

Activa la vida,
millora la vida

#gentactiva



 Generalitat
de Catalunya

Ja són 10 anys!

Ja són 10 anys de celebracions del **Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF)** a Catalunya, el **6 d'abril**, amb l'objectiu de promoure l'activitat física com a element fonamental de salut i benestar.

El lema d'aquest any és **“Activa la vida, millora la vida”**.

Aquest any, l'acte central a Catalunya se celebrarà a **Vic**, i també es faran múltiples activitats programades arreu del territori català entre l'1 i el 30 d'abril.

Us animem a continuar amb la vostra participació, organitzant esdeveniments populars com heu anat fent durant aquests 10 anys, i a compartir les vostres imatges a les xarxes socials amb l'etiqueta **#gentactiva** i **#10anysDMAF**

El Dia Mundial de l'Activitat Física és una de les eines amb què cada any fem realitat aquest **compromís per inculcar els hàbits saludables a petits i grans**.

**Tenim un repte! Incrementar el nombre global de participants...
Enregistreu els vostres esdeveniments al [formulari](#).**

Però també cal ser actiu cada dia de l'any per gaudir dels beneficis que té l'activitat física en la millora de la nostra qualitat de vida davant del sedentarisme, un dels grans enemics de les societats avançades.

I recordeu!

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana:

Acumular un mínim de 30 minuts d'activitat física cada dia en adults i gent gran.

Acumular un mínim de 60 minuts d'activitat física cada dia en infants i adolescents.

Trobareu material de divulgació per descarregar, **pòsters**, **trucs** per ser més actius i **rutes saludables** a tot Catalunya.

Bona celebració!