

# Estratègia per reduir el sedentarisme i incorporar més moviment al dia a dia:

*petits canvis* PER MOURE'S MÉS

Dilluns, 14 de setembre de 2026. Horari: de 12 a 14 h.

## FORMAT

- Presencial al Departament de Salut. C/ Aragó, 330-332, 08009 Barcelona

Inscriu-te: [Presencial](#)

- En línia, mitjançant Zoom

Inscriu-te: [Online](#)

## DESCRIPCIÓ

Acte de presentació de l'estratègia "Petits canvis per moure's més", orientada a reduir el sedentarisme i promoure la incorporació de més moviment en la vida quotidiana. La sessió donarà a conèixer la nova guia i els materials de suport, presentarà el marc de salut pública de l'estratègia i oferirà propostes pràctiques i inspiradores per facilitar canvis petits, accessibles i sostenibles. L'acte s'adreça a professionals de salut pública, d'atenció primària i comunitària, d'educació, entitats i professionals vinculats a l'activitat física, representants del món local i altres agents clau.



- 12.00 h Benvinguda institucional**  
**Esteve Fernández Muñoz**, Secretari de Salut Pública. Departament de Salut.  
**Abel García Marín**, Secretari general del Departament d'Esports
- 12.10 h El sedentarisme com a repte de salut pública**  
**Albert Moncada Ribera**, Subdirector general de Promoció de la Salut. Secretaria de Salut Pública.
- 12.25 h Presentació de la guia i dels materials “Petits canvis per moure’s més”**  
**Lena Reisloh**, coordinadora Programa Activitat Física Saludable. Subdirecció general de Promoció de la Salut. Secretaria de Salut Pública.
- 12.50 h Pausa activa: un petit canvi en directe**  
Proposta pràctica per interrompre el temps assegut i incorporar moviment durant la jornada.
- 12.55 h Conversa inspiradora: “Moure’s més en la vida quotidiana: com passar del missatge a l’acció”**  
**Ana Puig-Ribera**, coordinadora del Grup de Recerca en Esport i Activitat Física. Universitat de Vic  
**Maica Rubinat Masot**, coordinadora territorial Programa Prescripció Esportiva. Unitat d’Esport i Salut. Departament d’Esports.  
**Modera: Jordina Capella Gonzalez**, cap del Servei de Promoció de Vida Saludable. Subdirecció general de Promoció de la Salut. Secretaria de Salut Pública.
- 13.25 h Preguntes i recollida d’idees del públic**  
Espai participatiu per compartir preguntes, reflexions i propostes per incorporar més moviment en els diferents entorns de la vida quotidiana.  
**Modera: Dolors Coll Areñas**, cap del Servei de Promoció de la Salut a la Catalunya Central. Secretaria de Salut Pública.
- 13.45 h Properes passes de l’estratègia**  
Presentació de les accions de desplegament: seminaris web, formació, materials de suport i difusió territorial.  
**Lena Reisloh**, coordinadora Programa Activitat Física Saludable. Subdirecció general de Promoció de la Salut. Secretaria de Salut Pública.
- 13.50 h Cloenda**  
**Albert Moncada Ribera**, Subdirector general de Promoció de la Salut. Secretaria de Salut Pública.
- 14.00 h Final de l’acte**