



Govern d'Andorra

Presentació

Campanya nacional de promoció de l'activitat física 2022



Ministeri de Cultura i Esports

Ordino

15 setembre de 2021

Campanya Nacional promoció de l'activitat física



- ☐ Incorporarem una 2a acció nacional, dins dels esdeveniments anuals, per promoure la pràctica de l'activitat física entre la població
- ☐ Eslògan de la campanya:
'Mou-te per la teva salut'.
- ☐ **Del 3 al 7 d'octubre**
 - Activitats de promoció.
- ☐ **8 d'octubre**
 - Marxes populars a les set parròquies.
- ☐ **Promoció a les escoles**
 - Lliurament de passamans.



Promoció de l'activitat física i estils de vida saludable



❑ Recomanacions de l'OMS

- Fer activitat física cada dia per prevenir i reduir les malalties cardiovasculars.
- Cal que la població acumuli entre 30 i 60 minuts diaris d'activitat física.
- Recomanable moure's i evitar el sedentarisme.

❑ Objectiu

- **Promoure entre la població l'activitat física i els estils de vida saludable** amb l'organització d'activitats adreçades a tota la població per part del **Govern i dels Comuns**.



Activitats a les set parròquies

☐ Activitats del 3 al 8 d'octubre

- Inclusives
- Per a totes les edats
- Amb col·laboració dels clubs esportius

☐ Marxes Populars

- Recorregut: **3 km** per a tots els nivells.
 - Aportació solidària: 1 euro destinada a la **Federació de la Gent Gran** per promoure la pràctica d'activitat física i els estils de vida saludable.
- ☐ Samarreta (fins esgotar existències).
- ☐ Obsequi (fins esgotar existències).



Inscripcions Marxes Populars a cada parròquia

- ❑ Inscripcions: del 16 de setembre fins al 6 d'octubre.
- ❑ Per assegurar la talla de samarreta fins el 29 de setembre.
- ❑ www.esportperatothom.ad



Mou-te per la teva salut

Mantenint la iniciativa de l'any 2021 aquest any el Ministeri de Cultura i Esports, amb la col·laboració del ministeri de Salut i dels comuns de les set parròquies, continuarà promovent l'activitat física i els estils de vida saludables amb la 2a campanya nacional de promoció de l'activitat física, "Mou-te per la teva salut"

Aquesta campanya segueix les línies establertes per l'Organització Mundial de la Salut (OMS), que recomana fer activitat física cada dia per prevenir i reduir les malalties cardiovasculars. Cal que la població faci entre 30 i 60 minuts diaris d'activitat física i, donades les circumstàncies actuals, és més important que mai moure's i evitar el sedentarisme.

24	22	38	20
Dies	Hores	Minuts	Seconds

Mostra, Descarrega, Comparteix

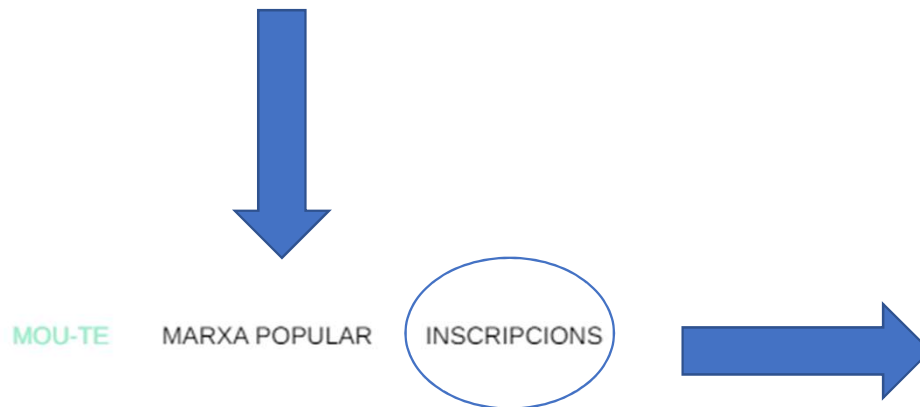
MOU-TE MARXA POPULAR INSCRIPCIONS



Informació en línia



☐ www.esportperatothom.ad



- ✓ Pots inscriure a més d'un participant.
- ✓ Escollir la talla per a cada participant.
- ✓ Un sol pagament.

Xarxes socials



@EsportsGovern



@Esports_Govern



@esports_govern

#esportperatothom

#mouteperlatevasalut



Govern d'Andorra



COMÚ DE LA PARRÒQUIA
DE CANILLO



Comú d'Encamp
ANDORRA



ORDINO
Reserva de biosfera



La Massana



**Andorra
la Vella**
Esports



Comú de Sant Julià de Lòria
PRINCIPAT D'ANDORRA



Comú
d'Escaldes-Engordany



Andorran Banking
Associació de Bancs Andorrans



ANDORRA 2029
FIS ALPINE WORLD
SKI CHAMPIONSHIPS
SOLDEU • EL TARTER
X GRANDVALIRA
CANDIDATE



RTVA
Ràdio i Televisió d'Andorra, SA



Gràcies per la vostra atenció