

# Alzira Camina

MILLORA  
la capacitat  
pulmonar

CREMA  
greixos

RETARDA  
l'Alzheimer

AUGMENTA  
la massa òssia  
i muscular



ALLEUJA  
l'estrès

REDUEIX  
la pressió  
sanguínia

AFAVOREIX  
l'equilibri

EVITA  
refredats

## Et sumes?

Passejos saludables dilluns, de 18:30 a 20:00 h., i dimarts i dijous, de 9:15 a 10:15 h.  
Punt de trobada: Centre de Salut Alzira I i Centre de Salut Alzira II

### Inscripcions:

Punts habilitats per l'Ajuntament i centres de salut Alzira I i Alzira II

#### Mesures de seguretat per participar:

- Estar vacunat/da amb la pauta completa
- No presentar qualsevol símptoma sospitós
- Ús de mascareta a l'inici (escalfament) i en finalitzar el passeig (recomanable)
- No menjar durant l'activitat

Organitza:



DEPARTAMENT DE SALUT DE  
LA RIBERA



Col·labora:



Ajuntament d'Alzira

Caminar és un exercici que pot ser realitzat per la major part de la població. A més, si ho practiquem diàriament, ens pot reportar grans beneficis per a la nostra salut:

- Millora l'equilibri, la força i la mobilitat.
- Controla el pes corporal.
- Millora l'estat d'ànim.
- Augmenta les defenses de l'organisme.
- Manté controlats els nivells de tensió arterial, colesterol i glucosa.
- Augmenta el rendiment intel·lectual.
- Millora la qualitat de la son.
- Manté l'autonomia i les relacions socials.
- S'envellix més tard i amb major qualitat de vida.
- En definitiva, es troben millor.

### Com puc caminar de forma segura?

- Utilitze calçat, calcetins, i roba transpirable adequada.
- Bega abans, durant i després d'una activitat física moderada o intensa.
- Si pren medicaments o patix una malaltia, consulte amb l'equip d'Atenció Primària si són compatibles amb el tipus, la intensitat i duració de l'activitat física
- Si es mareja o sent dolor en el pit, interrompa la pràctica i consulte un professional de la salut.
- Davant d'una lesió, practique repòs in situ, gel, compressió i elevació del membre.
- Vigile i respecte les normes de seguretat de l'activitat realitzada i els senyals de circulació.
- Respecte les mesures de prevenció enfront del Covid-19.

## Butlletí d'Inscripció

Cognoms: \_\_\_\_\_ Nom: \_\_\_\_\_

Adreça: \_\_\_\_\_ CP: \_\_\_\_\_

Població: \_\_\_\_\_ Telèfono de contacte \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Núm. SIP: \_\_\_\_\_ Torn:  Matí  Vesprada

Talla de samarreta: \_\_\_\_\_