

10a
edició

T'apuntes a caminar?

PROGRAMA
DE PROMOCIÓ DE LA SALUT
PER A TOTHOM!

Del 10 de Setembre
fins el 3 d'octubre
2024

Balenyà

Finalitat

Crear un hàbit, aconseguir millor qualitat de vida.
Salut física i mental per prevenir malalties, relaxar-se
i alliberar tensions emocionals i musculars.

 **osonament**
serveis integrats de salut mental

 **PEP**
BALENYÀ PROJECTE
EDUCATIU
DE POBLE

 **EAP**
Osona Sud Alt Congost
ABS Centelles


AJUNTAMENT DE **BALENYÀ**

Quan es durà a terme?
Dimarts i dijous
Del 10 de setembre al 3 d'octubre
De 20 a 21 h

Cada dimarts a les 19.45
tindrem una activitat o
una xerrada informativa!

Quin serà el circuit?

Punt de sortida:

Plaça Josep Espona i Arquimbau



RUTA 1

C. Serrat
(direcció nord)

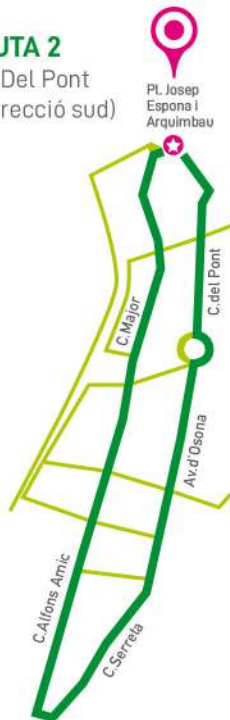


PL Josep Espona i Arquimbau

RUTA 1 = 1.900 m
RUTA 2 = 2.060 m
RUTA 1 + RUTA 2 = 3.900m

RUTA 2

C. Del Pont
(direcció sud)



PL Josep Espona i Arquimbau

De què es tracta?

És un programa de promoció de la salut adreçat a tota la població, però sobretot a aquelles persones que no practiquen cap tipus d'activitat física. L'objectiu de la caminada és promoure l'activitat física.

Una caminada en un circuit per Balenyà amb la possibilitat de fer dues rutes: de 30 o de 60 minuts aproximadament.

Qui la pot realitzar?

Tothom que vulgui. És una activitat voluntària i gratuïta.

Què portar?

- Porteu **roba còmoda**, que no oprimeixi la zona abdominal.
- Aneu ben calçats, amb **sabates esportives** ben cordades.
- Podeu portar un **bastó** de caminar.
- Porteu **aigua** per rehidratar.

Mentre camineu, cal que pugueu parlar sense dificultat, si no és així, caldrà que alentiu el ritme.

Personal d'acompanyament

Personal de l'ABS i voluntariat

Organitza

- Ajuntament de Balenyà
- Promoció de la Salut del CAP de Balenyà
- Servei de dietètica i nutrició del CAP de Balenyà
- OsonaMent
- FisioAPiC de l'ABS Centelles. Fisioterapeuta.
- Rebec (referent de Benestar Emocional) ABS Centelles. Psicòleg.

Si a l'hora de començar plou, s'anul·la la caminada.

No s'admeten animals domèstics per tal d'evitar caigudes i d'altres problemes.
Els menors han d'anar acompanyats d'un adult.

Moltes gràcies per la vostra col·laboració!!