

RECOMANACIONS PER CELEBRAR EL DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA (DMAF) • 6 D'ABRIL

PARTICIPEU-HI DE MANERA COL·LABORATIVA!



- ✓ Activeu les vostres xarxes comunitàries i establiu sinergies amb tots els agents implicats: ajuntaments, escoles, centres cívics i casals, centres de salut, gimnasos, entitats, empreses locals etc.
- ✓ Treballeu conjuntament per aconseguir més recursos, aprofitar l'entorn i aconseguir més impacte mediàtic.
- ✓ Impulseu la creació d'una comissió organitzadora, responsable de coordinar les iniciatives any rere any i de proposar-ne de noves, per tal que es pugui donar continuïtat a la celebració d'aquest Dia.

FEU-NE DIFUSIÓ!



- ✓ Feu visible el pòster del DMAF. Pengeu-lo en llocs estratègics (sales d'espera, ajuntaments, pavellons, escoles, transport públic, etc.). Projecteu-ne la imatge si disposeu de pantalles per fer difusió de missatges.
- ✓ Afegiu el peu de signatura del Dia Mundial de l'Activitat Física al vostre correu electrònic.
- ✓ Feu noticable la campanya del DMAF a través de les intranets corporatives, remarcant els beneficis de dur un estil de vida actiu.
- ✓ Difoneu les vostres activitats a través de les xarxes socials amb les etiquetes: #DMAF202X #tempsdemoures #sumasalut
- ✓ Busqueu la col·laboració de referents socials (esportistes, periodistes, actors, influenciadors, etc.), per tal que facin difusió del DMAF a través de les seves xarxes socials.

UTILITZEU TOTS ELS MITJANS DE COMUNICACIÓ POSSIBLES!

XXSS

- ✓ Compartiu informació sobre els avantatges de mantenir-se actiu, adaptant el missatge al vostre públic: estudiants, ciutadania, clients o treballadors.
- ✓ Al Canal Salut i esport.gencat.cat, hi trobareu informació accessible sobre activitat física.



Generalitat
de Catalunya

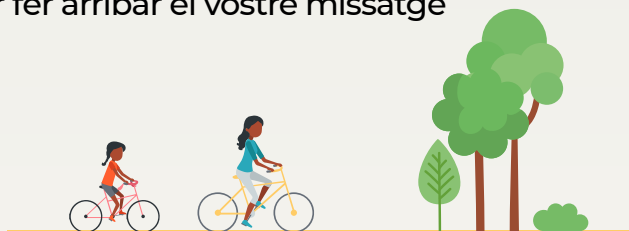
El Govern de
Tot hom



SENSIBILITZACIÓ

- ✓ Organitzeu taules de sensibilització sobre els beneficis de dur un estil de vida actiu, amb recursos materials específics i adaptats al vostre públic diana (per exemple, escoles, un diari de registre per a poder comptabilitzar els minuts actius de cada dia).
- ✓ Promoveu seminaris, tallers, fòrums, jornades, etc. per sensibilitzar, d'una manera engrescadora i atractiva, tota la població en general.
- ✓ Faciliteu recursos com una autoavaluació de salut centrada en l'activitat física o [guies pràctiques amb passos senzills](#) per incorporar més moviment a la vida diària.
- ✓ Si sou un centre sanitari, organitzeu formacions per a professionals i difoneu els cursos en línia gratuïts de www.promocio.cat.
- ✓ Aproveiteu espais comunitaris (per exemple, mercats, biblioteques, parcs o places concorregudes, etc.) per fer arribar el vostre missatge de forma més directa i accessible.

PLANIFICACIÓ D'ACTIVITATS



Coordineu-vos amb la xarxa d'agents implicats de la vostra comunitat, per planificar les activitats que ofereireu.

- ✓ **Concursos:** Dibuixos, murals o fotografies amb temes relacionats amb el missatge. Busqueu col·laboracions de patrocini o, si disposeu de recursos, podeu incloure un sorteig amb premis per incentivar la participació..
- ✓ **Neteja del medi natural i urbà:** Organitzeu activitats per recollir envasos, plàstics, burilles i altres residus en espais naturals com platges, parcs o zones de muntanya, i completeu-les amb accions positives per al medi ambient com, per exemple, una plantada d'arbres o plantes.
Col·laboreu amb iniciatives locals o internacionals (les campanyes “No más colillas en el suelo”, “Netegem Europa!”, etc.).

✓ **Activitats físiques saludables :**

- **Activitats multiesportives intergeneracionals.** Les competicions de diferents esports, les curses i caminades, etc. atreuen totes les franges d'edat i solen tenir molta participació de les famílies.
- **Caminades,** senderisme, rutes amb bicicleta, marxa nòrdica, aprofitant les rutes saludables disponibles al municipi.
- **Activitats dirigides** (per exemple, ioga, taitxí, zumba, pilates, ciclisme d'interior, etc.) i adaptades a diferents grups d'edat i interessos.
- **Activitats que generin un repte** per incentivar l'ús de les escales com, per exemple, "Pugem un cim", on es pugui establir una fita grupal.
- **Activitats lúdiques.** Plantegeu gimcanes i activitats en format de joc, promovent la participació activa i implicant-hi escoles i professorat.
- **Pauses actives.** A la feina o a l'escola, planifiquen pauses de curta durada per fer estiraments i activació de tot el cos.

ENREGISTREU la vostra activitat a la web

FEU ACTIVITAT FÍSICA TOT L'ANY EN BENEFICI DE LA VOSTRA SALUT I APROFITEU EL DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA (DMAF) PER CELEBRAR-HO!

ÉS TEMPS DE
MOURE'S



Generalitat
de Catalunya

El Govern de
Tot hom