

L'Empordà es tornarà a moure amb «A l'abril, cuida't amb salut!»

L'hospital de Palamós i els CAP baix-empordanesos preparen una trentena d'activitats per tot el mes

L'hospital de Palamós organitza un any més la campanya «A l'abril, cuida't amb salut!» per promoure estils de vida saludable als professionals i a la població del Baix Empordà. La iniciativa de la Comissió de Prevenció i Promoció de la Salut i el Servei de Prevenció de Riscos Laborals i Medi Ambient s'emmarca en un seguit d'actes commemoratius durant tot el mes com el Dia Mundial de l'Activitat Física (6 d'abril), el Dia Mundial de la Salut (7 d'abril) i el Dia Mundial de la Seguretat i Salut en el Treball (28 d'abril).

S'han preparat més d'una trentena d'activitats amb propostes per a mantenir una vida activa i saludable i que ajudi a prevenir futurs problemes de salut.

El mateix 7 d'abril a partir de les 9 del matí, celebraran el Dia Mundial de la Salut a la Platja Gran de Palamós amb una matinal esportiva amb activitats per a tothom. Per als més petits hi haurà un taller de circ i un taller de broquetes de fruita i per als més actius, sessions d' spinning o de natació.

També hi haurà activitats per als més calmats, que podran fer tono-streching o tastet de rem; i per als més animats, vermut 0,0% a ritme de rock and roll i cuida't amb ritme: una original coreografia a ritme de Justin Timberlake que acabarà amb un Flashmob a les 13.15h. Totes les activitats són gratuïtes i s'oferirà avituallament de fruita i beguda per recuperar-se de l'esforç.

A més, cada un dels centres d'atenció primària gestionats pels Serveis de Salut Integrats del Baix Empordà també organitza activitats per a tothom. A la Bisbal d'Empordà s'organitza la segona pujada nocturna als Àngels (27 d'abril) i QiGong per a tothom (17 d'abril) i a Torroella de Montgrí la Caminada per les Dunes de Torroella (29 d'abril), dins del programa Empordà, Cuina i Salut.

Al seu torn, a Palafrugell es faran estiraments a la plaça (6 d'abril); i a Palamós es faran quatre activitats: caminada saludable (6 d'abril), taller d'amanides, ioga postpart i ioga prepart, totes tres el 16 d'abril.

Activitats per als professionals

El principal gruix de sessions i activitats són per als professionals dels centres de salut empordanesos, organitzades pel Servei de Prevenció de Riscos Laborals i Medi Ambient - projecte Empresa Saludable.

D'entre les novetats d'enguany destaquen a Palamós el taller de risoteràpia (24 d'abril), introducció al Lu Jong o ioga tibetà (25 d'abril) o el taller de creativitat a Torroella (13 d'abril).

També se celebrarà la tercera jornada «Empresa Saludable», que enguany tractarà sobre les emocions i comptarà amb ponents com Belén Badia, Directora de persones i comunicació d'Uriach; Anna Loste, responsable del programa «Sigues Tu» de Dipsalut; Mercè Conangla, fundadora de la Fundació Àmbit i directora de l'Institut d'Ecologia Emocional i conferència a càrrec de Cristóbal Colón, president de la cooperativa La Fageda.

A banda, a nivell empresarial, el servei de cuina de l'entitat també senyalitzarà i identificarà les diferents opcions de menú saludable, menú hipocalòric i menú hiperproteic en el menjador laboral.

Font del document:

http://www.diaridegirona.cat/comarques/2018/03/29/lemporda-tornara-moure-labril-cuidat/904211.html?utm_source=rss