

<b>Eix</b>	Mou-te
<b>Intervenció</b>	Piscina
<b>Objectiu</b>	Estimular la circulació de la sang. Contribuir amb una sorprenent fermesa cardiopulmonar. Reduir el perill de contraure malalties cardiovasculars. Contribuir a mantenir una pressió arterial. Desenvolupar més de dos terços dels músculs del nostre cos. Prosperar la postura del cos. Aplacar tensions. Fortificar els teixits de les articulacions evitant probables lesions. Crear estats d'ànim positius. Ajudar el creixement i el progrés físic-psíquic. Prosperar el desenvolupament psicomotor.
<b>Descripció</b>	La natació és el moviment o desplaçament a través de l'aigua mitjançant l'ús de les extremitats corporals i sense utilitzar cap instrument artificial. La natació es tracta d'un esport a més de recreatiu molt beneficiós per a l'ésser humà, ja que en ser principalment un exercici aeròbic, la natació redueix els efectes nocius de l'estrès, pot millorar i corregir la postura.
<b>Metodologia</b>	S'obra la instal·lació de la piscina de l'Hospital per a ús exclusiu dels col·laboradors i col·laboradores del Centre, en els següents horaris: de 07.00 a 09.00 hores de 12.30 a 15.00 hores de 19.30 a 22.00 hores És responsabilitat de cadascun de nosaltres el bon ús de les instal·lacions, així com la nostra pròpia seguretat.
<b>Data d'inici i calendari</b>	2016
<b>Accions realitzades</b>	2016
<b>Avaluació</b>	Participació