

La Fundació Agrupació apropa els beneficis del riure a la gent gran de Barcelona

Convocatòria de premsa: TALLER DE RISOTERÀPIA A BARCELONA

Data: Tots els dijous entre el 30 d'abril i el 21 de maig

Horari: De 10.30 a 12.30 hores

Lloc: Sala de Formació de la Fundació Agrupació (Gran Via de les Corts Catalanes, 652, principal 2^a, BARCELONA)

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

L'entitat posa en marxa una nova edició del Taller de risoteràpia, una activitat en la que l'any passat van participar una trentena de persones.

La prevenció de problemes cardiovasculars i digestius, l'equilibri emocional, el desenvolupament de la imaginació i la millora de les relacions humanes són alguns dels beneficis de la risoteràpia.

28 d'abril de 2015- Apropar a les persones de més edat els beneficis que té el riure tant a nivell físic com emocional. Aquesta és la finalitat del **Taller de risoteràpia** de la **Fundació Agrupació**, una activitat que l'entitat iniciarà **a la seva seu de Barcelona** (Gran Via de les Corts Catalanes, 652, principal 2^a) el pròxim **dijous 30 d'abril a les 10.30h**. Les sessions, on participaran una quinzena de persones, **s'allargaran fins el 21 de maig**.

"Riure és molt positiu per la salut. És un dels millors mitjans per aixecar l'ànim", explica la directora de la Fundació Agrupació, **Imma Playà**. La prevenció de problemes digestius i cardiovasculars, l'enfortiment immunològic, la millora de les relacions humanes, el desenvolupament de la imaginació i la intuïció i l'equilibri emocional són alguns dels beneficis de la pràctica de la risoteràpia, que contribueix a més a pal·liar la fatiga i l'insomni i a reforçar l'autoestima i la seguretat en un mateix.

En el transcurs de l'activitat, els participants duran a terme una sèrie d'exercicis en què compartiran experiències de vida tot treballant habilitats com la fantasia i la creativitat amb el riure com a únic requisit. **"Volem que la gent surti amb ganes de continuar compartint vivències més enllà d'aquest curs"**, conclou.

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 dona suport a projectes de recerca i d'investigació sobre els col·lectius amb què treballa.