

Alerta per sequera: Activat el protocol de sequera en fase d'excepcionalitat.

## Nou Barris

[L'AJUNTAMENT](#)[SERVEIS I TRÀMITS](#)[GUIA DEL DISTRICTE](#)[EL DISTRICTE I ELS SEUS BARRIS](#)[CONEIXEU EL DISTRICTE](#)[CONTACTE](#)

[Inici](#) / [Últimes notícies](#) / Celebra a Nou Barris el Dia Mundial de l'Activitat Física!

# Celebra a Nou Barris el Dia Mundial de l'Activitat Física!

19/03/2024 - 10:19 h

**El divendres 5 d'abril, caminada, dinamització esportiva, treball de força i memòria emocional**

L'activitat física regular ajuda a prevenir i controlar les malalties no transmissibles, com ara les malalties cardíques, els accidents cerebrovasculars, la diabetis i diversos tipus de càncer. També ajuda a prevenir la hipertensió, mantenir un pes corporal saludable i pot millorar la salut mental, la qualitat de vida i el benestar.

Per promoure aquest tipus d'activitat, l'Organització Mundial de la Salut va fixar el 6 d'abril com el Dia Mundial de l'Activitat Física.

A Nou Barris, aquesta efemèride la celebrarem enguany un dia abans, el divendres 5 d'abril, amb un conjunt d'activitats que trobareu en [aquest cartell](#). Es tracta, doncs, d'una oportunitat perfecta perquè experimenteu de primera mà, si no ho feu ja, els beneficis que l'exercici té per al benestar de les persones, tinguin l'edat que tinguin.

Us convidem a prendre-hi part. I, sobretot, recordeu: cal activar-se tots els dies de l'any!



### Adjunts

 [Dia Mundial de l'Activitat Física 2024 a Nou Barris](#)