



World  
PT Day  
2026



## SITTU MINNA OG HREYFÐU ÞIG MEIRA!

Byrjaðu **snemma**

Vertu **virk/ur**

Hreyfðu þig alla **ævi**



Líkamleg virkni á  
öllum aldri bætir  
heilsu, sjálfstæði  
og lífsgæði



Sjúkrapjálfi getur  
veitt ráðgjöf um  
hvernig þú getur hreyft  
þig á öruggan hátt  
og náð ráðlögðum  
viðmiðum um  
líkamlega virkni



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. september

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)