

## **L'EAP Tàrrrega inicia el Projecte Salut en Xarxa**

El passat 11 d'abril, va començar la primera activitat del Projecte Salut en Xarxa. Es tracta de 12 caminades urbanes per la nostra ciutat, de curta i mitja distància, on s'inclou una explicació dels edificis i monuments més emblemàtics del recorregut (les rutes han estat cedides per la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament).

Es realitzaran cada dijous, fins a finals de juny. El lloc de sortida serà el Pavelló Municipal de Tàrrrega i l'horari habitual serà de 9 a 11 h.

És una activitat gratuïta adreçada a la població en general. Els/les infermeres del CAP seran qui prescriuran aquesta activitat amb l'objectiu d'introduir l'hàbit de fer exercici físic diàriament i millorar la qualitat de vida dels participants.

Els participants seran acompanyats per dues infermeres de l'EAP de Tàrrrega, la tècnica d'esport i salut de l'Ajuntament i en algunes es disposarà d'un guia de l'Àrea de Cultura.

Recordem que el Projecte Salut en Xarxa es va crear per prioritzar oportunitats de millora relacionades amb la salut, fomentant la participació i apoderant a la comunitat, donar impuls a la realització del Programa de Prescripció Social i la recollida de mesures terapèutiques NO farmacològiques, i crear una Taula de Salut de participació oberta a qualsevol persona, entitat o servei interessat en la promoció de la salut, entre altres coses. Aquest projecte compta amb un grup motor format per l'Equip d'Atenció Primària, l'Ajuntament de Tàrrrega, el Consell Comarcal de l'Urgell, l'Agència de Salut Pública i la Creu Roja; també compta amb el suport de la Diputació de Lleida.