

La gent gran de Barcelona experimenta els beneficis del riure en el primer taller de risoteràpia de l'any de la Fundació Agrupació

- **Una trentena de persones van participar l'any passat en aquests tallers, una de les activitats més demandades de l'entitat.**
- **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.**

3 de febrer del 2015- La Fundació Agrupació iniciarà el pròxim dijous **5 de febrer** a Barcelona el seu primer **Taller de risoteràpia** de l'any, una iniciativa en la que va participar durant el 2014 una trentena de persones i que, en aquest cas, es repetirà cada dijous de **10.30h a 12.30h** fins el **26 de febrer**. L'objectiu de la iniciativa, una de les més demandades de l'entitat, és apropar a les persones de més edat els beneficis que té el riure tant a nivell físic com emocional.

"Riure incideix de manera molt positiva en la salut i el benestar de les persones perquè 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 duren 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. **"Ens hem de prendre la vida amb aquest toc d'humor tan necessari. Volem que la gent surti amb ganes de continuar compartint vivències més enllà d'aquest curs"**, conclou.

Convocatòria de premsa: TALLER DE RISOTERÀPIA A BARCELONA

Data: Tots els dijous entre el 5 de febrer i el 26 de febrer

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, Lúdia de la Fuente, 93 419 06 30 (ldelafuente@ecofirma.es)

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.