



**COMMEMORA EL DIA 1 D'OCTUBRE,
"EL DÍA INTERNACIONAL DE LA GENT GRAN"**

**Agrupació Mútua i la Paeria organitzen a Lleida la
primera "passejada saludable" per la gent gran**

**La mútua tria la capital de Ponent per organitzar una activitat de
sensibilització sobre els beneficis de l'exercici físic**

**S'espera la participació d'unes 300 persones per recórrer un circuit de
2 quilòmetres**

**L'activitat es resultat del compromís de la mútua i les Regidories
d'Esports i de Benestar i Cohesió Social amb la promoció
d'hàbits de vida saludable.**

Una hora de passejada al dia. Es la recomanació general dels professionals de la salut, per mantindre un bon estat físic i conservar una bona salut. Es per això que Agrupació Mútua, i les Regidories d'Esports i de Benestar i Cohesió Social conviden a participar d'aquesta iniciativa amb el passeig d'una hora per la llera del Riu Segre i una sessió de Tai-Txi, dirigida a tothom, però especialment a la gent gran de Lleida.

L'esdeveniment començarà a las 11 h. del matí a la passarel·la de Cap Pont i acabarà el mateix lloc, a les 12,30 h. En total, serà un recorregut de 2 quilòmetres i s'espera una participació aproximada de 300 persones.

El doctor Jordi Bertran, Director de la Divisió de Dependència d'Agrupació Mútua, assegura que "la capacitat aeròbica, la força muscular, la resistència i la flexibilitat disminueixen amb l'edat, però mantenir-se actiu ajuda a retardar aquestes pèrdues". A més, la pràctica regular d'activitat física té els següents efectes positius: redueix els símptomes d'ansietat i depressió, millora l'estat de ànim produint sensació de benestar, millora la funció cardiovascular, ajuda a prevenir i controlar la pressió arterial alta, redueix el risc de tenir malalties cardiovasculars, ajuda a controlar el pes, prevé l'osteoporosi i el percentatge de caigudes, entre altres.

Totes les persones que participin en aquesta passejada seran premiades amb una entrada per visitar la Fira de Sant Miquel i l'estant d'Agrupació Mútua durant la Festa de la Tardor de la ciutat.

Sobre Agrupació Mútua

Agrupació Mútua amb 104 anys d'història es una de las mútues més antigues de Espanya. Creada el any 1902, es convertir en una de las primeres institucions del país que oferí plans de garantia social i solucions en assegurances.

Avui, Agrupació Mútua compta amb més de 400.000 socis, té una extensa i sòlida oferta de productes amb assegurances de salut, vida, pensions i estalvi, així com una amplia gama de serveis.

Paral·lelament s'està preparant per afrontar els nous reptes socials, en destaquem les promocions immobiliàries de protecció social i tots els productes y serveis relacionats amb la dependència i la atenció a la gent gran.

MÁS INFORMACIÓN

Núria Terés / Paulina Retamales

93 238 64 90 / 93 238 64 91

nteres@tinkle.es; pretamales@tinkle.es