

El centre d'Inefc a Lleida coordinarà a partir del setembre una prova pilot a nivell europeu a la capital i les Garrigues perquè els metges puguin "receptar" fer exercici a través d'un programa adaptat a cada pacient per part de professionals de l'esport. Aquesta indicació serà especialment útil per a persones amb malalties cròniques.

SANITAT INNOVACIÓ

Metges de Lleida ciutat i les Garrigues receptaran al setembre fer exercici

En una prova pilot a nivell europeu que està coordinada pel centre d'Inefc

SANTI COSTA DOMINGO

LLEIDA | Un metge recepta habitualment medicaments, tractaments especials o deriva el pacient a un especialista, però molt aviat es farà el mateix amb l'exercici físic en alguns CAP de Lleida. Aquest és l'objectiu del European Physical Activity, un programa de la Unió Europea amb un pressupost que ascendeix a un total de 2,5 milions d'euros en què col·laboren una desena d'entitats, entre les quals l'Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (Inefc), que l'implantarà a partir del setembre a Lleida ciutat i la comarca de les Garrigues.

Un dels professors d'Inefc Lleida que coordinaran les proves, Sebastià Mas, va assenyalar que "aquest tipus de prescripció mèdica per fer exercici s'aplica a Suècia des de fa divuit anys i l'objectiu és adaptar-lo a la res-

CENTRES PILOT

Els CAP de la Mariola, la Granadella i les Borges Blanques seran els centres pioners d'aquest projecte

ta de països de la Unió Europea. Aquí farem que un metge delegui en un professional de l'esport perquè faci una planificació adequada al pacient", va explicar Mas, que va dir que les primeres proves es faran el setembre al CAP Primer de Maig de Lleida (el de la Mariola) i als de la Granadella i les Borges Blanques. Al principi, el projecte està pensat perquè qualsevol ciutadà pugui ser "enviat" a un especialista en esport, però Mas va recalcar que aquesta iniciativa "tindrà una aplicació molt especial i útil per als malalts crònics".

Així mateix, va apuntar que "també estudiem fer aquesta prova als CAP de Rambla Ferran i Prat de la Riba i al gener s'ampliarà a altres de Tàrragona, Manresa i Girona". Per portar a terme aquesta iniciativa, Inefc ha comptat amb el suport del Col·legi de Professors d'Educació Física i de l'Esport de Catalunya, a més d'una ajuda de la Diputació de Lleida. "Una vegada hàgim fet les primeres proves, ens reunirem els responsables de cada sector per veure com aplicar-ho a nivell català o fins i tot estatal."

DADA

2,5

MILIONS D'EUROS

És el pressupost del qual disposa el projecte per adaptar la prescripció d'activitat física a tots els països de la Unió Europea.

LES CLAUS

El model suec

■ Que els metges puguin receptar fer activitat física als pacients és una cosa que apliquen a Suècia des de fa divuit anys. Inspirant-se en aquest model, la Unió Europea vol ampliar-ho a la resta de països.

Adaptació per països

■ La implantació d'aquest sistema és diferent en funció del país. A Alemanya, Malta o Romania es formarà els sanitaris, mentre que a Espanya o Portugal aquests delegaran en professionals de l'esport.

Camp de proves

■ Inefc farà les primeres proves d'aquest sistema a Lleida ciutat i la comarca de les Garrigues. Els Centres d'Atenció Primària del Primer de Maig, la Granadella i les Borges Blanques seran els pioners.



Imatge d'arxiu d'un grup de pacients del CAP de Tàrraga durant una sessió d'exercici en un parc de la ciutat.

"L'exercici pot ser tan o més beneficiós que prendre un fàrmac"

■ L'Organització Mundial de la Salut (OMS) va fer un comunicat fa dos anys en què assegurava que fer exercici habitualment aporta els mateixos beneficis que un medicament. A partir d'aquest raonament, Mas reafirma el compromís de facilitar que els metges puguin receptar fer esport com més aviat millor. "Que l'exercici pot ser igual o fins i tot més beneficiós que prendre's segons quins medicaments no és una cosa que

hagi avaluat jo o un altre investigador, sinó l'organització de la salut més important del món, per la qual cosa hem de començar a veure l'exercici com una branca més de la sanitat". No obstant, el professor d'Inefc reconeix que "les activitats que prescriu el professional de l'esport hauran de ser complementàries al tractament sanitari, però la repercussió pot ser molt important i fins i tot clau perquè el pacient millori".

Iniciativa per prescriure la pràctica de la marxa nòrdica al Pirineu

■ Receptar exercici és una pràctica cada vegada més en auge en la medicina. En aquesta línia, l'Institut per al Desenvolupament de l'Alt Pirineu i Aran (IDAPA) i l'Institut Català de la Salut (ICS) també impulsen un pla pilot perquè els facultatius prescriuïn la pràctica de la marxa nòrdica a pacients afectats per determinades patologies. El maig passat, professionals de l'hospital del Pallars i del CAP de Tremp ja van rebre forma-

ció sobre aquest esport, consistent a caminar amb l'ajuda i impuls de pals similars als de l'esquí. D'altra banda, des de fa una dècada la Diputació organitza el programa Nereu, destinat a nens d'entre sis i catorze anys amb l'objectiu que abandonin el sedentarisme i incrementin l'activitat física. Es porta a terme entre els mesos de setembre i maig, al llarg del curs escolar, i en l'últim va beneficiar prop de quatre-cents menors.



Els veïns de Vilanova de la Sal celebren les festes amb una freqüentada revetlla

Vilanova de la Sal, nucli de les Avellanés i Santa Linya, va celebrar el cap de setmana la festa major. Un dels actes més esperats va ser la revetlla de dissabte amb The Jukebox i La Selva Band.



La Bordeta tanca un cap de setmana festiu amb berenar, havaneres i focs

La Bordeta va celebrar ahir l'última jornada de la festa major, que va començar dijous passat. Un berenar popular d'homenatge a la gent gran, havaneres i focs artificials van ser els últims actes d'unes celebracions multitudinàries.



Festa veïnal ambientada en el circ al barri les Tres Places de Bellpuig

El barri de les Tres Places de Bellpuig va celebrar dissabte la festa veïnal ambientada en el món del circ. Hi va haver sopar popular, un espectacle de circ, DJ i sortejos i hi van participar unes tres-centes persones.



Aquesta dansa tradicional servia antigament per celebrar la fi de la collita.

Nalec consolida el ball de les Forques

Coincint amb la celebració de la festa major en honor a Sant Jaume, els joves de Nalec van recuperar fa nou anys el ball de les Forques, una dansa tradicional local que havia quedat en l'oblit. La seua continuïtat va arribar a perillar per falta de ba-

llarins però aquest any la dansa va poder representar-se amb un total de tretze joves, d'entre dinou i trenta-cinc anys, entre els quals hi havia noves incorporacions. Un dels portaveus, Jordi Carles, va explicar que "anem les noves generacions

amb l'objectiu d'evitar que es perdi aquesta tradició que explica part de la història del poble i com antigament es treballava al camp". La dansa servia per celebrar que els agricultors ja havien finalitzat la collita, informa Segre Tàrraga.



El Festival del Romànic ressona als murs del castell de Llordà d'Isona

El castell de Llordà d'Isona va acollir ahir un dels concerts de la XV edició del Festival del Romànic.

El públic assistent va poder

gaudir de la música que van oferir Nil Tena, Mariona Baulies i Juanjo Rodríguez, amb un repertori de melodies populars de diferents temps i pobles.

Durant la celebració de la quinzena edició d'aquest festival, també s'han ofert concerts a Castell de Mur i a l'església romànica de Covet.

HORÒSCOP

ÀRIES 21-III / 19-IV.
Mantingueu-vos ocupats i eviteu conflictes per enfocar-vos en els guanys personals i professionals. No us enredeu amb els problemes aliens.

TAURE 20-IV / 20-V.
El desig de canvi us pot causar problemes. Considereu les ramificacions que podrien desenvolupar-se si preneu decisions que no agraden als altres.

BESSONS 21-V / 20-VI.
Preneu la iniciativa de fer canvis a casa que amb de ben segur us alleujaran l'estrès i us milloraran la vida. S'afavoreix moure les coses i fer ajustaments a la llar.

CÀNCER 21-VI / 22-VII.
Obriu la ment. Si deixeu que algú o alguna cosa us afecti, és probable que reaccioneu de més. Penseu-ho dos cops abans de fer una jugada amb costos involucrats.

LLEÓ 23-VII / 22-VIII.
Us sentireu més bé quan ho hàgiu posat tot a lloc, ja sigui en les relacions personals o bé en les professionals. Tot és més fàcil quan no hi ha res que us retregui.

VERGE 23-VIII / 22-IX.
Escolteu, apreneu i experimenteu el que la vida té per oferir i el que tenen a dir els altres. Creu el tipus d'entorn en què desitgeu viure. La intuïció no us fallarà.

BALANÇA 23-IX / 22-X.
Ocupeu-vos de les responsabilitats. Expandiu interessos i coneixereu algú que us motivarà a fer el que sigui necessari per complir els vostres somnis.

ESCORPIÓ 23-X / 21-XI.
Participeu en xarrades, escolteu amb atenció i descobriu on us trobeu. Utilitzeu l'experiència perquè us guiï en una direcció que us portarà més felicitat.

SAGITARI 22-XI / 21-XII.
Simplement feu-ho. Quedar-vos al marge no us durà on voleu anar. Entreu en acció i seguïu el camí més satisfactori. No permeteu que ningú us desviï.

CAPRICORN 22-XII / 19-I.
Un canvi físic pot no ser la vostra idea de diversió, però al final descobrireu que l'experiència us portarà a un lloc que us brinda més pau. Abraueu el futur.

AQUARI 20-I / 18-II.
Les societats passaran per una transformació. Ja sigui amb algú amb qui treballeu o bé amb qui viviu, reconeixeu el que la gent pot aportar-vos.

PEIXOS 19-II / 20-III.
Participeu, marqueu la diferència i uniu-vos amb les persones amb qui compartiu inquietuds. Avui es tracta de fer el correcte i utilitzar els coneixements i habilitats.

PROPOSTES

TEATRE DE LA LLOTJA



T de Teatre i Dagoll Dagom - *La Tendresa* - Dv., 4 d'oct. 21.00 h. 26 € - 22 € (reduïda).

Versió catalana de l'aclamadíssima comèdia d'Alfredo Sanzol *La ternura*.



Atalaya - *Rey Lear* - Divendres, 25 d'octubre. 21.00 h. 26 € - 22 € (reduïda).

Segon muntatge shakespeareà de la cia. sevillana Atalaya, després de *Ricardo III*.

Informació: www.teatredelalotja.cat Tel. 973 239 698.

Entrades: www.teatredelalotja.cat, a la taquilla (dimarts, dimecres i dijous, d'11 a 13 h; de dilluns a divendres no festius, de 17 a 20 h; funcions en caps de setmana i festius, des d'1 hora abans) i l'Oficina de Turisme de Lleida (dilluns a divendres, 10 a 14 i 16 a 19 h).



'La Temporada Lleida'.

AUDITORI ENRIC GRANADOS

Pl. Josep Prenafeta. 973 700 639.
www.auditorienicgranados.cat

NOVA TEMPORADA TARDOR 2019

Ja es poden comprar les entrades de *La Temporada Lleida*.

Auditori Enric Granados, Teatre de l'Escorxador i Teatre de la Llotja.
www.latemporadalleida.cat

TEATRE ESCORXADOR

Lleida. C. Lluís Companys, s/n. 973 279 356.
www.teatrescorxador.com

28A MOSTRA D'ARTS ESCÈNIQUES JOSEP FONOLLOSA 'FONO'

Teatre, música, circ i dansa amb 28 companyies participants fins al desembre. Programació i entrades només a taquilla a partir del setembre.

TÀRREGA

Miranda del Parc de Sant Eloi.

DIUMENGE 18 D'AGOST. 19.30 H

TERRATS EN CULTURA

Concert de soul, blues, jazz i folk amb Paula Valls.

Entrada gratuïta amb prèvia reserva a www.culturatarrega.cat.



Dipòsit del Pla de l'Aigua.

MUSEU DE L'AIGUA

Lleida. Av. Miquel Batllori, 52.
Tel. 973 211 992.
www.museudelaguadelleida.cat

DISSABTES I DIUMENGES, DE 12.00 A 14.00 H

Submergiu-vos en el Dipòsit del Pla de l'Aigua!

Plaça del Dipòsit. Entrada lliure.



Paula Valls, a Tàrrega.

BALAGUER

Teatre Municipal. C. Àngel Guimerà, 24-28. Tel. 973 445 252.
www.balaguer.cat

PROGRAMACIÓ PER DETERMINAR



Teatre Municipal de Balaguer.

MÚSICA FESTIVALS



Guillem Anguera inaugura el 'Solistes' a Durro

[DURRO] L'església Nativitat de Durro va acollir dissabte a la nit el primer concert del cicle *Solistes* a l'Alta Ribagorça. Guillem Anguera va ser l'encarregat d'inaugurar aquesta nova edició presentant el primer disc en solitari, *14 km*, davant d'unes 60 persones.

CONCERTS BALANÇ



La banda d'indie de Barcelona Elefantes va ser el plat fort de la IV edició del festival.

TEATRE PRESENTACIONS



'La Rambla de les Floristes', a les Borges

[LES BORGES BLANQUES] La companyia Agropecuària, Produccions Extensives va presentar dissabte al pati de l'ajuntament de les Borges Blanques l'obra de teatre *La Rambla de les Floristes*, de Josep M. de Segarra. Unes 200 persones van assistir a la representació.

El Tarn Music Experience tanca l'edició més innovadora

Prop de 700 persones participen en els tres dies de concerts

A.S.C.

[TALARN] El Tarn Music Experience, festival organitzat pel restaurant cotelleria Lo Quiosc, va acomiadar ahir la IV edició en gran amb una vetllada "màgica" a càrrec dels rockers Morgan. Prop de 300 persones van assistir al concert dels madrilenys, que van descarregar la seua música mentre es produïa un fenomen singular: la posta de sol sobre el pantà de Sant Antoni. Tanmateix, el dia gran del festival va tenir lloc dissabte a la nit amb l'actuació d'Elefantes, veterana banda

d'indie que va captivar el públic repassant els seus grans èxits al llarg del concert. Així mateix, els barcelonins es van atrevir fins i tot a versionar *Mujer contra mujer* de Mecano i *No sabes cuánto te quiero* de Camilo Sesto. Abans d'ells, va ser el torn del duo Marcel Lázara i Júlia Arrey, que van presentar *in situ* un projecte molt especial, fruit de la seua estada de dos anys al Brasil.

Durant els tres dies del festival, van passar per Lo Quiosc de Tarn prop de set-centes persones. "Es tracta d'una

ocupació del 60 per cent", va assenyalar ahir Cristina Torres, una de les responsables del certamen, que va afegir que encara que hagi baixat "una mica" respecte l'anterior edició, "estem molt contents perquè hem innovat en el programa i la resposta ha estat molt positiva". I és que aquest any l'organització ha apostat per una nit "jove", la de divendres, amb Koers i Lildami com a protagonistes. "Van tenir molt clar que volíem donar cabuda a bandes locals i nous formats", va subratllar Torres.