

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

## Benavent de Segrià

DIMARTS 11 D'ABRIL

19.00 h | Sala Casal Cultural

**Nou model de teleassistència avançada col·laborativa**

Ponents: Víctor Gràcia (Infermer - ABS Lleida Rural Nord-Consultori Benavent de Segrià), Àngel Puertas (CEO i Fundador de Seniorsdomo) i Daniel Liendo (CEO de Silikon Group).



DIMECRES 12 D'ABRIL

17.00 h | Sala Casal Ajuntament

**'Ja sóc aquí... I ara, què?'**

Ponents: Paula Plana (llevadora), Sara Martí (pediatra) i Marta Pifarré (infermera pediàtrica) - components de l'ABS Lleida Rural Nord-Consultori Torrefarrera

19.00 h | Sala Casal Ajuntament

**Masterclass de zumba**

Professora: Meri Argelich



DIJOUS 13 D'ABRIL

18.00 h | Sala Casal Ajuntament

**Gimnàstica per a jubilats i jubilades**

Gimnàstica de cos i cor sa per alliberar tensions.

Professora: Marga Rius



DIVENDRES 14 D'ABRIL

19.00 h | Sala Casal Cultural

**Xerrada sobre nutrició 'Alimentació saludable'**

Dietista/Nutricionista: Alba Piulats Godas (núm. Col·legiada CAT001337)



19.00 h | Sala Casal Ajuntament

**Gimnàstica - Càrdio de braços i mega combo**

Professora: Marga Rius



DIUMENGE 16 D'ABRIL

De les 10.00h a les 13.00 h | Pista municipal de pàdel

**Masterclass de pàdel personalitzada per a grups de 4 persones cada 1/2 hora**

Apuntar-se trucant a les Oficines de l'Ajuntament de 9:00 a 14:00 h. fins al dijous 13/04/23 o esgotar places.

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

De l'11 al 16 d'abril

El 6 d'abril se celebra el Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF) i el 7 d'abril el Dia Mundial de la Salut, i per promoure l'activitat física com a eina de salut i benestar, i conscienciar sobre la importància de la salut, l'Ajuntament de Benavent de Segrià organitza aquestes jornades de la Setmana Mundial de l'Exercici Físic i de la Salut.



AJUNTAMENT DE BENAVENT DE SEGRIÀ