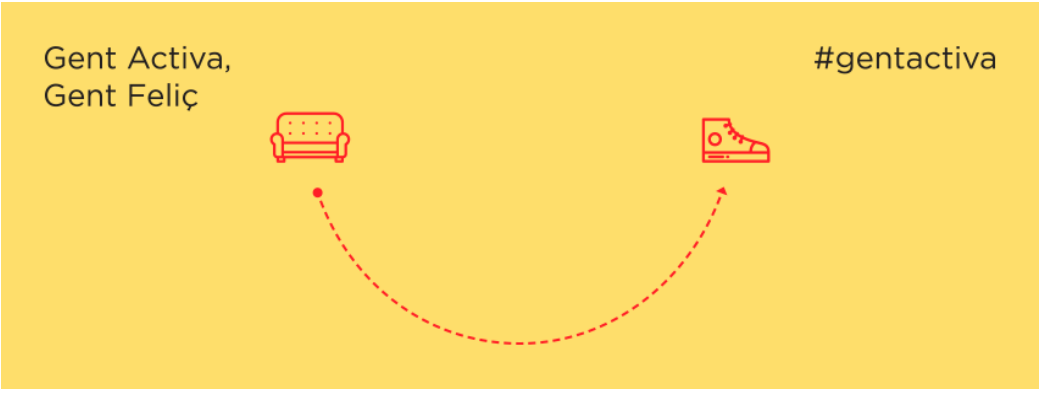
Pla d'Activitat Física Esport i Salut
Generalitat de Catalunya

Dia Mundial de l'Activitat Física 2017



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 gentactiva@gencat.cat**.**

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... per fer que es moguin 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 **"Gent Activa, Gent Feliç"**

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 gent activa, 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! **#gentactiva**

4 Com aconseguir recursos?

Contacteu amb empreses locals que pugin estar interessades a proporcionar material com ara samarretes i gorres, aigua, fruita o qualsevol altre producte.