
Els equips d'atenció primària de Lleida promouen el Dia Mundial de l'Activitat Física

Durant el mes d'abril es realitzaran diverses activitats adreçades a la promoció de la salut i l'exercici físic

Amb motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física que se celebra demà, dia 6 d'abril, sota el lema "Acumuleu 30 minuts d'activitat física cada dia", diversos equips d'atenció primària (EAP) de Lleida, en col·laboració amb altres entitats, promouen la celebració d'aquest Dia Mundial amb l'objectiu de sensibilitzar la població sobre la importància de fer exercici físic. Aquestes són algunes de les activitats que es duran a terme:

- **EAP Agramunt:** organitza diverses activitats el cap de setmana del 16 i 17 d'abril:
 - Dissabte 16 d'abril: Durant el matí es realitzarà una bicicletada popular i a la tarda hi haurà una classe d'exhibició amb la participació de les entitats esportives de la població. S'hi duran a terme activitats de zumba, acrobàcies, taekwondo, ioga, tennis taula...
 - Diumenge 17 d'abril: Caminada popular i sessió de txi-kung. Prèviament hi haurà una xerrada sobre l'equipament més adequat per fer esport (roba, calçat...).
- **EAP Alcarràs:** en el marc del programa Salut i escola es realitza una Jornada dedicada gairebé íntegrament a l'esport. Hi haurà una gimcana amb preguntes i activitats relacionades amb l'alimentació, l'activitat física i els hàbits d'higiene. Aquest any també hi assistirà un professional sanitari per fer una microsessió sobre la importància de l'activitat física i els suplementes alimentaris en l'adolescència.
- **EAP Almacelles:** organitza una caminada solidària, el divendres 15 d'abril, on es recolliran aliments per al Banc d'Aliments Gimennells-Pla de la Font.
- **EAP Alfarràs – Almenar:** organitza una xerrada taller sobre com evitar les lesions a l'esquena a través de la higiene postural, a totes les poblacions de l'Àrea Bàsica. A més, s'organitzen diverses activitats durant tot el mes d'abril:
 - Dies 6, 7 i 8 d'abril, la ràdio EMUN emetrà un programa sobre els beneficis de l'activitat física realitzat pel personal d'infermeria de l'EAP.

Gabinet de Comunicació i Premsa

- Diverses poblacions organitzen caminades populars per promoure l'activitat física.
 - o Dissabte 16 d'abril: caminada a Alguaire.
 - o Diumenge 24 d'abril: caminada a Almenar.
 - o Diumenge 1 de maig: caminada a Algerri.
 - o Setmana del 18 al 22 d'abril: activitat "Anem fent peus", en col·laboració amb l'Ajuntament, el CAP i l'Escola d'Almenar.
- **EAP Artesa de Segre:** organitza una caminada popular en col·laboració amb l'Ajuntament el dissabte 9 d'abril a la població de Foradada i una altra el dissabte 16 d'abril a Artesa de Segre.
- **EAP Balaguer:** les diferents activitats es concentren el dijous 21 d'abril amb l'organització d'una caminada popular a càrrec dels professionals del CAP i amb la col·laboració de l'Associació Gent Gran de la Noguera; un entrenament per a corredors a càrrec del Club Atlètic Maratonians del Segre; una sessió d'entrenament i portes obertes a l'Escola d'Atletisme i Triatló, amb activitats relacionades amb l'atletisme; una sessió de piragüisme i portes obertes per a infants de 8 a 14 anys a càrrec de l'Associació Piragüista de Balaguer; entrenaments a l'Escola de Bàsquet, una jornada de portes obertes a càrrec del Club Bàsquet Balaguer i l'activitat de futbol sobre herba amb l'entrenament dels futbolistes de l'Escola del Club de Futbol Balaguer i, també, una jornada de portes obertes.
- **EAP Cervera** organitza una classe de zumba oberta a tothom demà, 6 d'abril.
- **EAP Pla d'Urgell** organitza una caminada popular el dimarts 12 d'abril, amb la participació de les escoles de Mollerussa.
- **EAP Tàrraga** realitza demà una xerrada sobre activitat física i salut, una caminada, exercicis d'estirament i un esmorzar saludable per a tots els participants.
- **EAP Mollerussa** celebra una jornada, el dia 12 d'abril, juntament amb la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Mollerussa i les escoles de la població. S'organitzaran diferents tallers de promoció de la salut, un taller de consell antitabac i un taller de formació sobre l'ús de l'espai lúdic del parc.
- **CAP Bordeta** organitza demà, 6 d'abril, una xerrada per exposar els beneficis de l'exercici físic i una caminada popular.

5 d'abril de 2016

Gabinet de Comunicació i Imatge
Hospital Universitari Arnau de Vilanova de Lleida
bagusti.lleida.ics@gencat.cat
973 705336