



«Quin espai públic et genera benestar?»

SETMANA DE LA **FELICITAT**

Els espais que et fan sentir bé també cuiden la teva salut.

L'espai públic no és neutre. Els llocs on passem temps influeixen directament en com ens sentim, en el nostre nivell d'estrès i en la nostra salut física i emocional.

Espais **agradables, verds, accessibles i segurs** ajuden a:



Reduir **l'estrès i la tensió**



Millorar **l'estat d'ànim**



Afavorir **el moviment i l'activitat física**



Fomentar **la relació amb altres persones**



Institut Català de la Salut
Atenció Primària



Generalitat
de Catalunya



Com utilitzar els espais del teu barri per cuidar-te

(Recomanacions pràctiques)

No calen grans canvis, els petits gestos tenen impacte:

Per reduir estrès o ansietat

- Dedica 10–15 minuts al dia a estar en un espai públic que et resulti tranquil (plaça, passeig, parc, banc al sol).

Per moure't una mica més

- Tria un espai del barri on et sentis còmode i prova d'anar-hi caminant 2 o 3 cops per setmana.

Per sentir-te més connectat/da

- Els espais on hi ha vida (places, passejos, mercats) ajuden a combatre l'aïllament.

Identificar espais públics de l'Esquerra del Ter que et generin benestar és un primer pas per cuidar la salut en el dia a dia



Institut Català de la Salut
Atenció Primària



Generalitat
de Catalunya