

I Setmana de l'Activitat Física per a professionals de l'IAS

ÉS TEMPS DE MOURE'S



TOT PAS COMPTA 
TOT MOVIMENT COMPTA
CADA MINUT COMPTA 

DIA MUNDIAL DE
DMAF
6 D'ABRIL
L'ACTIVITAT FÍSICA



Del 7 a l'11 d'abril de 2025

Parc Hospitalari Martí i Julià

Organitza: Servei de Prevenció de l'IAS

← [Consulta les activitats aquí](#)

I Setmana de l'Activitat Física per a professionals de l'IAS

Presentació

La setmana del 7 a l'11 d'abril de 2025, l'Institut d'Assistència Sanitària (IAS) celebrarà el Dia de l'Activitat Física amb l'organització de diverses activitats dirigides a promoure l'exercici físic entre les persones treballadores. Entre les propostes previstes, s'inclouen tallers específics de treball cardiovascular i sessions orientades a la prevenció dels trastorns musculoesquelètics.

Programa

DILLUNS 7 d'abril

De 14.00 a 15.30h

Marxa Nòrdica al Parc Hospitalari Martí i Julià

Germán Ávila, fisioterapeuta de l'Hospital de Dia de Malalties Neurodegeneratives i del Servei de Prevenció.

Punt de trobada: Til·ler gran (la zona del punt de trobada del pla d'autoprotecció).

Taller d'introducció a la marxa nòrdica, un tipus d'entrenament que afegeix els bastons a la manera natural de caminar i que ha mostrat beneficis notables per a la salut.

DIMARTS 8 d'abril

De 07.15 a 08.00h

Taller de Pilates

Cristina Delgado, fisioterapeuta del Servei de Prevenció.

Aula de docència de l'Hospital Santa Caterina. // Cal portar màrrega.

El pilates és un mètode d'entrenament que combina moviments controlats, respiració i concentració mental per a la millora del control postural, la flexibilitat i enfortiment muscular. Aquest mètode està recomanat per a la millora i prevenció del mal d'esquena.

De 09.00 a 10.00h

Taller de Xiqung

Isabel Trulls, psiquiatra del Centre de Salut Mental de la Garrotxa i monitora de Xiqung.

Aula de docència de l'Hospital Santa Caterina.

El Xiqung és una activitat física que integra el cos (postura, moviment), la respiració (suau, conscient) i la ment (atenció focalitzada al cos) que amb la seva pràctica s'aconsegueix benestar personal i molts beneficis a la salut.

A les 15.00 a 16.00h

Taller de Pilates

Cristina Delgado, fisioterapeuta del Servei de Prevenció.

Aula de docència de l'Hospital Santa Caterina. // Cal portar màrrega.

Programa

DIMECRES, 9 d'abril

08.15h

Taula Rodona: “Beneficis de l'activitat per a la salut”

Presenta: Rosa Carreras, cap del Servei de Prevenció.

Ponents: Marco Paz, cap clínic del Servei de Cardiologia de l'Hospital Santa Caterina.

Marta Juanola, psicòloga del Servei de Prevenció.

Cristina Delgado, fisioterapeuta del Servei de Prevenció.

[Sala d'actes de l'Hospital Santa Caterina.](#)

L'acte comptarà amb la projecció de vídeo de persones treballadores.

De 15.00 a 16.30h

Marxa Nòrdica al Parc Hospitalari

Germán Ávila, fisioterapeuta de l'Hospital de Dia de Malalties Neurodegeneratives i del Servei de Prevenció.

[Punt de trobada: Til·ler gran \(la zona del punt de trobada del pla d'autoprotecció\).](#)

DIJOUS, 10 D'ABRIL

De 07.15 a 08.00h i de 08.15 a 09.00h

Taller d'estiraments

Cristina Delgado, fisioterapeuta del Servei de Prevenció.

[Aula de docència de l'Hospital Santa Caterina.](#) // Cal portar màrrega.

Taller d'estiraments bàsics i de mobilització articular suau per a poder-los realitzar a casa.

De 13.45 a 14.30 h i de 15.00 a 15.45h

Taller d'exercici terapèutic

Cristina Delgado, fisioterapeuta del Servei de Prevenció.

[Sala de Formació de l'edifici Til·lers.](#) // Cal portar màrrega.

Durant els 45-50 minuts del taller, es proporcionaran instruccions i es realitzaran exercicis bàsics de mobilització i enfortiment muscular amb l'objectiu de millorar i prevenir els trastorns musculoesquelètics.

DIVENDRES, 11 D'ABRIL

A les 15.30h

Caminada popular per les Deveses de Salt

[Punt de trobada: a l'arbre til·ler gran del Parc Hospitalari Martí i Julià, a la zona del punt de trobada del pla d'autoprotecció.](#)