

**Moveu-vos !  
No us quedeu  
a casa!**



**Al Prat  
hi ha moltes coses a fer!**



**LA GENT GRAN,  
MÉS ACTIVA**





1

El moviment és una oportunitat per fer salut i mantenir l'autonomia. Us podeu mantenir actius de moltes maneres perquè això és saludable: feu bricolatge, jardineria, pugeu escales, sortiu a passejar, en definitiva, Moveu-vos!

2

Organitzeu-vos el temps per fer activitat física cada dia. Hauríeu de caminar diàriament, com a mínim, 30 minuts seguits. Aproveiteu el camí de vianants a la platja del Prat o passegeu per la ciutat i els seus parcs.

3

De camí, busqueu espais on fer exercici físic. Podeu aprofitar els espais lúdics i els espais biosaludables instal·lats a diversos llocs del Prat.

4

Formeu un grup per caminar o apunteu-vos al cicle de passejades adreçades a la gent gran que organitza el Programa de Lleure, així podreu mantenir-vos actius, gaudir de la natura, relacionar-vos i compartir noves experiències amb altres persones.

5

Apreneu noves habilitats, és una bona manera d'estar actiu mental i físicament, i d'afavorir el bon manteniment de la memòria. Us podeu inscriure als tallers de treballs manuals, als de memòria per millorar la concentració i l'atenció, o als tallers d'informàtica, tauleta i mòbil, per familiaritzar-vos amb les noves tecnologies.

6

Col·laboreu com a voluntaris/àries o participeu en algun grup de la comunitat fent tasques actives. Al Programa de Lleure de la Gent Gran o al Punt del Voluntariat hi ha moltes ofertes per a vosaltres.

7

Busqueu activitats que us agradin. Al casal de gent gran El Remolar o a la resta de casals i centres cívics en podeu trobar per a tots els gustos: gimnàstica, balls, pilates, ioga, tai-xí, zumba...

8

I quan sou a casa, feu exercicis senzills d'estirament de braços i cames diàriament, a l'hora de llevar-vos o per exemple quan mireu la televisió, durant els anuncis.