



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

Generalitat
de Catalunya



Idees per celebrar el Dia Mundial de l'Activitat Física

Lema any 2024

Dia Mundial de l'Activitat Física, 6 d'abril "Mou-te, i viu feliç"



Registreu les vostres activitats!

[Formulari d'inscripció](#)



Participeu-hi de manera col·laborativa!

- Establiu sinergies amb altres entitats del vostre territori: ajuntaments, escoles, centres cívics, centres sanitaris, farmàcies, associacions, empreses locals i altres.
- Treballeu de manera coordinada per aconseguir més recursos materials, espais comunitaris i més impacte mediàtic.
- Aneu creant un grup organitzador que es mantingui any rere any.

Feu-ne difusió!

- Pengeu el pòster en un lloc destacat i visible.
- Afegiu el baner del Dia Mundial a la vostra signatura de correu electrònic.
- Feu-ne difusió i impliqueu al vostre equip per correu electrònic, intranet, blog, web corporativa, etc.
- Imprimiu etiquetes i enganxeu-les a les bates, les mascaretes, etc.
- Difongueu les vostres activitats a les xarxes socials amb l'etiqueta #DMAF2024 #mouteiviufeliç #SumaSalut

Compartiu continguts als mitjans locals (ràdio, diaris i televisions locals) i a xarxes socials!

- Transmeteu missatges clars sobre els beneficis d'una vida saludable.
- Al Canal Salut hi trobareu informació sobre [activitat física](#).



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

 Generalitat
de Catalunya



Al centre sanitari

- Fer cribratges i facilitar informació.
- Oferir consell personalitzat sobre els beneficis que es poden obtenir amb l'activitat física.
- Fer formació/sessions al vostre centre, adreçades a professionals.
- Difondre els cursos en línia gratuïts sobre prevenció i promoció de la salut www.promocio.cat.

Sensibilització

- Taula informativa sobre els beneficis d'una vida saludable, amb materials específics.
- Seminaris, tallers, fòrums, vídeos i infografies per sensibilitzar d'una manera engrescadora sobre temes relacionats.
- Autoavaluació de salut: [Activitat física](#)
- [Guia d'ajuda per fer més activitat física en quatre passos](#)
- [Vídeo-càpsules](#) informatives a pantalles de sales d'espera, farmàcies, etc.
- Ús d'espais comunitaris, mercats, biblioteques, fires, parcs, algun espai o plaça concorreguda, etc.

Activitats comunitàries

Coordineu-vos dins del vostre equip i amb altres entitats i membres de la comunitat.

Concursos: dibuixos, murals, fotografies amb lemes relacionats amb el missatge. Si hi ha recursos es pot fer sorteig amb premi.

Neteja del medi ambient: platges, parcs, muntanya, zones de passeig, etc. recollint envasos plàstics o burilles. Es pot acompanyar amb plantada d'arbres o plantes, etc. Es pot fer amb grups com [No más colillas en el suelo](#) o amb la iniciativa [Anem a netejar Europa!](#)

Activitats saludables:

- Caminades, rutes bicicletes, marxa nòrdica, amb gossos, etc. Si el municipi disposa d'una [ruta saludable](#), aquesta pot ser una bona opció per fer l'activitat principal.
- Classes: ioga, tai-txi, zumba, sardanes, estiraments, swing, etc.
- Escales: [Promoure l'ús de les escales](#), p. ex. "Pugem un cim" (fita en grup).
- Gimcana, activitats en format de joc, etc. És important la participació o el lideratge de les escoles i el professorat.