

Butlletí Gerència Territorial

“Activa’t” a les piscines de Cappont



L'Equip d'Atenció Primària de Cappont va organitzar durant el mes d'agost una activitat comunitària, esportiva i lúdica a les piscines municipals de Cappont, oberta a tota la ciutadania.

En el marc del projecte ‘**Activa’t**’, que té per objectiu millorar la salut física i mental de la ciutadania, les infermeres i els infermers donaran consells per suportar millor la calor i per posar en pràctica abans i després de practicar una activitat física. Es tracta de recomanacions relacionades amb l'alimentació, el tipus de roba, els estiraments, i una classe dirigida d'aiguagim,

Aquestes activitats, tal com es va fer l'any passat, tenen la col·laboració de l'Agència de Salut Pública i del personal d'infermeria de l'EAP Cappont.

Les piscines del barri estan identificades com un actiu de salut on la gent pot fer exercici i afavorir les relacions socials, qüestions prioritàries per millorar la salut del cos, de la ment i, en definitiva, per obtenir un benestar biopsicosocial.