



**World
PT Day
2025**



ENVELLIMENT SALUDABLE



Les persones grans haurien de ser tan actives físicament com puguin
Adapteu l'esforç a la vostra forma física i al vostre rang de moviment



Fer una mica d'activitat física és millor que no fer-ne cap
Comença per poc i augmenta la quantitat gradualment amb el pas del temps



Asseu-te menys!
Seure durant llargs períodes de temps és dolent per a la salut, redueix el temps que passes assegut i canvia'l per moviment freqüent

Com a especialistes en moviment i exercici, els fisioterapeutes us poden ajudar a mantenir-vos actius a mesura que envelliu



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday