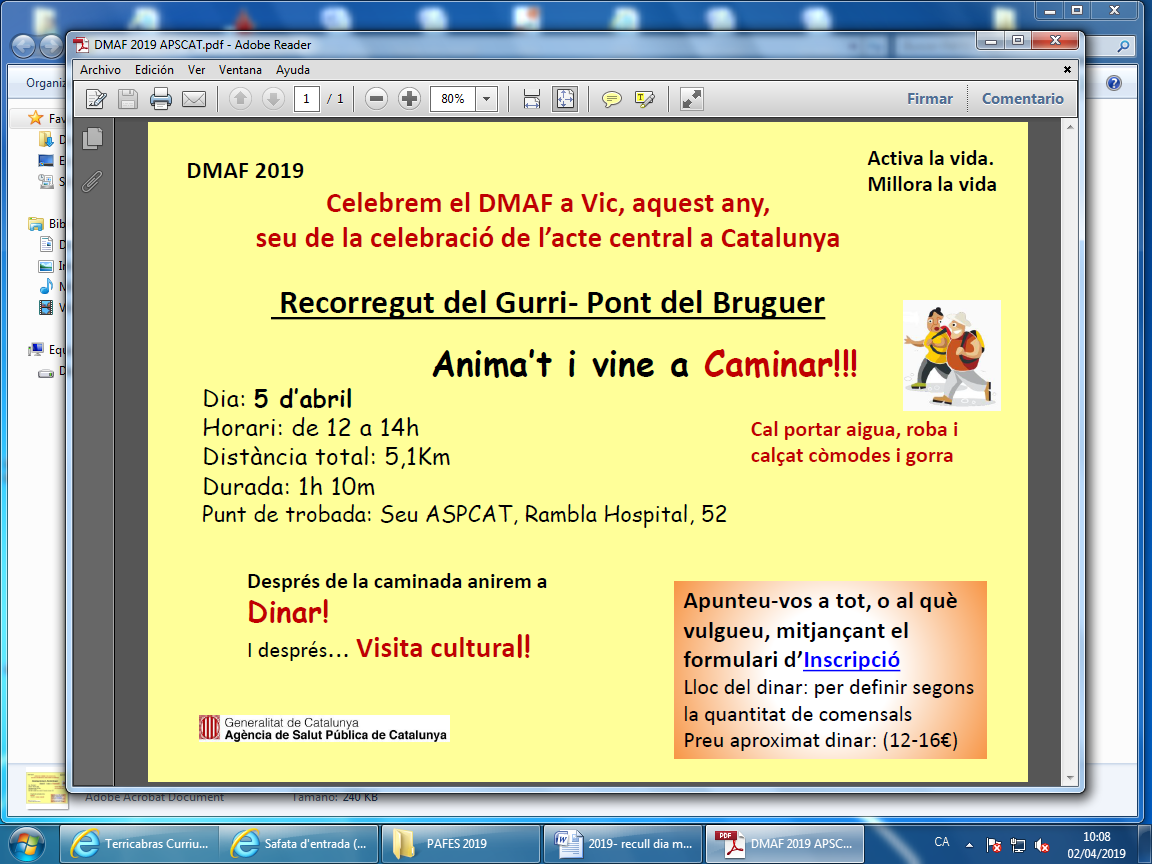
**Osonament** el dia 6 d’abril es farà una caminada, oberta a professionals, persones ateses i familiars, on el punt de sortida serà a les 9,30h al bosc encantat i des d’ allà pujaran a la Creu de Gurb.

**HOSPITAL DE LA SANTA CREU,** la residència **El Nadal** organitzatota una sèrie d’activitats durant el mes d’abril, que començaran el dia 5 i acabaran el dia 30 d’ abril (adjunt document).



**Sistema Integrat de Salut 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 de la web ALLLORO i de les webs de les institucions SISO.

**Agència de Salut Pública de Catalunya** (ASPCAT) a part de fer difusió del dia mundial a diferents entitats de la comarca, el personal de L’ASPCAT del sector, farà una caminada amb motiu del DMAF i una visita cultural a la ciutat de Vic a la tarda.



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