



SECCIÓ TERRITORIAL DE LES TERRES DE L'EBRE

Núm. d'acta: 08/2021	Hora d'inici: 21.00 h	Data: 8/6/2021
----------------------	-----------------------	----------------

Assistents:			
Coordinadora	x Marta Escurriola	Sotscoordinador	x Francesc Múria
x David Piñol	x Inés Llasat		
x Pau Bestraten			
Convidats	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

Ordre del dia
<ol style="list-style-type: none">1. Lectura i aprovació, si s'escau, de l'acta anterior.2. Introducció de la Secció al David (nou membre).3. Reunió trimestral de seccions del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.4. DiFT.5. Xerrada divulgativa sobre l'activitat física com a prevenció de la patologia del segle XXI.6. Accions Instagram.

1. Lectura i aprovació, si s'escau, de l'acta anterior

S'aprova l'acta anterior.

2. Introducció de la Secció Territorial de les Terres de l'Ebre al David

Avui ha entrat a formar part de la Secció Territorial el col·legiat David Piñol. Ens presentem tots al nou membre i li expliquem que la funció de la STTE és ser el mitjà d'unió entre el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya i els col·legiats de les Terres de l'Ebre, a més de la divulgació de la Fisioteràpia a la població general .

Tasques a realitzar :

Descripció de la tasca	Responsable	Data realització

3. Reunió trimestral de seccions del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

- Es comenta que no s'han fet moltes coses per divulgar la Fisioteràpia, nosaltres hem fet la Jornada de les Terres de l'Ebre (*online*) i tenim molt actiu l'Instagram, amb el qual hem fet concursos i notes informatives, participem a la Taula Intercol·legial, entre d'altres formacions que s'organitzen a la Secció.
- Es torna a comentar el projecte que es portarà a terme de Fisioteràpia a les escoles.
- Es busquen projectes de Fisioteràpia solidària, comentem que la universitat EUSES ja tenia un programa similar.

DiFT: es farà el 16 d'octubre.

Tasques a realitzar:

Descripció de la tasca	Responsable	Data realització
Enviar proposta de la secció per al DiFT.	Membres de la Secció	Abans del 15/06



4. DiFT

L'activitat de les Terres de l'Ebre constarà d'una xerrada divulgativa sobre el sedentarisme i tota la problemàtica associada i l'exercici físic com a eina essencial per combatre-la, seguit d'un taller per posar en pràctica conceptes de la xerrada. La xerrada se centraria en les conseqüències de la inactivitat, les recomanacions de l'OMS sobre activitat física setmanal (treball de força, activitat moderada i activitat vigorosa), el reconeixement del propi estat físic, diferents formes d'afegir activitat física en el nostre dia a dia, etc. Sobretot que entenguin que qualsevol millora en el seu nivell d'activitat és un punt a favor de la seva salut.

L'espai que volem utilitzar és el mateix que al 2019 per al DiFT i la marxa nòrdica, al parc Teodor González. Proposem també posar unes taules amb snacks saludables (fruits secs, fruita, etc.) per després de l'activitat i recuperar aquell sorteig que es va fer com a campanya del Col·legi per a la població que consistia en 2 xecs regal de 50€ per poder anar al fisioterapeuta i també un parell de sortejos de gomes elàstiques o material per poder fer activitat a casa.

El taller posarà en pràctica allò explicat a la xerrada divulgativa (activitats encara per definir), la intenció seria fer una espècie de HIIT adaptat a les persones que ens vinguin a escoltar, supervisat per nosaltres. Ens agradaria fer exercicis que englobin treball de força de grans grups musculars, treball de la coordinació i propiocepció o flexibilitat.

Tasques a realitzar:

Descripció de la tasca	Responsable	Data realització
Definir activitats pràctiques per al DiFT.	Membres de la STTE	Properes setmanes

Aprovació de l'acta

Data propera reunió

Dimarts 29/7/2021 per confirmar.

Coordinadora

Marta Escurriola **VP**

Sotscoordinador

Francesc Múria