

## Centres d'Atenció Primària del Berguedà se sumen al Dia Mundial de l'Activitat Física

*Equips mèdics de Berga, l'Alt i el Baix Berguedà organitzen activitats terapèutiques d'estimulació*

Diversos equips d'atenció primària de l'**Institut Català de la Salut (ICS)** del **Berguedà** s'han volgut sumar aquest mes d'abril al conjunt d'activitats que s'organitzen arreu de Catalunya per celebrar el **Dia Mundial de l'Activitat Física**. En el cas de la comarca, s'han establert tres caminades, que pretenen promoure hàbits saludables entre la població i fer entendre l'activitat física, també com una eina terapèutica d'eficàcia demostrada.

En aquest sentit, l'Equip d'Atenció Primària de Berga organitzarà el dijous 9 d'abril una sortida que ha batejat amb el nom de 'Banys de bosc'. Aquesta activitat està dirigida, bàsicament, a pacients amb fibromiàlgia o síndrome de fatiga crònica, i consisteix en estimular el pacient en un entorn forestal de característiques determinades.

El mateix dia, l'Equip del Baix Berguedà, entre els quals s'inclouen el Centre d'Atenció Primària (CAP) de Gironella i el de Puig-reig, ha muntat una caminada amb uns objectius similars; mentre que, a l'Alt Berguedà, aquesta tindrà lloc a la Pobla de Lillet el 7 i el 10 d'abril.