



Epicentre, centre de visitants del Geoparc: 973 65 34 70 · epicentre@pallarsjussa.cat

## Boumort acollirà un nou centre de natura el 2022



El centre d'interpretació de la Natura a Boumort pot fer-se realitat el 2022 gràcies a l'operació "Foment del patrimoni natural d'interès turístic al Pallars Jussà" que inclou diferents actuacions arreu de la comarca i que es gestiona pel Consell Comarcal amb finançament de fons FEDER, la Diputació de Lleida i aportacions dels municipis de la comarca.

Aquesta acció impulsa la recuperació de les antigues escoles de Personada (al municipi de Conca de Dalt), que sota

el nom de centre Boumort es convertirà en la porta d'entrada a la reserva i espai EIN d'aquesta Serra, un territori que no compta amb cap espai d'interpretació dins les 7.934 hectàrees que té al Pallars Jussà.

La remodelació de l'edifici permetrà comptar amb 132 m2 en una planta i una sala polivalent de 106 m2 útils. El pressupost d'aquesta actuació ascendeix a 236.304,15 € i servirà de punt d'atenció, informació per als visitants, amb un espai expositiu per destacar i posar en valor els recursos d'aquest espai natural. A banda, l'equipament podrà organitzar activitats lúdiques i d'educació ambiental gràcies a la seva ubicació privilegiada que, a més, permet l'observació directa de les cingleres de Personada.

El Centre Boumort s'emmarcarà en el conjunt de centres "de natura" que ofereixen activitats lligades a l'ecoturisme i l'entorn natural i social més pròxim i s'afegeix a la xarxa del Pallars Jussà on ja hi ha l'antiga estació de tren de la Pobla de Segur rehabilitada com a Estació de natura i esports al Pirineu, l'Epicentre, el Centre de visitants del Geoparc a Tremp, i el nou Museu dels Dinosauris d'Isona (seu paleontològica del Geoparc)

Amb un pressupost total d'aproximadament 1.350.000 €, el conjunt de l'operació "Foment del patrimoni natural d'interès turístic al Pallars Jussà" té l'objectiu principal de fer més accessibles els espais naturals, i fer-ho de manera sostenible per un turisme conscienciat que els posi en valor tot descobrint la natura en el seu conjunt.

## CONSELLS PER A ENVELLIR DE MANERA SALUDABLE

Per Eva Remolina / AMIC - Foto istock.com

L'OMS (Organització Mundial de la salut) defineix l'envelliment actiu com el procés d'optimització d'oportunitats de salut, participació i seguretat amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida a mesura que les persones envelleixen.

Sabem que tots arribarem a envellir abans o després, l'important per tant és plantejar-se i saber de quina forma i en quin estat volem arribar a la vellesa i com volem gaudir d'ella. Els nostres hàbits d'activitat física, alimentació o comportament influirán molt en això, per la qual cosa és essencial considerar alguns factors que poden ajudar-nos a millorar.

**1. Alimentació.** Sens dubte és un dels principals elements que més afectaran el nostre estat de salut. Segueix una dieta variada, equilibrada que contingui tots els nutrients i vitamines necessàries. Per a això, aposta per les fruites i verdures i evita en la mesura que sigui possible la sal, els sucres, els productes refinats, les begudes calòriques, els fregits i els aliments processats.

**2. Activitat física.** Amb mitja hora d'activitat



física diària és suficient. Caminar, per exemple, ens ajudarà molt a mantenir el nostre cos saludable. A més, fer-ho també millora l'estat d'ànim, millora l'equilibri i la postura, s'adorm millor i fomenta l'autonomia.

**3. Cuida la teva salut.** Fes-te les revisions mèdiques periòdiques, evita automedicar-te, protegeix-te del sol, beu molta aigua i vigila la teva salut bucodental. També és important que realitzis revisions dels teus peus habitualment. Amb l'ajuda d'un mirall, observa les plantes dels peus, i davant qualsevol signe de nafres, úlceres o butllofes, acudeix al teu metge.

**4. Cuida també la teva ment.** No només cal cuidar el cos. Mantenir-se actiu "mentalment" també és molt important. Llegeix llibres o re-

vistes, practica jocs de taula, participa en grups de debat, aprèn informàtica, posa't a estudiar o realitza qualsevol mena de taller o activitat artesanal. A més d'aprendre, coneixeràs gent nova i podràs relacionar-te.

**5. Has de sentir-te útil en la família i en la societat.** Per a això, apunta't a algun voluntariat, a ser president de la teva comunitat de propietaris, etc. I no deixis d'assistir a concerts, teatre, cinema o festes. Et farà sentir millor.

**6. Aprofita per a viatjar i anar on sempre vas voler i per falta de temps no vas poder.** Estén això a qualsevol altra activitat que hagi volgut fer i se't va quedar pendent.

**7. Allunya't del tabac i de les begudes alcohòliques de manera habitual.**

**8. Adapta la teva llar.** Elimina totes les barreres arquitectòniques que puguis, canvia la banyera per una dutxa, instal·la un llit o un sofà articulats, fes rampes, salva escales... Amb tot això evitaràs accidents i lesions musculars.

**9. Dorm bé.** La vellesa és una etapa que pot estar plena de moments únics i oportunitats. Només cal saber aprofitar-les.



Vine al Pallars,  
viu el Jussà

8<sup>è</sup>.

Mercat del  
Vehicle d'Ocasió  
28, 29 i 30 DE MAIG · 2021

PARC ESPORTIU DE TÀRREGA  
#MercatVehicleTarrega



SORTEIG DE  
**2.000€**  
ENTRE ELS  
COMPRADORS

+de  
**4.000m<sup>2</sup>**  
D'EXPOSICIÓ

### HORARIS:

Divendres 28: de 17 a 20h  
Dissabte 29 i diumenge 30: de 10 a 20h

Organitza:



Col·labora:



www.viujussa.cat

www.pallarsjussa.net