

# 10 trucs per ser gent gran més activa

**1.** Cada pas compta! El moviment és una oportunitat per fer salut i mantenir l'autonomia.



**2.** Manteniu-vos actius cada dia de tantes maneres com sigui possible, perquè això és bo per a la salut. Feu bricolatge, jardineria, etc. Pugeu escales i, si teniu bicicleta estàtica, utilitzeu-la.



**3.** Aneu a comprar caminant a un comerç proper. Si heu d'anar més lluny i agafeu l'autobús o el metro, baixeu una parada abans.

**4.** Gaudiu activament del vostre temps lliure amb activitats com la petanca, el tai-txi, les activitats aquàtiques i els diversos tipus de ball, com els de saló, els balls en línia o les sardanes.



**5.** Organitzeu-vos el temps per fer activitat física cada dia. Hauríeu de caminar diàriament, com a mínim, 30 minuts seguits, o bé 3 estones de 10 minuts o fent 10.000 passes acumulades (podeu servir-vos d'un podòmetre).



**6.** Apunteu-vos a un grup de caminades. Quan quedeu amb amics o familiars per parlar, en lloc d'estar tota l'estona asseguts, camineu.

**7.** Col·laboreu com a voluntaris o participeu en algun grup de la comunitat fent tasques actives.

**8.** Jugueu amb els vostres néts. Si els porteu caminant a l'escola, obtindreu beneficis tots plegats.



**9.** Quan mireu la televisió, aprofiteu els anuncis per fer pauses actives com aixecar-se, caminar o fer exercicis d'estirament de braços i cames.



**10.** Mentre parleu per telèfon a casa, estigueu dempeus o passejant pel passadís.