

Granollers, activa't des de casa!

Sota el títol "Granollers, activa't des de casa!" el Servei d'Esports de l'Ajuntament de Granollers ha elaborat una sèrie de recomanacions per a un confinament actiu i saludable.

Algunes de les seves propostes són marcar uns horaris, beure molta aigua, mantenir una bona postura en cas de fer teletreball, fer un mínim de 30 minuts d'activitat física diària i seguir una alimentació equilibrada.

Si hi ha nenes i nens a casa, ens recomanem seguir la mateixa rutina diària, limitar l'ús de dispositius electrònics i dedicar una estona cada dia a fer activitats amb ells i elles: jugar a pilota, ballar, fer estiraments...

Vídeos setmanals dels programes AFIS i de gent gran

Tot i el confinament, dos programes esportius i de salut ens proposen continuar amb la nostra activitat física des de casa. Són el programa AFIS, destinat a persones a qui el seu CAP els ha recomanat la pràctica d'exercici físic per a millorar les seves patologies, i el d'activitat física per a la gent gran. A partir d'aquesta setmana i mentre duri el confinament, cada setmana ens proposaran un vídeo perquè les persones participants d'aquests programes i tota la població en general puguin fer activitat física a casa.

Trobareu aquests vídeos al canal de Youtube de l'Ajuntament de Granollers i a www.granollers.cat/esports

Més idees per seguir fent vida saludable

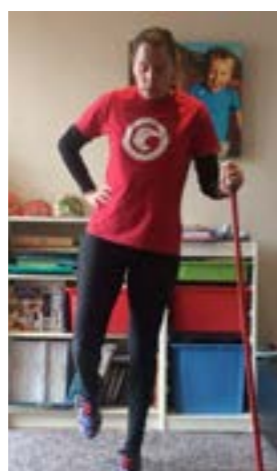
Amb l'objectiu que només sortim de casa pel que sigui estrictament indispensable però que no descuidem els hàbits de vida saludable, diverses administracions, entitats i centres esportius omplen les xarxes socials aquests dies amb propostes. Aquí en teniu algunes:

#nosofachallenge

Suma't al repte. Pugeu fotos i vídeos fent exercicis al sofà de casa i etiqueteu els amics i amigues (i a @granollersesports) perquè se sumin al #repte. És una proposta del Servei d'Esports @granollersesports

#CNGadistancia

El Club Natació Granollers envia als socis i sòcies una planificació amb activitats per fer a



casa a través de l'app del club i també ofereix sessions a través del canal de Youtube [@cngranollers](http://www.youtube.com/user/cngranollers)

#CVgranollers

L'Associació Esportiva Carles Vallbona, a través del seu Instagram, ofereix una programació setmanal d'activitats: https://www.instagram.com/p/B-Cm7NwF20W/?utm_source=ig_web_copy_link @aevallbona

#Gentactiva

La Secretaria General de l'Esport engega la campanya "Gent activa des de casa": http://esport.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/activitat-fisica-i-salut/campanya-gent-activa-des-de-casa/ @esportcat

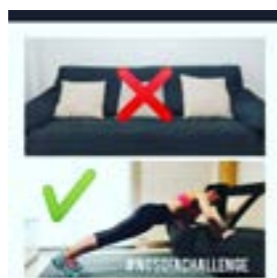
#COPLEFCActivaCatalunya

El COPLEFC canalitza les iniciatives dels professionals d'activitat física a casa: <https://www.coplefc.cat/actualitat/el-coplefc-activa-catalunya/1260> @coplefc

Durant el confinament, no t'aturis!

Esports de la Diputació de Barcelona fan un recull de l'oferta disponible: a <https://www.diba.cat/web/esports/duranteleconfinamentnotaturis> @esportsdiba

A la web www.granollers.cat/coronavirus hi trobaràs aquestes i altres propostes per mantenir l'activitat física des de casa.



ÉS L'HORA DE CONTINUAR

CONTRA LA VIOLÈNCIA MASCLISTA QUE NO ENS ATURI EL CONFINAMENT

WWW.DIBA.CAT/DONES
#NoEsteuSoles #violenciasmasclistas
#COVID19 #Niunamenys

Si ets víctima d'algun tipus de violència masclista, truca al:

900 900 120
(ATENCIÓ 24 H. TELÈFON GRATUIT I CONFIDENCIAL)

També pots rebre atenció contra les violències masclistes des del teu municipi trucant al:

938 426 714
De 9 a 14 h, de dilluns a divendres

Si sospites que alguna dona i/o criatura està patint violència al teu voltant, actua, truca al:

112

Les violències masclistes són delictes públics, i és responsabilitat de tothom aturar-les



L'Arxiu Municipal de Granollers busca persones voluntàries

L'Arxiu Municipal de Granollers organitza periòdicament activitats participatives amb la ciutadania com els tallers de descripció de correspondència històrica o les trobades per identificar fotografies del seu fons. En l'actual situació de confinament proposen ocupar una part del nostre temps lliure contribuint amb el coneixement al patrimoni de la ciutat fent que la informació recollida als documents i fonts sigui localitzable amb més facilitat i la recerca del passat de la nostra ciutat sigui més àgil.

Projectes en què pots participar:

- Transcripció de fonts orals: passar a un document de text entrevistes a testimonis de la nostra història
 - Lectura i mecanografiat de les actes del Ple municipal i de La Unió Liberal: llegir-les i passar el text a un document de text
 - Documentació de fotografies: identificar dates, espais, persones o esdeveniments
- Si hi esteu interessades, només heu d'escriure un correu a arxiu@granollers.cat i especificar en quin projecte voleu col·laborar.



RECOMANACIONS SOBRE L'ÚS DE PANTALLES PER A FAMÍLIES

SPI SobrePantalles .net
Prevenció, informació i sensació sobre usos a Granollers. Acció Preventiva sobre l'ús de les Noves Tecnologies

- Expliqueu l'excepcionalitat de la situació a infants i joves
- Pacteu normes per regular l'ús del mòbil
- Feu un ús compartit dels dispositius, jugueu juntes!
- Eviteu que es connectin de nit
- Prediqueu amb l'exemple
- Facilitau-los alternatives
- Ensenyeu-los a ser crítics amb el que veuen
- Eduqueu en el respecte i la responsabilitat

www.granollers.cat/coronavirus
www.sobrepantalles.net

