

Granollers programa sessions de ioga per a gent gran pel Dia de l'Activitat Física

La Generalitat impulsa aquest dia, el 6 d'abril, per tal de promoure l'activitat física com a eina de salut i benestar



Ioga per a gent gran a Granollers | Ajuntament de Granollers

L'Ajuntament de Granollers (<http://www.granollers.cat>) se suma un any més el proper 6 d'abril a la celebració del Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF). La Generalitat de Catalunya, a través de la Secretaria General de l'Activitat Física, impulsa aquest dia per tal de promoure l'activitat física com a eina de salut i benestar i combatre el sedentarisme, un dels principals factors de risc de mort als països occidentals.

Aquest 2021 el DMAF té el lema *Cada pas compta* però, a causa de la situació sanitària provocada per la Covid-19, no inclourà la promoció d'activitat a la via pública. A Granollers, els serveis de Salut Pública i d'Esports de l'Ajuntament organitzen una activitat de ioga per a gent gran a les pistes d'atletisme a càrrec d'Isabel Castañé. Aquesta activitat està oberta a tota la ciutadania i s'adreça també als grups actius d'Activitat Física per a Gent Gran i del programa AFIS. Es faran 3 sessions (de 9.15 a 10 h, de 10.15 a 11 h, i de 11.15 a 12 h) i les places són limitades. L'activitat és gratuïta però cal fer inscripció prèvia al 93 842 68 47.

El mateix 6 d'abril també es proposa al personal de l'Ajuntament de Granollers l'activitat **ACTIVA'T a la feina!**, una sessió en línia de 15 minuts d'estiraments d'activació a l'inici de la

jornada, a les 8.30 h, i una altra sessió a les 12 h a càrrec de l'equip tècnic del servei d'Esports.

A més, la Secretaria General de l'Activitat Física, com cada any, difondrà materials audiovisuals a través de les xarxes socials per recordar a la ciutadania la importància de seure menys i moure's més i fer activitat física cada dia, acumulant 30 minuts els adults i gent gran, i 60 minuts els infants i adolescents, d'acord amb les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut. També s'insistirà en el missatge que una vida activa i l'adopció d'uns hàbits saludables millora la salut física i mental, i disminueix l'estrès, l'ansietat i la depressió.