

Rècord d'activitats a la Setmana de l'Activitat Física i la Salut de Salt



Rècord d'activitats a la Setmana de l'Activitat Física i la Salut de Salt.

La tretzena edició de la Setmana de l'Activitat Física i la Salut (SAFIS) de Salt bat el rècord d'activitats de la seva història i a l'edició d'aquest 2024 ha programat prop de 70 propostes que es desenvoluparan entre el 2 i el 30 d'abril. Aquest increment d'activitats és possible gràcies al suport d'altres administracions i la col·laboració de més d'una trentena d'entitats, associacions i comerços del municipi i amb la coordinació de les àrees de Salut i Esports del consistori saltenc.

La SAFIS mantenen l'objectiu originari de portar les activitats físiques a nivell comunitari, per això les activitats es programen a

l'espai públic, ja sigui a carrers, places, mercats o espais naturals perquè la ciutadania es trobi les activitats i pugui participar-hi. Tot plegat per sensibilitzar a la ciutadania dels beneficis que suposa la pràctica esportiva moderada per a la salut física i emocional.

Per això, un dels treballs fonamentals és garantir la participació dels ciutadans i a hores d'ara ja hi ha més de 4.200 inscrits a les activitats que s'han preparat per als centres educatius de Salt. Com és habitual la cursa escolar, prevista per al dia 15 d'abril al Parc Monar, serà l'activitat més multitudinària de la SAFIS, perquè ja hi ha més de 700 inscrits per participar-hi a aquestes alçades. Enguany es consolida l'activitat de rocòdrom, que es va estrenar en l'edició passada, i s'ha programat en diversos dies per als escolars i ja compta amb uns 400 inscrits a hores d'ara. Tampoc hi faltará un clàssic de la Setmana de l'Activitat Física i la Salut com és el "Mira com ballo" que s'ha anat repetint des de la primera edició i que en aquesta edició es farà el dilluns 8 d'abril al passeig Ciutat de Girona per alumnes des d'15 a 1er de primària que també superarà els 700 participants.

Les activitats són molt diverses a tota la programació i es poden trobar sessions de cal·listènia, equilibri postural, botxes, activitats de flexibilitat, 'pump track' o consells d'alimentació. I entre aquesta varietat en destaca diverses passejades en què cadascuna d'elles té un accent diferent. Així entre les activitats podeu trobar caminades literàries, intergeneracionals, passejades de natura o per a la descoberta de les hortes d'en Berga.

Enguany des de l'Arxiu Municipal de Salt, coincidint amb les SAFIS, es farà una exposició física i virtual recuperant fons documentals, gràfics, material i objectes de l'esport saltenc que es podrà veure al mateix arxiu i a les xarxes socials municipals.

L'alcalde de Salt, Jordi Viñas, subratlla "com mica en mica la SAFIS ha anat creixent arribant enguany al rècord d'activitats que mostra el compromís del municipi i les entitats col·laboradores per seguir treballant per un Salt més saludable i fer-ho amb activitats pensades per a totes les edats". Per altre costat, el regidor de Salut i Esports del consistori, Jordi Subils, encoratja "als ciutadans de Salt a reservar-se el mes d'abril per poder participar a les múltiples activitats programades per millorar la salut dels saltencs i saltenques". En aquesta mateixa línia, "massa sovint quan diem esport pensem en l'esport federat i de competició i és clau per la salut global com a societat introduir en el nostre dia a dia activitats físiques moderades que tenen un impacte directe

amb el benestar físic i mental de la persona”, indica el regidor i professional de l'àmbit de la salut com a fisioterapeuta.

Publicat a:

Font del document:

<http://www.elpuntavui.cat/societat/article/14-salut/2397380-record-d-activitats-a-la-setmana-de-l-activitat-fisica-i-la-salut-de-salt.html>