

Gabinet de Comunicació i Premsa

■ Nota de premsa ■

L'Equip d'Atenció Primària Les Borges Blanques celebra la 1a Setmana Cardiovascular de les Garrigues

Les activitats comencen avui i està previst que durin fins al divendres 10 de juny

L'objectiu d'aquesta Setmana és apropar a la població el coneixement d'hàbits i estils de vida saludables (com són la dieta mediterrània, l'exercici físic i l'evitació de l'estrès i el tabac), per tal de fer una bona promoció de la salut i la prevenció de malalties cardiovasculars.

Les activitats, dirigides a tota la població, volen incloure persones de totes les edats i les duran a terme professionals de l'EAP en diferents municipis i horaris, per poder arribar al màxim nombre de participants.

Les activitats que s'ofereixen són les següents:

- Dimarts, dia 7 de juny, a la població de les Borges Blanques, activitat física en família: **Ball per a mares i pares amb nadons i embarassades a l'aire lliure.**
- Dimecres, dia 8 de juny, a la població de Juneda, **Taller de consells i tècniques de relaxació per combatre l'estrès.**
- Dijous, dia 9 de juny, a la població de Castellldans, **xerrada: Com combatre l'estrès i potenciar l'autoestima.** Tot seguit, es farà el **Taller de mobilització articular i relaxació.** Finalment, hi haurà una **degustació de rebosteria saludable.**
- Divendres, dia 10 de juny, a la població de les Borges Blanques, **Taller de lectura d'etiquetes, sabem què mengem?** I a continuació **Taller d'elaboració de postres saludables.**

6 de juny de 2016