



Escrit per Bondia.cat



L'Obra Social de CatalunyaCaixa i el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya inicien aquest dimarts el programa **Mantenir el ritme: Propostes útils per combatre i evitar l'esgotament**.

El projecte consisteix en impartir unes sessions informatives sobre els beneficis de l'activitat física i oferir les millors eines terapèutiques per aconseguir augmentar la capacitat de resistència per tal de millorar la condició física.

La sessió d'aquest dimarts a les 18.00h dóna el tret de sortida del projecte al Club CatalunyaCaixa de Lleida. La iniciativa però, també es durà a terme a la resta d'equipaments socials que l'Obra Social té a Catalunya. Al Pont de Suert i Puigcerdà tindrà lloc el 7 de juny, a Mollerussa el 8 i a Bellpuig el dia 9 de juny.

Amb aquesta iniciativa, l'**Obra Social de CatalunyaCaixa** dóna un pas més en la seva voluntat de promoure un envelliment saludable actiu entre la gent gran, promovent la seva participació i posant en valor la seva contribució a la societat. Per la seva banda, el **Col·legi de Fisioterapeutes** promociona la professió de fisioterapeuta, l'apropa a la població mitjançant activitats assequibles per a l'usuari i potencia el seu vessant preventiu.