

## Butlletí Gerència Territorial

### Els professionals de l'atenció primària de Lleida organitzen més d'una vintena de caminades amb motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física



Els professionals de l'atenció primària de Lleida han organitzat més d'una vintena de caminades amb motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física, que se celebra demà, 6 d'abril. Les caminades i altres activitats tindran lloc durant tot el mes d'abril amb l'objectiu de fomentar i promocionar la importància de l'exercici físic com a element fonamental de salut i benestar.

Els professionals també han previst d'altres activitats com xerrades i taules informatives, tallers a les escoles, exposició de murals informatius, sessions esportives —com classes de *zumba* per a públic general i per a embarassades i mares— i esmorzars saludables, entre d'altres. També, l'Equip d'Atenció Primària (EAP) Agramunt ha previst que els metges prescrivin exercici físic als usuaris per promocionar els hàbits de vida saludables que puguin prevenir malalties i millorar la salut.

L'Agència de Salut Pública de Catalunya a Lleida també ha organitzat diverses activitats, en col·laboració amb l'EAP Pla d'Urgell, com la promoció de la salut a la consulta de tabaquisme, el foment de la importància de l'alimentació i la hidratació en la realització d'esport i la pràctica d'exercici físic com a part del tractament oncològic, amb coordinació amb l'Associació contra el Càncer de Mollerussa.

#### Dia Mundial de l'Activitat Física

Per novè any consecutiu, la Secretaria General de l'Esport conjuntament amb el Departament de Salut s'afegeix a Agita Mundo i l'Organització Mundial de la Salut (OMS) per celebrar el Dia Mundial de l'Activitat Física, el proper 6 d'abril, amb l'objectiu de difondre el missatge "Acumula 30 minuts d'activitat física diària si ets adult i 60 minuts si ets un infant o adolescent". Aquest any el lema és "**+actius cada dia**".

L'OMS recomana:

- Acumular 30 minuts d'activitat física cada dia en adults i gent gran.
- Acumular 60 minuts d'activitat física cada dia en infants i adolescents.

# Butlletí Gerència Territorial

Llista d'activitats:

	<b>Dia</b>	<b>Activitat</b>
EAP Agramunt	6 d'abril	Taula informativa i prescripció d'exercici físic per professionals del CAP
EAP Alcarràs	18 d'abril	Caminada
EAP Alfarràs - Almenar	6 d'abril	Activitats durant tot el dia a Alguaire
EAP Alfarràs - Almenar	23 d'abril	Caminada i esmorzar saludable
EAP Alfarràs - Almenar	20 d'abril	Caminades a Alfarràs i Algerri
EAP Almacelles	4 d'abril	Caminada i taller informatiu sobre el funcionament dels parcs lúdics
EAP Almacelles	12 d'abril	Xerrada i taula informativa al CAP
EAP Almacelles	18 d'abril	Caminada
EAP Almacelles	20 d'abril	Sessió de <i>zumba</i>
EAP Artesa de Segre	3, 10, 17, 24 d'abril	Caminada (sortida des del CAP)
EAP Balaguer	Del 23 al 30 d'abril	Mural amb fotos dels professionals realitzant exercici físic
EAP Balaguer	El 5 i el 26 d'abril	Formació als professionals sobre prescripció d'exercici físic i ús de les instal·lacions del parc lúdic de Balaguer
EAP Balaguer	5 d'abril	Taller a l'escola La Noguera per als alumnes de P4
EAP Balaguer	19 d'abril	Caminada
EAP Bellpuig	6 d'abril	Tallers informatius a les consultes d'infermeria sobre els beneficis de la marxa nòrdica
EAP Bordeta-Magraners, Lleida	10 i 17 d'abril	Caminades i taller informatiu sobre el funcionament dels parcs lúdics
EAP Cappont	6 d'abril	Caminada, classe de <i>zumba</i> i esmorzar saludable
EAP Cervera	6 d'abril	Caminada
EAP La Granadella	11 d'abril	Caminada a la Granadella
EAP Les Borges Blanques	10 d'abril	Classe de <i>zumba</i> per a embarassades i mares
EAP Lleida Rural Nord	Del 3 al 8 d'abril	Taules informatives a Alpicat, Torrefarrera i Rosselló
EAP Lleida Rural Nord	8 d'abril	Caminada a Albesa i esmorzar saludable
EAP Lleida Rural Nord	5, 12, 19 d'abril	Caminada amb sortida des del consultori de Vilanova de Segrià
EAP Lleida Rural Sud	9 d'abril	Els professionals del consultori local d'Albatàrrec juntament amb la ZER l'Eral de Sarroca de Lleida, Torrebesses, Sunyer, Alfes i Alcanó realitzaran activitat a l'escola per promocionar l'exercici físic als infants de 3r a 6è d'educació primària
EAP Lleida Rural Sud	12 d'abril	Caminada a Albatàrrec i esmorzar saludable
EAP Lleida Rural Sud	1 d'abril	Caminada a Torrebesses
EAP Pla d'Urgell	6 d'abril	Promoció de la salut a la consulta de tabaquisme
EAP Pla d'Urgell	6 d'abril	Foment de la importància de l'alimentació i

## Butlletí Gerència Territorial

		la hidratació en la realització d'esport
EAP Pla d'Urgell	6 d'abril	Marxa de 6 km i classe de <i>zumba</i>
EAP Pla d'Urgell	6 d'abril	Promoció de l'exercici físic com a part del tractament oncològic, en col·laboració amb Associació contra el Càncer de Mollerussa
EAP Pla d'Urgell	6 d'abril	Promoció del parc lúdic d'adults