

PROPOSTA PER A LA CELEBRACIÓ DEL DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA - #DMAF2021

Cada pas compta
Activitat Física. La teva altra vacuna



Recordeu tenir en compte per als esdeveniments presencials, respectar les recomanacions: mascareta, distància, rentat de mans.

Per facilitar les activitats de promoció de la salut, us plantejem algunes idees, pensades sobretot per posar-les en marxa durant la **setmanes al voltant dels Dies Mundials**, però també al llarg de tot l'any.



Cartell #DMAF2021



Cartell #DMAF2021 per a l'Atenció Primària

Us animem a què penjeu els pòsters a les sales de vacunació!!

1. Adheriu-vos!

Sigui com sigui que trieu celebrar el DMAF, no oblideu adherir-vos [aquí!](#)

2. Participació

Us animem a realitzar les activitats implicant els vostres companys i les entitats del vostre territori. Establiu sinèrgies amb altres entitats: institucions públiques locals (ajuntaments, escoles, biblioteques, centre cívics, altres entitats...), agents socials (entitats culturals, esportives i de lleure), centres sanitaris de la zona (atenció primària, CAS, CSMA-CSMIJ i hospitalària), farmàcies, empreses locals, etc.

Treballant de manera coordinada aconseguirem més **recursos materials** com ara espais comunitaris, samarretes, gorres, aigua, fruita, etc, també **més impacte mediàtic, més participació, reconeixement i més persones involucrades en les activitats.**

3. Difusió

- Difusió del lema del DMAF en el vostre entorn laboral: intranet, blog, web corporatives i envieu un missatge de correu electrònic als treballadors.
- Pengeu el pòster del Dia Mundial, les infografies, decàlegs o diferents informacions en un lloc destacat i visible. Aquest any, podria estar a les sales de vacunació!
- Feu difusió als mitjans locals: la ràdio, diaris i televisions locals.
- Elaboreu tríptics, poseu un destacat a les pàgines web o xarxes socials.
- Poseu el logo del DMAF a la vostra signatura.
- Exposició de materials i pòsters a les taules informatives, a les biblioteques o en els centres cívics, a les escoles i instituts, als centres sanitaris, etc.

[Enllaç al material DMAF 2021](#)

4. Idees d'activitats

Organitzeu esdeveniments durant la setmana al voltant del DMAF. Pugeu fotos a Instagram o Twitter amb el hashtag **#DMAF2021 #CadaPAScompta #gentactiva #latevaaltravacuna #SUMASALUT**

Activitats al centre

- Mobilitzar als professionals del centre perquè durant la setmana realitzin **cribratge d'activitat física** a tota la població be a l'**eCAP** o a través del test "[Soc una persona activa?](#)"
- També animem als propis professionals a que es passin ells mateixos el test "[Soc una persona activa?](#)", i així conèixer quin és el nivell d'activitat física entre els professionals. L'objectiu és reflexionar sobre com el propi nivell d'activitat física afecta al cribratge i/o intervenció breu en la consulta. [Veure article relacionat](#).
- Fer **consell d'activitat física** en cas d'inactivitat física o sedentarisme, a la població atesa durant la setmana.
- Difondre el material de suport:
 - [Canal salut/vida activa](#)
 - [Materials divulgatius activitat física](#)
 - [Trucs per ser més actiu en diferents entorns i edats](#)
 - [Rutes saludables](#)
- Fes formació/sessions al centre, adreçades a professionals:
 - Com fer intervenció motivacional
 - Consell d'activitat física
 - Recursos locals per a una recepta d'activitat física

[Material per fer sessions sobre Activitat física](#)

- Difondre el curs online gratuït "[Intervenció d'Activitat Física a l'Atenció Primària](#)"

Activitats sensibilització a la població

Millor en espais comunitaris per trobar població general. En mercats, perruqueries, biblioteques, fires, parcs o a algun carrer o plaça concorreguda.

- **Taula informativa** sobre els beneficis d'una vida saludable (en clau positiva), amb materials específics (fullets informatius per a pacients,...) i altres materials disponibles.
- **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 "**Cada pas compta**" i "**Activitat Física la teva altra vacuna**"

- Visualització a pantalles de les **videocapsules** informatives sobre promoció d'activitat física a les sales d'espera, farmàcies, etc, la podeu descarregar a: <http://videosalut.cat> / <http://www.youtube.com/user/salutgeneralitat>

Intervencions en mitjans, xarxes socials....

- A mitjans de comunicació locals: **premsa escrita, ràdio o la televisió**, per transmetre missatges clars sobre els beneficis d'una vida activa i de trencar amb el sedentarisme.
- Difusió a les xarxes socials: Facebook, Twiter, Instagram...

Activitats comunitàries

Les activitats comunitàries han de tenir en compte la coordinació tant dins del nostre equip com amb altres membres de la comunitat: a nivell de SAP per integrar i protocol·litzar activitats a tots els centres, contactar amb casals, ajuntaments, associacions de veïns o altres, mercats municipals...

- **Concursos.** De dibuixos, murals amb missatge relacionat, cartells, fotografies..., amb lemes relacionats amb el lema. Aprofitant, si hi ha recursos, per fer sorteig i donar premis. Concursos a xarxes socials, de vídeos (tik-tok o altres plataformes), fotografies, dibuixos amb un # concret.
- **Neteja del mediambient.** A platges, parcs, muntanya, zones de passeig.... Al llarg del recorregut fer neteja de l'entorn, recollint envasos plàstics o burilles... es pot acompanyar amb una activitat d'una plantada d'arbres joves o plantes, etc. Enguany podeu fer un equip i participar de la iniciativa [Letscleanupeurope!](http://lets-clean-up-europe.com)
- **Activitats saludables.**
 - **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.
 - **Classes:** ioga, tai-txi, zumba, sardanes, estiraments, swing, etc.
 - **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.
 - **Altres tipus de marxes.** Organitzeu marxes de [patinatge](#), de bicicletes, amb gossos...

5. Compartiu a les xarxes socials!

Difoneu el vostre esdeveniment a les xarxes socials: Facebook, Twitter o Instagram amb fotos. Expliqueu la vostra experiència! Etiqueta el DMAF amb el hashtag **#gentactiva #DMAF2021 #CadaPAScompta #Latevaaltravacuna #sumasalut**