

ben originals amb una taronja i uns quants ingredients més, que no desvelarem ací.

Al curs de gimnàs de manteniment, iniciat al mes de setembre i impartit per Loli, participen 11 alumnes. Amb l'activitat física no només es millora la forma física, si no que també s'incrementa l'autoestima.

També l'Associació d'Ames de Casa de Les Coves i mitjançant aquesta línia d'ajudes, van realitzar un curs d'informàtica de 20 hores, i el 5 de novembre una xerrada sobre malalties de la tercera edat.

El cap de setmana del 24 i 25 d'octubre, es va organitzar un Taller de Senderisme, amb contingut teòric on es va exposar la normativa sobre senders, el marcatge o premarcatge, i maquetar un díptic il·lustratiu amb informació addicional del sender. La part pràctica del sender va consistir en

realitzar a peu un sender; reconeixent la senda completa, regulant les zones on es va evident el marcatge (es creuen camins)... Els 12 participants es van mostrar molt satisfets del taller i van comentar que és una activitat molt interessant i positiva.

A la vista de tantes activitats i cursos encaminats a la nostra formació física i intel·lectual duts a terme i l'alta participació registrada en els mateixos cal concloure que el poble de Les Coves està llençat a aconseguir la millor forma(ció)

