

TOTHOM POT PERDRE EL FIL

Setmana de la Solidaritat

Del 7 al 13 de novembre de 2022

Parlem de
salut mental
i busquem
solucions

Consulta el programa a
www.setmanadelasolidaritat.org



**Si practicar exercici físic
t'ajuda a sentir-te millor
comparteix la teva experiència**



www.l-h.cat/esports

l'ESPORT
és **SALUT** *mental*

**CLICA AQUÍ I EXPRESSA
QUE T'APORTA FER ESPORT**



Ajuntament de L'Hospitalet

L'ACTIVITAT FÍSICA MILLORA L'ESTAT D'ÀNIM!

Gaudir d'una bona SALUT MENTAL vol dir sentir-se bé a nivell emocional, tenir un estat d'ànim positiu, ser capaç de relacionar-se amb els altres i de resoldre les tasques del dia a dia, satisfactòriament.

Sentiments com la tristor, angoixa, nerviosisme, ràbia, dificultats per dormir, poques ganes de relacionar-se, cansament o falta d'energia poden indicar que no tenim prou bona salut mental.

En aquests casos, practicar activitat física i/o esport, de forma regular, pot contribuir a millorar el nostre estat d'ànim i a recuperar la sensació de benestar emocional. És important cuidar el nostre benestar emocional, adoptar estils de vida saludables i demanar ajuda si no ens sentim bé o si algú proper ens diu que no ens veu bé.

Si t'animes a fer esport consulta:
www.l-h.cat/esports

Si no et sents bé, visita el teu metge del CAP