



# Activa't al Parc de Salut



**Organitzadors:**

Tècnic d'esports d'Alfarràs -Ajuntament d'Alfarràs

Comissió de Comunitària de l'Equip d'Atenció  
Primària Alfarràs-Almenar



Ajuntament d'Alfarràs



Institut Català de la Salut  
Atenció Primària Lleida  
EAP Alfarràs-Almenar

- Tens ganes de fer activitat física ?
- Tens més de 60 anys?

**Doncs vine al parc lúdic d'Alfarràs!!  
Farem:**

- Caminades suaus pel parc
- Exercicis per realitzar al circuit
- Tallers d'hàbits saludables :
  - Alimentació saludable
  - Utilitzar els medicaments de forma segura

**Vine amb roba còmoda i calçat  
esportiu !!**

Parc de Salut d'Alfarràs

Primera sessió 15 de novembre

Horari 10:30-11:30

**Activitat gratuïta**

Cal inscripció prèvia al Consultori d'Alfarràs

<i>Alfarràs</i>	<i>Hora</i>	<i>Activitat</i>
<i>15 novembre</i>	10:30 -11:30	Caminada suau i exercicis al Parc de Salut
<i>22 novembre</i>	10:30 -11:30	Caminada suau i exercicis al Parc de Salut
<i>29 novembre</i>	10:30 -11:30	Ruta saludable
<i>13 desembre</i>	10:30 -11:30	Exercicis al Parc de Salut i taller d'alimentació saludable
<i>20 desembre</i>	10:30 -11:30	Exercicis al Parc de Salut i taller d'alimentació saludable

Per informació i/o inscripció contacta amb

- CAP ALMENAR (Magda Barberà ) 973 77 02 18
- o amb la teva infermera (Eugènia o Tere) 973 76 11 36