

Salt celebra la 15a edició de les Setmanes de l'Activitat Física i la Salut amb una quarantena d'activitats

Les Setmanes de l'Activitat Física i la Salut, que arriben a la 15a edició, se celebraran del 13 al 30 d'abril amb propostes per a totes les edats i la implicació de més de quaranta entitats

La iniciativa està impulsada per les àrees de Salut Pública i Esports de l'Ajuntament de Salt, amb la col·laboració de Dipsalut i la Generalitat, i amb la participació de més de quaranta entitats, associacions, centres educatius i negocis del municipi. L'objectiu és fomentar hàbits saludables entre la ciutadania a través d'una programació variada que combinarà esport, tallers, activitats comunitàries i propostes de benestar emocional. El regidor d'Esports, Jordi Subirós, destaca que les SAFIS són «un exemple de com l'esport pot ser una eina de cohesió social i de salut pública» i assenyala que el programa d'aquest any torna a oferir activitats per a «totes les edats i nivells» amb la implicació del teixit associatiu i educatiu de Salt. El programa inclourà des de les matinals a l'Hort Milfulles de l'Ateneu fins a sessions de balls en línia, taitxí, txikung, zumba o capoeira, obertes a la ciutadania i dinamitzades per entitats locals. Els infants i joves també tindran un paper destacat amb propostes com l'«Activa't al rocòdrom» per a alumnes de 4t de primària, la cursa escolar al Parc Monar per a 6è de primària i 1r i 2n d'ESO, el Rodajoc, trobades d'educació física i una cursa d'obstacles infantil i juvenil al parc de la Massana. Entre les activitats previstes també hi haurà un Escape Room per Salt per reflexionar sobre les relacions sanes i la prevenció de conductes tòxiques. Per als adults i la gent gran, les SAFIS incorporaran sessions del cicle «Activa't amb la natura», que combinaran exercici físic i caminades per l'entorn natural del municipi, així com activitats d'iniciació al ioga, marxa nòrdica, taitxí o rutes saludables per les Deveses. A més, el programa inclourà tallers com «Com entrenar la força muscular a casa», propostes vinculades a la dansa com «Ballant flamenc també es mou el cor», la mostra «Segueix el ritme» i la celebració del Dia Internacional de la Dansa amb exhibicions de diferents estils. La programació es completarà amb activitats com una proposta d'escriptura terapèutica a la Biblioteca Lu Bohigas, una exposició a l'Arxiu Municipal, tallers d'esport i nutrició per a joves de batxillerat, sessions de natació per a alumnes de 1r de primària i la difusió de missatges saludables a Ràdio Salt. L'alcalde de Salt, Cristina Alarcón, subratlla que les SAFIS són una mostra del «treball col·lectiu» que es fa al municipi per promoure «una vida saludable i accessible per a tothom» i anima els veïns a participar en les activitats. La proposta arriba a la 15a edició consolidada com una cita de referència al municipi i amb la voluntat de tornar a omplir l'abril de moviment, salut i comunitat.

Font del document: <https://www.diaridegirona.cat/girona/2026/04/01/salt-omplira-l-abril-amb-128669642.html>