

La Fundació Agrupació 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.
- La Fundació Agrupació presentarà a l'Auditori de l'Obra Social La Caixa el llibre *Informació i consells per evitar caigudes en la gent gran*, editat de manera conjunta amb l'Institut de l'Envel·liment de la UAB.

18 de novembre de 2014 -. El pròxim **dijous 20 de novembre** a les **10.00h** l'**Auditori de l'Obra Social La Caixa** de Girona acollirà la presentació del llibre *Informació i consells per evitar caigudes en la gent gran*, editat per la Fundació Agrupació amb la col·laboració de l'Institut de l'Envel·liment de la Universitat Autònoma de Barcelona. L'objectiu de la publicació és informar sobre les pautes que s'han de seguir a l'hora d'evitar les caigudes, una problemàtica que s'ha convertit en una de les principals preocupacions de la gent gran. I és que, segons les estadístiques, en l'actualitat una de cada tres persones grans pateix una caiguda al llarg de l'any.

L'acte estarà presidit pel doctor i director de l'Institut de l'Envel·liment, Antoni Salvà, qui 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 GIRONA

Dia i hora: **dijous 20 de novembre de 2014, 10.00h**

Lloc: Auditori de l'Obra Social La Caixa (C/ Poeta Marquina, 10, **GIRONA**)

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.