

# Jornades



## SETMANA MUNDIAL DE L'EXERCICI FÍSIC I DE LA SALUT

6 al 14

ABRIL DE 2024 | BENAVENT DE SEGRÀ



6 dissabte

Camp de futbol | 10.00 h

### IOGA

A CÀRREC D'EDURNE AGUDO.  
S'HA DE PORTAR TOVALLOLA

6 dissabte

Sala del Casal de  
l'Ajuntament | 19.30 h

### BALLS DE SALÓ

A CÀRREC DE JOSEP REBULL

7 diumenge

Pista municipal  
de pàdel | 10.00 h

### MASTERCLASS DE PÀDEL

EMPADRONATS/ES  
AL POBLE

PERSONALIZADA PER A GRUPS DE 4  
PERSONES 1/2 HORA. APUNTAR-SE  
TRUCANT A LES OFICINES DE  
L'AJUNTAMENT DE 09:00 A 14:00 H  
FINS AL DIJOUS 04/04/2024 O FINS  
A ESGOTAR PLACES

7 diumenge

Sala del Casal de  
l'Ajuntament | 11.00 h

### CONSTEL·LACIONS FAMILIARS

TALLER PRÀCTIC DE  
GESTIÓ EMOCIONAL,  
COM ACONSEGUIR UN  
OBJECTIU. A PARTIR DE  
16 ANYS

A CÀRREC DE ROSA MARI  
GUIJARRO

8 dilluns

Llar de Jubilats | 19.00 h

### TALLER PER A PERSONES CUIDADORES NO PROFESSIONALS

CANVIS POSTURALS,  
MOBILITZACIONS I  
TRANSFERÈNCIES

A CÀRREC D'ORIOI VILA -  
FISIOTERAPEUTA - COMPONENT  
DE L'EAP LLEIDA RURAL NORD -  
CONSULTORI BENAVENT DE SEGRÀ

8 dilluns

Sala del Casal de  
l'Ajuntament | 19.00 h

### MASTERCLASS DE ZUMBA

A CÀRREC DE MERI ARGELICH I JESÚS

8 dilluns

Llar de Jubilats | 20.00 h

### TALLER PER A PERSONES CUIDADORES NO PROFESSIONALS

RECURSOS PER A  
L'ENTORN DEL  
CUIDADOR

A CÀRREC DE RAQUEL RIVA -  
TREBALLADORA SOCIAL - COMPONENT  
DE L'EAP LLEIDA RURAL NORD -  
CONSULTORI BENAVENT DE SEGRÀ, I  
L'INFERMER VÍCTOR GRACIA.

**Bena**  
**vent** de Segrià  
*és saludable*

# Jornades



## SETMANA MUNDIAL DE L'EXERCICI FÍSIC I DE LA SALUT

6 al 14

ABRIL DE 2024 | BENAVENT DE SEGRIÀ



**9** dimarts

Sala del Casal de  
l'Ajuntament | 19.00 h

### ENTRENAMENT HÍBRID

COMBINARÀS FORÇA  
AMB RESISTÈNCIA

A CÀRREC DE MARGA RIUS

**10** dimecres

Llar de Jubilats | 19.00 h

### HÀBITS PER A UNA VIDA MILLOR

ELS PILARS DEL BENESTAR

A CÀRREC DE JUDITH ESPACHS

**11** dijous

Llar de Jubilats | 19.00 h

### QUÈ CAL SABER DE LA MALALTIA DE L'ALZHEIMER

A CÀRREC D'ARES VERGOÑÓS -  
FARMÀCIA VERGOÑÓS DE BENAVENT

**11** dijous

Sala del Casal de  
l'Ajuntament | 20.00 h

### MASTERCLASS DE SALSA

A CÀRREC D'IVÁN I SILVIA

**11** dijous

Sala del Casal de  
l'Ajuntament | 21.00 h

### MASTERCLASS DE BACHATA

A CÀRREC D'IVÁN I SILVIA

**12** divendres

Llar de Jubilats | 10.00 h

### TALLER PER A PERSONES CUIDADORES NO PROFESSIONALS

DETECCIÓ I TRACTAMENT  
PRECOÇ DE LA DISFÀGIA

A CÀRREC DE MONTSE PAÜLS - DIETISTA I  
NUTRICIONISTA - COMPONENT DE L'EAP  
LLEIDA RURAL NORD - CONSULTORI  
BENAVENT DE SEGRIÀ

**12** divendres

Llar de Jubilats | 11.00 h

### TALLER PER A PERSONES CUIDADORES NO PROFESSIONALS

LES EMOCIONS I EL SEU  
VALOR ADAPTATIU

A CÀRREC DE SARA QUERALT -  
REFERENT DE BENESTAR EMOCIONAL  
- COMPONENT DE L'EAP LLEIDA  
RURAL NORD - CONSULTORI  
BENAVENT DE SEGRIÀ,, I L'INFERMER  
VÍCTOR GRACIA

**12** divendres

Llar de Jubilats | 19.30 h

### SARDANES

A CÀRREC DE LA LLAR DE JUBILATS

**14** diumenge

Poliesportiu | 17.00 h

### FUTBOL SALA

CF SALA BENAVENT VS CAFETEROS  
ALCARRÀS-RAMON ESPASA B