

La Fundació Agrupació explica a la gent gran què pot fer per no caure

- Segons les estadístiques, una de cada tres persones grans pateix una caiguda al llarg de l'any.
- Editat de manera conjunta amb l'Institut de l'Envel·liment de la UAB, *Informació i consells per evitar caigudes en la gent gran* analitza els factors que provoquen les caigudes i fa recomanacions sobre com es poden evitar.

25 de novembre de 2014 -. Les caigudes, tant dins com fora de casa, s'han convertit ja en una de les principals preocupacions per la gent gran. I és que les estadístiques demostren que una de cada tres persones grans pateix una caiguda al llarg de l'any. Amb la finalitat d'informar sobre les pautes que s'han de seguir a l'hora d'evitar caure, 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 **26 de novembre** a les **17.00h a la Casa de la Cultura de Sant Cugat del Vallès**.

L'acte consistirà en una conferència on el doctor i director de l'Institut de l'Envel·liment, Antoni Salvà, explicarà quines són 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 SANT CUGAT DEL VALLÈS

Dia i hora: **dimecres 26 de novembre de 2014, 17.00h**

Lloc: Casa de la Cultura (C/ de Castellví, 8, **SANT CUGAT DEL VALLÈS**)

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.