

Gabinet de Comunicació i Premsa

■ Nota de premsa ■

Els equips d'atenció primària de Lleida i el Pirineu promouen l'activitat física amb desenes d'activitats al territori

S'han programat caminades, classes de zumba i sessions d'estiraments a diferents municipis per combatre el sedentarisme i promoure estils de vida saludables

El proper dissabte, 6 d'abril, se celebra el Dia Mundial de l'Activitat Física i per aquest motiu els equips d'atenció primària de l'Institut Català de la Salut (ICS) a Lleida i el Pirineu han organitzat diferents activitats per promoure l'exercici entre la ciutadania. El lema d'enguany és 'Activa la vida, millora la vida' i l'objectiu és acumular 30 minuts d'activitat física al dia.

A la ciutat de **Lleida**, el CAP Cappont ha organitzat avui la segona caminada popular pels camins escolars, en què han participat alumnes de les escoles del barri. L'activitat ha acabat amb un berenar saludable amb fruita. Els professionals del CAP Cappont també van gaudir dimarts d'una sessió de ioga impartida per una infermera i el CAP Primer de Maig va organitzar dimecres una cursa atlètica amb la participació de 300 infants, de 3 a 18 anys, usuaris dels centres oberts. Per la seva banda, el CAP Balàfia-Pardinyes-Secà de Sant Pere ha organitzat demà una caminada de 3,5 quilòmetres pel barri que acabarà amb una macroclasse de zumba al CAP Onze de Setembre.

També a Lleida, el Servei de Rehabilitació Comunitària, juntament amb el PDC (Pla de Desenvolupament Comunitari de la Mariola - Pius XII -Escorxador - Turó de Gardeny) i altres entitats han organitzat caminades fins al proper mes de novembre per promoure la salut pels barris.

Al Pla d'Urgell, **Mollerussa** acollirà demà al matí un taller de dinamització del parc saludable i una caminada popular de 4 quilòmetres que compta amb mig miler d'inscrits.

Gabinet de Comunicació i Premsa

A la Segarra, **Cervera** ha programat dissabte una jornada esportiva popular, gratuïta i oberta a tothom, a la piscina coberta municipal i rodalies. Es farà una caminada, una pedalada i es donarà l'opció de nedar lliurement per nivells.

A l'Urgell, el parc de Sant Eloi de **Tàrraga** va acollir ahir un matí lúdic i esportiu amb xerrades, exercicis d'escalfament, una caminada i un esmorzar saludable. L'activitat tindrà continuïtat amb un seguit de caminades que es faran cada dijous, a partir de l'11 d'abril.

L'EAP **Alfarràs-Almenar** ha organitzat aquest diumenge una gimcana familiar de 7 km per l'horta d'Almenar, mentre que els consultoris locals de **Linyola, Vilasana i Bellpuig** han organitzat caminades amb la col·laboració de les associacions locals i els ajuntaments. També es faran activitats a **Balaguer, Artesa de Segre, Sant Martí de Maldà o Vilanova de Bellpuig**, entre altres localitats.

Pel que fa al Pirineu, el CAP **Oliana** ha organitzat caminades de 30 o 40 minuts per diverses rutes, que es faran dos dijous al mes, en grups de deu a quinze persones. Les caminades començaran amb sessions d'estiraments i acabaran amb un esmorzar saludable.

Per la seva banda, l'EAP **La Seu d'Urgell** organitza aquesta tarda una caminada al Parc del Segre. Al **Pont de Suert**, les piscines municipals acolliran avui sessions obertes d'"aquasalat", 'aquagym' i esquena sana. Els professionals del CAP **Tremp** i de Salut Pública organitzen el proper dissabte caminades pel camí dels Cavalls, el parc del Pinell i el parc de salut municipal. També es faran jocs tradicionals, iniciació al *pàdel* i estiraments.

Beneficis de l'activitat física

La pràctica d'activitat física millora l'agilitat; ajuda a prevenir el sobrepès i l'obesitat; té un efecte antidepressiu i relaxant; augmenta l'esperança i la qualitat de vida, i ajuda a tenir un bon estat d'ànim, dormir bé, fer bones digestions, mantenir un hàbit intestinal regular, evitar els dolors musculars i articulars, tolerar millor el fred i la calor, millorar l'activitat sexual i deixar el tabac, l'alcohol i les drogues.

Gabinet de Comunicació i Premsa

Lleida, 4 d'abril de 2019

Adjuntem una fotografia de la segona caminada popular pels camins escolars que s'ha celebrat aquesta tarda a Cappont.