

MARXA POPULAR SOLIDÀRIA

BATEGA PER LA GARROTXA

Dijous 21 de Maig de 2015



Lloc i hora de sortida: CAP Garrotxa a les 10hs (Passeig de Barcelona, 42 Olot)

Distància: 3 Kms de recorregut, per terrenys accessibles a tothom.

¿Què farem?

A les 10h: Tothom qui vulgui podrà fer donació d'aliments cardio-saludables (fruites, verdures..) a la seva arribada al CAP Garrotxa, on hi haurà un Banc d'Aliments per Càritas.

A les 10:30h: Sortida cap al Poliesportiu, on es donaran consells per a realitzar activitat física de forma saludable, de la mà d'un professor d'Ed. Física, doctors i infermeres.

A les 11hs: Inici de l'itinerari Saludable, durant el qual parlarem sobre la marxa, com combatre les patologies més comuns i farem alguna pausa per a hidratar-nos. També coneixerem què es fa als Parcs de Salut de tota la Comarca, aprendrem hàbits saludables i compartirem jocs i experiències, que intentarem immortalitzar amb fotos divertides.

A les 12hs: Tornada al pavelló, activitat compartida amb un professor de Ioga.

Per acabar es sortejaran samarretes esportives, cortesia del Dipsalut.

Organitza:



Col·labora:



Cooperativa d'Atenció Domicel·lars
Pl. Nova França 3 - 17001 Olot - Telf: 972 29 71 72
www.edat3.com - info@edat3.com



No oblideu:

- Inscriure-us al CAP o Dispensari mèdic més proper. No és indispensable, però sí molt recomanable. També podeu inscriure-us a l'adreça virtual eap_olot.girona.ics@gencat.cat
- Us aconsellem portar roba i calçat còmode i alguna gorra per a protegir-nos del sol.
- Venir si podeu amb companyia, així ho passarem millor!
- El terreny és accessible per a tothom, al igual que el ritme de la sortida.
- Portar les càmeres de fotos, en farem moltes!!!

Properes marxas solidàries en altres poblacions de La Garrotxa (*):

- **SANT JOAN LES FONTS** -----> Dijous **28 de Maig** a les **16:30h**
- **LES PRESES** -----> Divendres **12 de Juny** a les **10h**
- **BESALÚ** -----> Dilluns **15 de Juny** a les **10h**
- **SANT ESTEVE D'EN BAS** -----> Divendres **19 de Juny** a les **10h**
- **SANTA PAU** -----> Dilluns **29 de Juny** a les **9h**

(*) El dia de la sortida us confirmarem el lloc de quedada de les properes sortides.



US HI ESPEREM A TOTS!!!!!!!!!!!!

Organitza:



Col·labora:

