

ANEM A CAMINAR!

A.Romero Garcia, L.Muñoz Areta, S.Gonzalez Sánchez, A.Condom Vilar, T.Lluis Collell, B.Ibañez Tena

XXII Jornades
ACEBA
2211 2019
Castell de Peralada
Girona
Salut
a totes les
polítiques

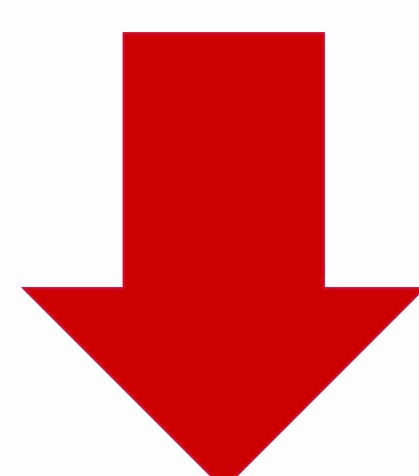
La nostra experiència



CAP Dr.Joan
Vilaplana, Girona



Realitzem un programa
d'exercici físic

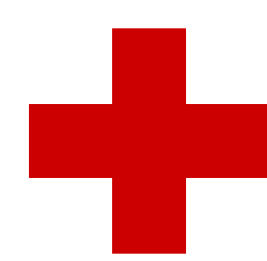


Dilluns i Dijous de
9:30h a 11h



CAP Taialà, Girona

Iniciem l'activitat amb una sèrie de
exercicis d'escalfament



Marxen a caminar en grup fins arribar a
l'Auditori de Girona i tornada fins al CAP.



Beneficis



Són un grup de 25-persones, que resideixen en el poble, la majoria jubilats que reserven aquests dos dies per sortir en grup, fer activitat física i a més **socialitzar-se**.

Aquestes sortides **són un actiu** de salut per a ells, ja que augmenta el seu nivell de benestar en l'àmbit físic i d'oci.