

SALUT DIA MUNDIAL

Vida saludable en moviment

Els experts recomanen fer exercici moderat de manera regular per combatre el colesterol, la hipertensió o els mals d'esquena || Campanya de sensibilització dels centres de Primària

A. SÀEZ

[LLEIDA] "S'ha de fer exercici." Àlex Puertas, traumatòleg de l'Hospital Vithas Montserrat de Lleida, assegura que la recomanació és vàlida per a totes les edats. "Si ens hi acostumem des de petits serem més constants", adverteix. Perquè no es tracta de *matar-se* una temporada i deixar-ho, sinó de moure's.

A Espanya, un 54,7 per cent de la població no practica cap esport. I el sedentarisme agreuja malalties com la hipertensió arterial, dolors lumbar i cervicals, colesterol elevat, artrosi i al·lèrgies. Tot coincidint amb el Dia Mundial de l'Activitat Física i l'Esport, que es va commemorar ahir, Puertas recomana muntar en bicicleta per combatre la hipertensió arterial, nadar per alleujar els mals d'esquena o fer *running* per mantenir a ratlla el colesterol.

Això sí, amb moderació per evitar lesions. Caminar una hora al dia tres o quatre vegades a la setmana pot ser suficient per a una persona de mitjana edat. "Cal marcar-se objectius assumibles", assegura, en aquest sentit.

Per la seua banda, diversos equips d'atenció primària de Lleida han posat en marxa la iniciativa *Acumuleu 30 minuts d'activitat física cada dia*, que ha organitzat actes de sensibilització durant tot el mes d'abril (vegeu l'agenda). També el transport públic s'ha sumat a la campanya i ha repartit 10.000 punts de llibre amb consells per ser més actius utilitzant el transport públic i la bicicleta.

La notícia, a Lleida TV

SEGRE plus

Vegeu el vídeo al mòbil amb el codi.



L'ajuntament de Tàrraga va mobilitzar ahir setanta persones al parc de Sant Eloi per fomentar l'exercici físic.



Jornades multiesportives d'Aspid ■ Un total de 48 persones amb discapacitats físiques, cognitives o psíquiques van participar ahir a Pardiniyes en les V Jornades Multiesportives d'Aspid.

L'AGENDA

Agramunt. El dissabte 16 d'abril, bicicletada popular i classe d'exhibició de zumba, acrobàcies, taekwondo, ioga i tenis taula. Diumenge, caminada popular i sessió de txi-kung.

Almacelles. Caminada solidària el 15 d'abril per recollir menjar per al Banc dels Aliments Gimènells-Pla de la Font.

Balaguer. Les activitats es concentren el 21 d'abril. Els professionals del CAP participaran en una caminada popular en col·laboració amb l'Associació de Gent Gran de la Noguera. També es farà un entrenament per a corredors a càrrec del Club Atlètic Maratonians del Segre i una sessió de piragüisme organitzada per l'Associació Piragüista de Balaguer.

Mollerussa. L'ajuntament organitza una caminada popular el dia 12 d'abril, així com diversos tallers de promoció de la salut i per deixar de fumar.

Cada sis segons mor una persona per diabetis

[MADRID] Experts alerten que 1 de cada 10 adults tindrà diabetis tipus 2 el 2040 si no s'incrementen les estratègies de prevenció. Cada sis segons una persona mor al món com a conseqüència de la diabetis, especialment per la de tipus 2, i, a més, un de cada set nadons naix amb diabetis gestacional.

WhatsApp ja encripta tots els missatges

[MADRID] Whatsapp és des d'ahir una aplicació més segura. Amb la darrera actualització, totes les converses s'encripten. Aquest canvi afecta els missatges de text i els arxius multimèdia.

Demanen més recursos per afrontar el Parkinson

[BARCELONA] El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya demana més recursos materials i humans per tractar el Parkinson, una malaltia que requereix un tractament individualitzat i a llarg termini.

Ajuntament de Balaguer

EDICTE

L'ajuntament ple, en sessió ordinària de 25 de febrer del 2016, va aprovar inicialment el Pla d'Acció d'Energia Sostenible (PAES) del municipi de Balaguer, redactat per ECOSTUDI SIMA, SLP.

La qual cosa es fa pública per un termini de trenta dies hàbils perquè es pugui examinar l'expedient durant aquest període per tal de presentar les al·legacions o reclamacions que es considerin pertinents, fent avinent que, en cas de no presentar-se'n, el Pla d'Acció d'Energia Sostenible (PAES) esdevindrà aprovat definitivament sense necessitat d'un nou acord.

Balaguer, 4 d'abril del 2016

L'alcalde,
Jordi Ignasi Vidal Giné

CLUB DE TENNIS URGELL

CONVOCATÒRIA

D'acord amb el que estableix l'art. 1º dels vigents estatuts del Club Tennis Urgell de Lleida, es convoca Assembla General Ordinària pel proper **divendres, 22 d'abril del 2016**, a les 19,30 h en primera convocatòria, i a les 20.00 h en segona, amb el següent ordre del dia:

1. Aprovació, si escau, de l'acta de l'Assembla General Ordinària del passat 17 d'abril del 2015.
2. Memòria de les activitats de l'exercici 2015.
3. Informe de presidència.
4. Presentació i aprovació, si escau, de la liquidació de l'exercici econòmic del 2015.
5. Petició a l'assemblea general perquè autoritzi a la junta directiva a:
 - a) Demanar diners a préstec fins a un import màxim de 25.000 € per a inversions.
 - b) Demanar una pòlissa de crèdit fins a un import màxim de 50.000 €.
 - c) Refinançar el crèdit núm. 807429242551 corresponent a la inversió de la biomassa, per l'import pendent a un termini de 4 anys.
6. Presentació i aprovació, si escau, de cadascuna de les següents fases a executar del projecte d'obres de millora de les instal·lacions del club, fins a un límit de 25.000 €, així com el seu pla de finançament:
 - a) Remodelació de la zona del bar i restaurant.
 - b) Ampliació i remodelació de la zona del parc infantil.
7. Proposta de modificació de les condicions per a l'accés de la figura del soci numerari individual.
8. Presentació i aprovació, si escau, del pressupost per a l'exercici econòmic del 2016.
9. Propostes dels socis.
10. Prestes i preguntes.

Lleida, 5 d'abril del 2015

El president,
Ramón Mestres i Pont

