

La Regió Sanitària Lleida i d'Alt Pirineu i Aran participa en la Setmana Europea de la Mobilitat

El Servei Català de la Salut (CatSalut) a Lleida, l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) i les àrees bàsiques de salut (ABS) de la Regió Sanitària Lleida van celebrar la **Setmana Europea de la Mobilitat**, del 16 al 22 de setembre. Sota el lema **“Camina amb nosaltres!”** un seguit d'activitats que tenen per objectiu promoure entre la població hàbits de mobilitat més sostenibles, segurs i saludables com són els desplaçaments a peu.

El **CatSalut i l'ASPCAT a Lleida** van organitzar un **taller de marxa nòrdica**. Aquesta activitat era la recompensa que va rebre la Regió Sanitària Lleida pel II Premi obtingut en el “Repte del Dia Mundial de l'Activitat Física 2019”, en la modalitat de Departament de Salut, atorgat per la Càtedra DOTS i l'Agència de Salut Pública de Catalunya, per haver aconseguit un total d'11.749.416 passes durant el passat mes d'abril, amb la participació de 98 persones.

Un altre dia, una quinzena de treballadors i treballadores del Departament de Salut a Lleida van participar en una **caminada** organitzada durant la pausa de l'esmorzar, amb sortida des de l'edifici dels serveis territorials fins al recinte de l'Hospital Universitari de Santa Maria.

Pel que fa a les ABS de la Regió Sanitària Lleida, van ser nombroses les activitats organitzades aquests dies per celebrar la **Setmana Europea de la Mobilitat**, entre les quals destaquen:

- **ABS Cervera:** pedalada familiar; caminada **“Salut i amistat”**; Caminada **“Camina i fes salut”**; **“Dia sense cotxes”**.

- **ABS Seròs:** caminada amb sortida des del CAP; **“Anem a l'escola sense cotxe”**; **“Dia de la bici”**.

- **ABS Alfarràs-Almenar:** caminada des del consultori d'Alfarràs fins al Parc de la Salut de la localitat, amb la instructora de PAFES i algunes infermeres de l'ABS, i la col·laboració de l'Ajuntament d'Alfarràs.

- **ABS Primer de Maig:** caminada pel Canal de Pinyana, dins el cicle anual de caminades **“Caminar és fer salut”**, organitzat amb el Pla de desenvolupament comunitari Mariola/Pius XII/ Escorxador.

- **ABS Balaguer:** inici del **cicle de caminades** que es repetirà setmanalment.

- **ABS Tàrrrega: caminada** de 4,5 km Tàrrrega-El Talladell-Tàrrrega, dins el Projecte Salut en Xarxa, amb els participants dels programes PAFES, Viure com cal i Ens movem.

- **ABS Capponet: Informació** de la Setmana Europea de la Mobilitat a la pantalla del CAP i cartells de la **pedalada popular**; fotografia de grup amb tots els professionals de l'equip d'atenció primària (EAP) que vagin a treballar en bicicleta o patinet.

Setmana Europea de la Mobilitat

Del 16 al 22 de setembre se celebra a Catalunya la Setmana Europea de la Mobilitat que promou hàbits de mobilitat més sostenibles, segurs i saludables com són els desplaçaments a peu, en bicicleta, en transport públic o amb vehicle elèctric, així com visualitzar els canvis possibles en l'ús de l'espai públic, millorar la qualitat de l'aire i la reducció de la contaminació. Amb el lema 'Camina amb nosaltres!', la Setmana del 2019 anima la població a moure's de manera sostenible, saludable i segura: caminar o anar en bicicleta són activitats beneficioses no només per a la salut i per al medi ambient, sinó també per la butxaca.

Els objectius principals de la Setmana són els següents:

- Estimular un comportament ciutadà, en relació amb l'ús del vehicle, compatible amb el desenvolupament urbà sostenible, en particular amb la protecció de la qualitat de l'aire, la prevenció d'accidents de trànsit, la reducció d'emissió de gasos que provoquen l'efecte hivernacle i el consum racional dels recursos energètics.
- Sensibilitzar la ciutadania sobre els impactes ambientals del transport i informar-la sobre les seves diferents modalitats.
- Impulsar l'ús dels mitjans de transport sostenibles i, en particular, el transport públic, la bicicleta, la mobilitat a peu i els vehicles elèctrics.
- Potenciar un retrobament de la ciutadania amb la ciutat, la seva gent i el seu patrimoni cultural, en un entorn saludable i relaxat.

Reflexionar sobre com afecta a la nostra salut l'ús excessiu del transport motoritzat. Per una banda, la contaminació atmosfèrica i la congestió que generen tenen un impacte negatiu sobre els sistemes respiratori i cardiovascular. Per una altra, propicien el sedentarisme i la inactivitat física.

Pel que fa a les activitats de la Regió Sanitària Alt Pirineu i Aran :

En concret, l'**ABS Seu d'Urgell** va organitzar l'activitat esportiva "**La mobilitat no té edat**", on es van posar en pràctica exercicis per fer a casa.

A l'**ABS Tremp** : va organitzar una caminada popular, amb sortida des del Centre d'Atenció Primària (CAP) de Tremp. Els professionals sanitaris del centre també han elaborat cartells informatius en què es donen recomanacions saludables per a les escoles. Caminar amb els fills fins a l'escola i evitar utilitzar un vehicle, compartir les tasques domèstiques, anar a comprar caminant als comerços locals, evitar hores davant de pantalles electròniques i gaudir de l'aire lliure són alguns dels consells.

L'**ABS Alt Urgell Sud** : la caminada "**Camina amb el CAP**", on els participants van visitar les fonts d'Oliana acompanyats d'un instructor de marxa nòrdica que els va ensenyar com utilitzar els bastons nòrdics.

Per la seva banda, l'**ABS Pallars Sobirà** va programar una caminada a les Vernedes. A més, va col·laborar amb el Consell Comarcal del Pallars Sobirà regalant un boc&roll (bossa reutilitzable per a l'entrepà) i bosses de roba.

L'**ABS Alta Ribagorça** : una caminada d'anada i tornada pel Camí de l'Aigua de l'Alta Ribagorça, on es va recórrer el tram que va de Pont de Suert a Llesp. El punt de sortida va ser el CAP El Pont de Suert.

I per finalitzar, l'**ABS La Pobla de Segur** va organitzar la caminada popular conjuntament amb l'ajuntament de la localitat i amb altres entitats, amb sortida des de l'Oficina de Turisme fins a Salàs de Pallars.