Tens qualsevol dubte o vols saber més?

- Parla amb la teva infermera o amb l'equip del teu centre de salut.
- Informa't als equipaments municipals del teu barri.
- Contacta amb les entitats i associacions de la zona.
- Pregunta als veïns i veïnes.

La salut també es construeix entre totes i tots.



Institut Català de la Salut
Atenció Primària

Generalitat de Catalunya

LA SALUT TAMBÉ ÉS AL TEU BARRI

Descobreix els recursos, les persones i els espais que poden ajudar-te a cuidar-te.

- MOU-TE
- RELACIONA'T
- APRÈN
- CUIDA'T
- PARTICIPA



Un barri actiu, una comunitat més saludable.

Institut Català de la Salut
Atenció Primària

Generalitat de Catalunya

Què és un actiu de salut?

Quan pensem en salut, sovint pensem en metges, infermeres o centres sanitaris. Però la **salut també es construeix allà on vivim**, en les relacions i passem el nostre dia a dia.

AL TEU BARRI HI HA ESPAIS, ACTIVITATS, PERSONES, ENTITATS I SERVEIS QUE PODEN AJUDAR-TE A:

- Moure't
- Relacionar-te
- Aprendre
- Cuidar-te
- Participar
- Sentir-te acompanyat/da



AQUESTS RECURSOS SÓN ELS NOSTRES ACTIUS DE SALUT.

No cal que siguin recursos sanitaris. Poden ser persones, llocs, activitats, associacions o iniciatives que contribueixen al benestar de la comunitat.

Descobreix els actius del teu barri

Al teu voltant pots trobar molts recursos que contribueixen a la teva salut.
Aqui tens alguns exemples:

ESPAIS PER MOURE'T

- Parcs i jardins
- Itineraris per caminar
- Zones d'exercici a l'aire lliure
- Carrils bici
- Piscines i equipaments esportius
- Activitats dirigides (gent gran, infants, adults...)

ESPAIS PER TROBAR-NOS

- Casals i centres cívics
- Associacions veïnals
- Entitats socials
- Centres culturals
- Espais de trobada
- Grups i associacions

ESPAIS PER APRENDRE

- Biblioteques
- Cursos d'informàtica
- Tallers creatius
- Activitats musicals
- Clubs de lectura
- Cursos d'idiomes
- Propostes culturals

RECURSOS PER CUIDAR LA SALUT

- Mercats i comerç de proximitat
- Activitats sobre alimentació saludable
- Programes de caminades
- Activitats de relaxació i benestar
- Programes d'activitat física
- Grups d'educació per a la salut

ESPAIS PER PARTICIPAR

- Fer voluntariat
- Horts comunitaris
- Col·laborar amb entitats
- Activitats intergeneracionals
- Ajudar altres persones
- Acompanyar persones que ho necessitin

LES PERSONES TAMBÉ SÓN ACTIUS

- La veïna que et pregunta
- L'amic amb qui camines
- El comerciant que et coneix
- La persona que organitza
- El familiar que t'acompanya
- Tu, que pots ajudar altres persones