



Ajuntament d'Argentona

Cloenda del taller de Microgimnàstica de Prevenció i Promoció de la salut de les persones grans. Projecte *Si sortim Millorem*.

Avui ha finalitzat el taller de Microgimnàstica del projecte Si sortim millorem, adreçat a persones majors de 65 anys.



Aquest projecte, promogut des de la regidoria de Benestar Social de l'ajuntament d'Argentona, ha estat dirigit per un professional expert en Fisioteràpia i estava pensat com un espai que permet la realització d'una activitat física ajustada a les necessitats de les persones grans de la Vila. Les activitats del taller pretenien contribuir a la **promoció**, la **prevenció** i la **sensibilització** de la salut dels participants i de llur benestar en general, ja que aportaven efectes positius sobre la salut física i psíquica.

La regidoria ha previst reeditar aquest taller durant el pròxim quadrimestre d'enguany, els mesos de setembre a desembre. El cost del taller serà de 20 € tot el quadrimestre.

Per participar-hi, cal **preinscriure-s'hi prèviament**. Per fer-ho, podeu trucar al 93 797 49 00, extensió 600, de dilluns a divendres, de 9 h a 14 h; també podeu posar-vos-hi en contacte per correu electrònic escrivint a l'adreça rojopc@argentona.cat. En tots els casos, l'àrea de Benestar Social de l'Ajuntament està a la vostra disposició (Edifici Velcro, carrer d'Enric Granados, 5).



Argentona, 22 de juny de 2010.