

## **La Fundació Agrupació explica a Barcelona com evitar les caigudes de la gent gran**

- **L'entitat presenta un llibre amb consells per evitar caigudes tant dins com fora de casa, un problema molt habitual sobretot entre la gent gran.**

23 de setembre de 2014 -. Les caigudes són un dels temes que més preocupen a les persones grans. Segons les estadístiques, una de cada tres persones grans pateix una caiguda al llarg de l'any. Amb la voluntat d'explicar quines són les afectacions que poden provocar les caigudes i donar consells per evitar-les tant dins com fora de casa, la Fundació Agrupació, en col·laboració amb l'Institut de l'Envel·liment de la Universitat Autònoma de Barcelona, ha publicat el llibre *Informació i consells per evitar caigudes en la gent gran*, que es presentarà el pròxim **dimecres 1 d'octubre** a les **17h** a la Sala Cotxeres del **Palau Robert de Barcelona**.

El president de la Fundació, Josep Lluís Vilaseca i Guash, serà l'encarregat de dur a terme la presentació de l'acte, que comptarà amb la presència del doctor i director de l'Institut de l'Envel·liment, Antoni Salvà i Casanovas, qui oferirà una conferència sobre les conseqüències de les caigudes i com es poden evitar.

Què és l'osteoporosi, quins són els factors interns i externs que provoquen les caigudes, quines són les seves conseqüències i quins són les actuacions que s'han de dur a terme per tal d'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"**

**Dia i hora: dimecres 1 d'octubre de 2014, 17 h**

**Lloc: Sala Cotxeres del Palau Robert (C/ Passeig de Gràcia, 107, BARCELONA)**

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