



## COMUNICAT

# La X edició de la Setmana de l'Activitat Física i la Salut programa més de 50 activitats del 8 al 14 d'abril

- Més de 3.500 alumnes inscrits a les activitats adreçades als escolars del municipi.
- Més de 3.500 alumnes inscrits a les activitats adreçades als escolars del municipi.

### Divendres, 5 d'abril de 2019

Del 8 al 14 d'abril tindrà lloc la 10a edició de la Setmana de l'Activitat Física i la Salut a Salt (SAFIS). Es va idear per celebrar el Dia Mundial de l'Activitat Física, el 6 d'abril, i el Dia Mundial de la Salut, el 7 d'abril. Va començar amb una sessió d'spinning al passeig Ciutat de Girona el 6 d'abril de 2010.

La SAFIS ha anat creixent edició rere edició i enguany hi ha programades més de 50 activitats i batrà rècord de participació de les escoles i instituts de Salt que han inscrit més de 3.500 alumnes. L'activitat amb més participació és la cursa escolar, que tindrà lloc el dilluns 8 d'abril al Parc Monar.

Com a novetats, aquest any s'incorporen els escolars de P4 a les activitats, amb visites guiades al CAP II. Els mestres i professors d'activitats físiques dels centres educatius de Salt, gaudiran d'una sessió de kaiak recreatiu a la zona de la Pilastra. I com a novetat també hi haurà un espai d'assessorament psicològic a la plaça Lluís Companys, on el psicoterapeuta Jordi Pujol Bret (Centre Ohana Salut) oferirà *psicomoving* a tots els ciutadans que ho vulguin.

A més, per tal d'arribar a tots els racons de Salt, s'incrementen els espais a l'aire lliure on es faran activitats com les caminades, spinning, ioga, marxa nòrdica, zumba, colpbol, capoeira, lindy hop, etc.

Hi haurà xerrades sobre salut i esport i es presentarà la guia “Petits canvis per menjar millor” de l’Agència de Salut Pública de Catalunya a la Biblioteca Lu Bohigas, a càrrec de la dietista-nutricionista Clàudia Planas.

Cal destacar la gran implicació de professionals de la salut de Salt en la realització de les activitats.