

La Fundació Agrupació presenta a Sabadell un llibre on explica a la gent gran com evitar caigudes

- **Segons les estadístiques, una de cada tres persones grans pateix una caiguda al llarg de l'any.**
- **Entre d'altres aspectes, el llibre *Informació i consells per evitar caigudes en la gent gran* aborda els diversos factors que ocasionen les caigudes i proporciona pautes per evitar-les tant dins com fora de casa.**

17 de novembre de 2014 -. Segons les estadístiques, una de cada tres persones grans pateix una caiguda al llarg de l'any, unes xifres que fan que aquesta problemàtica s'hagi convertit ja en una de les principals preocupacions per aquest sector de la població. Conscient d'aquesta situació i amb la finalitat d'informar sobre les pautes que s'han de seguir a l'hora d'evitar caure tant dins com fora de casa, la Fundació Agrupació, amb la col·laboració de l'Institut de l'Envel·liment de la Universitat Autònoma de Barcelona, ha editat el llibre *Informació i consells per evitar caigudes en la gent gran*, que presentarà el pròxim dimecres **19 de novembre** a les **17.00h a l'Espai del Parc Central de Sabadell**.

El doctor i director de l'Institut de l'Envel·liment, Antoni Salvà, serà l'encarregat de presentar l'acte, durant el qual oferirà una conferència sobre les afectacions que poden provocar les caigudes i com es poden evitar.

Què és l'osteoporosi, quins són els factors interns i externs que faciliten les caigudes, quines conseqüències se'n poden derivar i què es pot fer per evitar-les constitueixen els temes centrals d'aquesta publicació on, a més, es proporcionen exemples d'exercicis que contribuiran a dificultar la producció de caigudes i es donen consells de nutrició enfocats a assolir el mateix objectiu.

"Informació i consells per evitar caigudes en la gent gran" és el setè llibre de la col·lecció Envel·liment saludable. Prèviament es van publicar els títols "Informació i consells per a la prevenció de la dependència" (2008), "Informació i consells per promoure l'activitat física entre les persones grans" (2009), "Informació i consells per promoure l'alimentació saludable en les persones grans" (2010), "Relacions socials i envelliment saludable" (2011), "Informació i consells per promoure la salut cardiovascular" (2012) i "Informació i consells per promoure la salut visual en la gent gran" (2013).

Convocatòria de premsa: PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "INFORMACIÓ I CONSELLS PER EVITAR CAIGUDES EN LA GENT GRAN" A SABADELL

Dia i hora: dimecres 19 de novembre de 2014, 17.00h

Lloc: Espai del Parc Central (C/ Diego de Almagro, 42, SABADELL)

Per confirmar assistència de premsa i més informació: Fundació Agrupació, Lidia de la Fuente, 93 419 06 30 (ldelafuente@ecofirma.es)

Sobre la Fundació Agrupació

La **Fundació Agrupació** va néixer l'any 1993 per tal de canalitzar l'acció social d'**Agrupació** i convertir en fets la seva sensibilitat i implicació amb els seus 300.000 socis assegurats i amb tota la societat, especialment amb la gent gran, infància i joventut i les persones discapacitades.

La prevenció és l'eix troncal de la **Fundació Agrupació**, que fomenta hàbits saludables per tal d'evitar, retardar o pal·liar situacions de dependència física o psíquica i buscar al màxim l'autonomia personal. D'aquesta manera, la Fundació treballa sobre l'alimentació, l'activitat física i mental o les relacions socials. A més, promou la formació a través de la realització de cursos i activitats formatives, a la vegada que dóna suport a projectes de recerca i d'investigació sobre els col·lectius amb què treballa.