

# CAMINADES SALUDABLES PER A EMBARASSADES



## INFORMACIÓ

L'Ajuntament d'Igualada, en col·laboració de les llevadores de l'ASSIR Anoia de l'Institut Català de Salut i el Consell Esportiu de l'Anoia, subvenciona les caminades per embarassades dins de l'àrea de Sanitat i Salut Pública amb l'objectiu de fomentar un estil de vida actiu i saludable, i millorar l'estat de salut de les persones participants en el projecte, i educar i aprendre sobre els hàbits, inquietuds i dubtes durant l'embaràs.

## PROGRAMA

Les caminades per embarassades es desenvolupen per Igualada, els dimarts de 9:30h a 11:00h a partir de l'1 d'octubre al 17 de desembre de 2024.

El programa està dissenyat específicament per a dones embarassades a partir de les 24 setmanes de gestació. Les caminades estaran complementades amb sessions formatives per una persona experta que proporcionarà informació als participants i resoldrà inquietuds i dubtes sobre hàbits saludables com ara l'alimentació, el descans, la salut mental, benestar emocional de les embarassades, i guiada per Llicenciada en CAFiE Laura Banyoles.

Participa a les caminades per fer salut, gaudir de la natura i socialitzar!

## INSCRIPCIÓ

**Inscriu-te a partir del 20 de setembre de 2024.**

Per participar-hi, cal fer la inscripció informant a la teva llevadora del CAP (Igualada) o al 93 803 15 04.

## CONTACTE ORGANITZACIÓ

Per a qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb nosaltres al telèfon 93 803 15 04.

