

A full-page background image featuring a woman in the foreground, wearing a blue athletic tank top and black shorts, running with her arms raised in a celebratory gesture. She is smiling broadly. In the background, slightly out of focus, is a male runner wearing a blue athletic singlet with a white bib number '10' on his chest. The entire image has a semi-transparent blue overlay.

10 D'OCTUBRE
DIA MUNDIAL
DE LA SALUT MENTAL
A OSONA I EL LLUÇANÈS
2025

**ACTIVITAT FÍSICA
I SALUT MENTAL
MOU-TE
PER CUIDAR-TE**

La salut mental és cosa de tothom

Algunes dades per reflexionar:

- + A Catalunya, el **13 %** de les persones té un **trastorn de salut mental**, i el **24 % de la població de 15 anys o més** manifesta **malestar emocional** (Pacte Nacional de Salut Mental).
- + A l'Estat espanyol, el **34 %** de la població conviu amb algun **problema de salut mental** (Ministerio de Sanidad, Sistema Nacional de Salud, 2023).
- + Segons l'OMS, **1 de cada 4 persones** experimentarà algun **problema de salut mental** al llarg de la seva vida (Confederación de Salud Mental España).

Tenir cura de la salut mental és tan important com cuidar del cos

Forma part de la nostra salut integral i del nostre benestar general.

Mantenir-se actiu/va pot aportar beneficis immediats:

- + Millora l'estat d'ànim
- + Afavoreix la qualitat del son
- + Redueix l'estrès
- + L'evidència científica demostra que **fer activitat física, a qualsevol edat, millora la salut física i mental** (Generalitat de Catalunya – Promoció d'Activitat Física).

Mou-te per cuidar-te

TIPS per al benestar emocional

→ Mou-te per sentir-te millor

Caminar, ballar, nedar o fer esport et pot ajudar a gestionar millor l'estrès, l'ansietat o la tristesa. Prova petits canvis i observa com millora el teu estat d'ànim.

→ L'exercici també és salut mental

Quan et mous, el teu cervell es beneficia: et concentres millor, prens decisions amb més facilitat i et sents més present.

→ No cal fer molt. Cal començar

Tota activitat suma. Comença amb allò que t'agrada, encara que sigui poca estona. Aprofita moments del dia: anar caminant a la feina, pujar escales, fer un passeig curt...

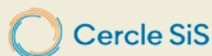
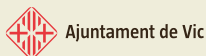
→ Aprofita els recursos de la comunitat

Hi ha espais i activitats gratuïtes o accessibles al teu abast:

- » Parcs, rutes i carrils bici
- » Tallers i activitats als centres cívics

i Demana informació al teu centre de salut o ajuntament. Si et costa començar, demanar ajuda també és cuidar-se.

*Ho organitza la Taula de Salut Mental i Addiccions d'Osona i El Lluçanès
a través de la Comissió del Dia Mundial de la Salut Mental*



Hi col·labora



*Consulta el
programa:*

A full-page background image featuring a woman in the foreground, wearing a blue athletic tank top and black shorts, running with her arms raised in a celebratory gesture. She is smiling broadly. In the background, slightly out of focus, is a male runner wearing a blue athletic singlet with a white bib number '10' on his chest. The entire image has a semi-transparent blue overlay.

10 D'OCTUBRE
DIA MUNDIAL
DE LA SALUT MENTAL
A OSONA I EL LLUÇANÈS
2025

**ACTIVITAT FÍSICA
I SALUT MENTAL
MOU-TE
PER CUIDAR-TE**