



1. Una vida activa millora la salut i proporciona benestar físic i mental. **Acumula 30 minuts d'activitat física diària si ets adult i 60 minuts si ets un infant o adolescent!**



2. **Caminar és la forma més fàcil de millorar la teva salut.**



3. **Fer activitat física en companyia ajuda a ser constant i a sentir-se bé.**



4. **Practicar loga, Tai-txi, Txi Kung o activitat similars té efectes beneficiosos per a la flexibilitat, l'equilibri, la força, la prevenció de caigudes i el benestar.**



5. **Per viure més i millor, seu menys i mou-te més!**



6. **Ballar fa moure tots els músculs i fa sentir bé. La música és una bona companyia.**



7. **Cuida't fent activitat física. Desconnecta't, dorm al menys 8 hores al dia i menja sa. Dedica't una estona al dia. Et sentiràs millor!**



8. **Jugar i riure, també és fer activitat física i la pots fer sol o acompanyat.**



9. **Ser solidari aporta salut i benestar. Activa't per la causa que prefereixis!**



10. **Aprofita els efectes terapèutics de la natura. Surt a practicar activitats a l'aire lliure!**

En els diferents espais de les entitats del grup GIA es farà **difusió de material #gentactiva** **provinent del PAFES** i es projectaran vídeos (Espais Cívics, la Kaserna, Biblioteca Central, Mercat de la Masuca, Hospital, CAP Igualada Nord, Centre de Dia Montserrat, Fund. Sanit. Sant Josep, ABS Igualada Urbà, etc.)

6 d'abril. Taller - Xerrada "Aprèn a cuidar-te" a les 16 h. a l'Aula de formació de l'Hospital d'Igualada a càrrec de l'Anna Rica i el Josep Ràmia, fisioterapeutes del Servei de Medicina Física i Rehabilitació del Consorci Sanitari de l'Anoia.

7 d'abril. CAMINADA DEL DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA. Tenim prou cura del nostre esquelet? Aprendre a fer alguns estiraments que ens ajudin a millorar la postura i prevenir possibles lesions i dolors. 9 h. del matí a la planta soterrani CAP Anoia (davant l'Estació)

7 d'abril. FEM SALUT. Vine a compartir una estona d'activitat física al Parc de Salut situat al Centre de Dia Montserrat. C/Nicolàs Tous, 34. (Entrada per la porta principal del centre). De 10 a 12 h.

8 d'abril. SESSIÓ D'ACTIVITAT FÍSICA dirigida, a l'aire lliure. Plaça Cal Font a les 10 h.

A partir del 3 d'abril MURAL a l'ABS Igualada Nord sobre la importància de l'exercici físic.



Organitza: Grup Impulsor Dies Mundials Igualada

- Agència de Salut Pública de Catalunya
- Ajuntament d'Igualada
- Consorci Sanitari de l'Anoia (CSA)
- Consorci Sociosanitari d'Igualada (CSSI)
- Fundació Sanitària Sant Josep (FSSJ)
- Institut Català de la Salut (ICS)