

Més moviment, més vida!

Dia mundial de l'Activitat Física 2026

L'activitat física és salut. Al llarg de totes les etapes de la vida, des de la primera infància fins a la edat avançada, cada minut dedicat a moure't compta per mantenir una bona salut i prevenir la major part de les malalties. Mantenir-se actiu és la millor estratègia per envellir de manera saludable, i seguir sent una persona autònoma.

Per això, practicar activitat física és la millor inversió que es pot fer. I no cal anar al gimnàs per fer activitat física. Es pot caminar, nedar, jugar, ballar, practicar ioga, tai chi, etcètera. Tot moviment i cada passa compten.

Si vols inspirar-te, visita:

<https://einasalut.caib.es/ca/web/ciudadania-activa/vull-mourem-mes>

El 6 d'abril és el Dia Mundial de l'activitat física. Enguany, per primera vegada, diferents institucions de les Illes Balears que treballen per a la promoció de la salut, hem decidit celebrar conjuntament.

Així, des de la Direcció General de Salut Pública, la Direcció General d'Esports, la Gerència d'Atenció Primària de Mallorca, el Consell Insular de Mallorca, el Consell Insular de Menorca, el Consell Insular d'Eivissa, el Consell Insular de Formentera, l'Institut Municipal d'Esports, l'Ajuntament de Calvià i l'Ajuntament d'Eivissa, diem: **Més moviment, més vida!**

