



Ajuntament de  
**Tàrrrega**

Regidoria de Sanitat  
Regidoria d'Esports

# Salut i esport

## Catàleg activitats curs 2014-2015

Actualització 05/09/2014

**Tens problemes de sobrepès,  
tensió alta, diabetis?**



**Apunta't a les activitats de  
salut i esport**

**Organitza i finança**



**Finança**



**Col·labora**



# A viure com cal

És un programa que promou l'activitat física entre les persones de més de 65 anys a través d'activitats i exercicis adaptats a les seves característiques físiques.

## Preu

Un trimestre: 15 € (amb piscina, 20 €)

Tres trimestres (pagament únic): 40 € (amb piscina 50€)



## Places

Les places són limitades a 30 inscripcions.

Ordre de preferència:

- Els i les participants d'anteriors edicions.
- Segons ordre d'inscripció.

# PAFES (Pla d'Activitat Física, Esport i Salut)

És un programa de promoció de la salut que es promou des del CAP Tàrrrega conjuntament amb l'Ajuntament.

## Preu

Un trimestre: 15 € (amb piscina, 20 €)

Tres trimestres (pagament únic): 40 € (amb piscina 50€)

## Requisits d'accés

1. Tenir més de 45 anys.
2. Es imprescindible la derivació del vostre metge o metgessa de capçalera. Per tant, cal que demaneu consulta amb aquest/a, indicant-li que us agradaria participar al PAFES.



## Lloc

Pavelló Municipal d'Esports  
Parc Esportiu del Reguer, s/n



## Inici

El curs s'inicia el setembre i s'organitza en tres trimestres independents, als quals us podeu inscriure per separat (a un, dos o tres trimestres):

- Setembre – desembre
- Gener – març
- Abril – juny







# Gimnàstica als pobles:



## Altet:

**Inscripcions: dimarts, 16 de setembre**

**Horari: de 9.30 a 10.30 h**

**Lloc: Local social**

## Claravalls:

**Inscripcions: dimarts, 16 de setembre**

**Horari: de 10.45 a 11.45 h**

**Lloc: Local social**

## El Talladell:

**Inscripcions: dimecres, 17 de setembre**

**Horari: d'11 a 12 h**

**Lloc: Local social**

**Organitza  
i finança:**



**Ajuntament de  
Tàrraga**

Regidoria de Sanitat  
Regidoria d'Esports

**Finança:**



**Diputació de Lleida**

**Col·labora:**



**Institut Català de la Salut  
Equip d'Atenció Primària  
Tàrraga**





## Cost?



Els infants inscrits per primera vegada al programa han de pagar una quota d'inscripció a l'inici de curs de **20 €**.

Els infants que han participat en anteriors edicions del programa han de pagar **10 €** mensuals.

Aquesta quota serveix per pagar l'assegurança i altre material que es pugui necessitar.

## Més informació?

EAP (CAP Tàrrrega)  
Equip de pediatria  
C. Salvador Espriu, s/n  
25300 Tàrrrega  
Tel. 973310852



[www.nereu.es](http://www.nereu.es)

## Organitza:



Ajuntament de  
**Tàrrrega**

Regidoria de Sanitat  
Regidoria d'Esports

associación  
**NEREU**

EJERCICIO Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Institut Català de la Salut  
Equip d'Atenció Primària  
Tàrrrega

## Finança:



Diputació de Lleida



CURS  
2014-2015



## En què consisteix?



El Programa NEREU té l'objectiu de potenciar l'activitat física i la dieta adequada.

Ofereix als infants participants la possibilitat de practicar activitat física tres cops per setmana sota la direcció de llicenciats/ades en educació física. Un d'aquests dies l'activitat es realitza a la piscina.

Si el vostre fill/a no pot venir tots tres dies, es permet combinar-ho amb altres activitats extraescolars

També ofereix als pares i mares activitats formatives relacionades amb la salut dels seus fills i filles.

## Requisits?



1. Edat dels infants participants: que estiguin cursant entre 1r i 6è d'EGB.
2. Tenir excés de pes (IMC superior al percentil 85 per la seva edat i gènere).
3. Tenir hàbits sedentaris.
4. No tenir cap contraindicació física per a la pràctica d'exercici físic.
5. Compromís per part de la família i del nen o nena d'assistir regularment al programa.

**NOTA:** no cal reunir tots els requisits



## Com s'hi pot accedir?



**Primer.** Heu de demanar hora a l'equip de pediatria per tal que us confirmin que el vostre fill/a pot participar en les activitats del Programa NEREU. L'equip avaluarà que no hi hagi cap contraindicació per a la pràctica de l'exercici físic mitjançant un informe mèdic.

**Segon.** Heu d'omplir el formulari del programa NEREU que trobareu a la recepció del CAP de Tàrraga i dipositar-lo a la bústia.

**IMPORTANT:** si creieu que el vostre fill/a reuneix les condicions per a poder participar en el Programa NEREU heu de fer el més aviat possible els dos passos anteriors.

**Tercer.** Un cop realitzats aquests dos tràmits, a principi de curs, us trucaran per convocar-vos a una primera reunió informativa.