

# La Garrotxa s'apunta al Dia de l'Activitat Física

Les àrees bàsiques de salut depenent de l'hospital d'Olot organitzen dues marxes populars



El cartell de la marxa de Sant Feliu de Pallerols.  
HOSPITAL D'OLOI I COMARCAL DE LA GARROTXA.

Les àrees bàsiques de salut (ABS) de l'hospital d'Olot estan preparant dues marxes populars durant aquest mes d'abril, en motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF), que es commemora aquest dijous.

La primera proposta s'ha programat per al dimecres 12 d'abril a Sant Feliu de Pallerols. Se sortirà a les 10 del matí de l'antiga estació i està previst que duri dues hores. Hi haurà avituallament a l'arribada.

L'altra serà a la Llar de jubilats de La Canya el 19 d'abril, a les 9 del matí. En primer lloc s'oferirà una classe d'educació sanitària i seguidament començarà una caminada popular amb sortida i arribada al mateix consultori local.

El lema d'aquesta edició del DMAF és Gaudeix de la vida, posa't en marxa. L'objectiu de les propostes que s'organitzen en motiu d'aquesta jornada -expliquen a l'hospital garrotxí- és "promoure l'activitat física com a eina de salut i benestar, i estendre els efectes beneficiosos d'aquesta pràctica enfront el sedentarisme, un dels principals factors de risc de mort als països occidentals".

Publicat a:

Font del document:

<http://www.elpuntavui.cat/societat/article/14-salut/2275044-la-garrotxa-s-apunta-al-dia-de-l-activitat-fisica.html>