

Dia Mundial de l'Activitat Física 2018

+ actius cada dia!



+ actives cada dia!

#gentactiva
#DMAF18

1 Quina classe d'esdeveniment podeu organitzar?

Difusió del missatge "30 minuts al dia". Realitzeu alguna activitat per difondre els missatges del Dia Mundial: feu un destacat al web de la vostra entitat, envieu un missatge de correu electrònic als treballadors, pengeu el pòster del Dia Mundial o la informació sobre alguns dels [10 trucs per ser més actiu](#) en un lloc destacat o demaneu materials del Dia Mundial per repartir entre els usuaris a l'adreça pafes.salut@gencat.cat.

+ [Informació sobre DMAF2018](#)

+ [Informació i recursos Activitat física i salut](#)

Caminades. Dissenyeu un recorregut des de la vostra institució fins a un parc, un turó o un punt de referència del vostre municipi. Si el municipi disposa d'una [ruta saludable](#), aquesta pot ser una bona opció per fer l'activitat principal. Fomenteu la participació de tothom.

Altres tipus de marxes. Organitzeu marxes de [patinatge](#), de bicicletes, amb gossos...

Jocs i esports. Organitzeu jocs actius en una plaça del poble o en un parc com, per exemple, gimcanes o jocs clàssics com ara tocar i parar, saltar a corda, la xarranca. Organitzeu campionats d'algun esport popular i atractiu per a totes les persones.

Escales. Feu alguna activitat per [promoure l'ús de les escales](#) en comptes d'agafar l'ascensor, com, per exemple, l'activitat "Pugem un cim", que consisteix a posar una fita comuna en grup. Durant una setmana sumeu els pisos d'escales que feu cada dia i al final de la setmana compteu els pisos fets entre tots i comproveu si heu assolit la vostra fita.

Ball. Organitzeu un taller de sardanes, de zumba o [swing](#)... o una nit de ball... on la música faci moure les persones de totes les edats.

Seminaris, tallers, fòrums... Aquests esdeveniments permeten difondre conceptes com *estil de vida actiu*, o la recomanació de fer 30 minuts d'activitat física cada dia i el lema d'aquest any "+ actius cada dia!" / "+ actives cada dia!"



2 Com podeu aconseguir la participació de la gent?

Impliqueu-hi el màxim nombre d'entitats des de l'inici. Feu-ne difusió a la ràdio i televisió locals, elaboreu-ne tríptics, poseu un destacat a les pàgines web o xarxes socials, poseu el logo del DMAF, l'imatge DMAF, a la vostra signatura. Organitzeu esdeveniments entre **l'1 i el 30 d'abril**. Us animem perquè alguna d'aquestes activitats sigui el dia **6 d'abril a les 11h** i que pugeu una foto a l'Instagram o al Twitter ([@GentActiva](#)).

3 Compartiu el vostre esdeveniment a les xarxes socials!

Difoneu el vostre esdeveniment a les xarxes socials Facebook "GentActiva", Twitter o Instagram [@GentActiva](#) amb fotos o frases. Expliqueu la vostra experiència! Etiqueta'ns **#gentactiva #DMAF18**

4 Com aconseguir recursos?

Contacteu amb empreses locals que vulguin oferir material com ara samarretes i gorres, aigua, fruita o qualsevol altre producte.

5 Adhereix-te al DMAF!

Sigui com sigui que trieu celebrar el DMAF, no oblideu adherir la vostra activitat a:

[Adhesió com entitat o institució](#)

[Adhesió a títol individual](#)