



Organitzadors:



Col·laboradors:




Dipòsit legal: GI.1566-2015

SETMANA DE LA MOBILITAT SOSTENIBLE i SEGURA

ACTIVITATS A GIRONA
De l'11 al 18 d'octubre de 2015

#MOBILITAT2015

WWW.MOBILITAT.NET | WWW.FACEBOOK.COM/SETMANADELAMOBILITAT

 @girona_cat
 facebook.com/ajuntamentdegirona
 youtube.com/gironatv

www.girona.cat



Dissabte 10 d'octubre

Inspecció tècnica de bicicletes

Hora: 10 - 13 h

Lloc: c. Emili Grahit (Biblioteca Carles Rahola)

Descripció: Punt de revisió mecànica de bicicletes gratuït, per assegurar-ne una bona conducció.

Dimarts 13 d'octubre

Curs de formació "Com haig de circular en bici"

Hora: 9 - 17 h

Lloc: Plaça de Salvador Espriu

Inscripcions: Cal enviar correu a mobilitat@ajgirona.cat indicant el nom de l'activitat i el vostre nom, cognom i telèfon, o trucar al 972 419 030.

Descripció: Formar nenes i nens per circular amb seguretat i civisme.

Jornada per a la gent gran: "Com circular amb bus"

Hora: 10 h

Lloc: Centre Cívic Barri Vell-Mercadal

Inscripcions: Cal enviar correu a mobilitat@ajgirona.cat indicant el nom de l'activitat i el vostre nom, cognom i telèfon, o trucar al 972 419 030.

Descripció: Jornada teòrica i pràctica de com circular amb bus.

Dimecres 14 d'octubre

Anem a... descobrir els racons de Girona a través de les llegendes

Hora: 18 h (durada aproximada: 2 hores)

Lloc: Plaça del Vi, davant de l'Ajuntament

Inscripcions: Cal enviar correu a caseta@ajgirona.cat indicant nom, cognoms, activitat a la que s'apunta i un telèfon o trucar al 972 221 866 abans de les 14 h del dia 13 d'octubre.

Descripció: Passejarem per la Rambla buscant el vampir, anirem a la Catedral a veure la bruixa, entrarem a visitar la cadira de Carlemany... cada racó hi ha una llegenda per descobrir la ciutat.

Dijous 15 d'octubre

Activitat "A peu + Bus"

Hora: 9.30 h (durada aproximada: 2 hores)

Lloc: Taialà - Plaça de l'Assumpció

Inscripcions: Cal enviar correu a mobilitat@ajgirona.cat indicant el nom de l'activitat i el vostre nom, cognom i telèfon, o trucar al 972 419 030.

Descripció: Jornada teòrica pràctica de com circular a peu i en bus, ruta a peu des de Taialà al centre de Girona i tornada amb bus.

Dissabte 17 d'octubre

Anem a... les ribes del Ter

Hora: A partir de les 7.30 h (durada aproximada: 2 hores)

Lloc: Estació d'Autobusos

Inscripcions: Cal enviar correu a caseta@ajgirona.cat indicant nom, cognoms, activitat a la que s'apunta i un telèfon o trucar al 972 221 866 abans de les 14 h del dia 16 d'octubre.

Descripció: Farem un recorregut tot seguint el Ter, des del Pavelló de Fontajau fins a la zona de Sant Ponç. Descobrirem la flora, la fauna i el paisatge natural i humà del riu.

Durant la setmana

Campanya de promoció "Avantatges d'anar a peu"

Descripció: Edició i distribució de fulls informatius dels avantatges per a la salut d'anar a peu.

Trobada amb la Comissió de Ciutat del Consell Municipal de la Gent Gran

Descripció: Trobada de la Comissió amb responsables de l'Ajuntament per identificar punts de millora de l'espai públic necessaris per a la gent gran.

POSEM-NOS EN MARXA!

Acumular
30 minuts
d'activitat física
al dia té molts
avantatges



ANAR A PEU ÉS LA FORMA MÉS FÀCIL D'ACUMULAR 30 MINUTS D'ACTIVITAT FÍSICA CADA DIA

Què hi guanyem?

SALUT	<ul style="list-style-type: none">• Exercitem el cor i millorem la nostra circulació• Cremem calories i contribuïm a millorar la nostra condició física• Millorem la condició física i emocional
ECONOMIA	<ul style="list-style-type: none">• Està a l'abast de tothom i és gratuït• No es necessita material esportiu complementari• No calen instal·lacions específiques
AMBIENT	<ul style="list-style-type: none">• Contribueix a l'estalvi energètic• No produeix soroll ni contaminació
CONVIVÈNCIA	<ul style="list-style-type: none">• Fomenta el millor coneixement de la ciutat• Afavoreix les relacions socials

Persones adultes: com a mínim 30 minuts d'activitat física moderada (com ara gimnàstica a l'aigua, ball, 3 km caminant a bon pas o 8 km amb bicicleta) cinc o més dies per setmana. Les persones més grans han d'incloure exercicis específics de força, flexibilitat i equilibri.

Infants i gent jove: cada dia cal fer 60 minuts d'activitat física moderada, com a mínim.

Les següents activitats cremen les mateixes calories que 30 minuts d'activitat física moderada:

15 minuts	Pujant escales, saltant a la corda, corrent 2,5 km o recorrent 6,5 km amb bicicleta
20 minuts	Jugant a bàsquet o fent natació
40-60 minuts	Netejant vidres, el terra o el cotxe

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:



Generalitat de Catalunya

www.girona.cat



Dipòsit legal: GI.1565-2015