

La Fundació Agrupació alerta sobre la depressió en la tercera edat

El pròxim dilluns 5 d'octubre, la psicòloga Amparo Menéndez oferirà a la Sala Jaume Magre de Lleida una conferència on abordarà els estats d'ànim més habituals entre les persones grans, posant èmfasi en l'impacte de la depressió dins d'aquest col·lectiu

L'entitat iniciarà el mateix dia també a Lleida una nova edició dels seus Tallers de memòria, una activitat amb la que vol proporcionar a la gent gran aquelles eines que necessita per poder fer front al deteriorament cognitiu

1 d'octubre de 2015 -. L'insomni, els canvis d'humor sobtats, la pèrdua de pes i els pensaments constants d'incompetència i de culpabilitat són alguns dels símptomes típics de la depressió. Tot i que és cert que aquests es poden presentar a qualsevol edat, la vellesa és una de les etapes en que s'ha d'estar més alerta, ja que durant aquesta època es produeixen certes circumstàncies que poden acabar desembocant en un estat depressiu.

Amb la finalitat d'informar dels diferents estats d'ànim que afecten de manera més habitual la gent gran i **donar estratègies per conèixer i prevenir la depressió** dins aquest sector de la societat, la **Fundació Agrupació** oferirà el pròxim **dilluns 5 d'octubre a les 17.00h a la Sala Jaume Magre de Lleida** la conferència *Estats d'ànim i depressió*. La xerrada, que anirà a càrrec de la psicòloga **Amparo Menéndez** se celebra **amb motiu del Dia Mundial de les Persones Grans** (que es commemora l'1 d'octubre).

"L'aparició de patologies cròniques, el fet de qüestionar-se decisions passades i la pèrdua d'éssers estimats són algunes de les situacions que poden afectar més les persones grans", explica Imma Playà, directora de la Fundació Agrupació. "El problema ve quan no se saben gestionar correctament aquestes circumstàncies, perquè la solitud i l'angoixa que sovint se'n deriven poden acabar desembocant en una depressió", afegeix.

Un cop finalitzada la conferència, la Fundació Agrupació entregarà als assistents el llibre "Estat d'ànim i depressió en les persones grans", una publicació que l'entitat ha impulsat de manera conjunta amb la Fundació Salut i Envel·liment de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) i que forma part de la col·lecció *Envel·liment saludable*.

Exercicis contra la pèrdua de memòria

La Fundació Agrupació iniciarà el mateix **dilluns 5 d'octubre a les 17.00h al Centre Cívic La Mariola** els seus **Tallers de memòria**, una de les seves activitats més consolidades. La finalitat de les trobades, **on hi participaran unes 25 persones**, és combatre el deteriorament cognitiu i millorar la capacitat d'atenció i retenció.

"En l'actualitat, entre un 30 i un 50% de les persones majors de 65 anys pateixen problemes de memòria que acaben desencadenant nombrosos oblits quotidians", assegura Playà. "Amb aquests tallers, volem transmetre als participants com és d'important començar a treballar ben aviat per ajudar a prevenir l'aparició d'afectacions que poden deteriorar la nostra ment i, a la llarga, fer que ens sigui molt difícil realitzar les nostres activitats diàries", insisteix.

Els Tallers de memòria se celebraran cada dilluns i dimecres fins el pròxim 18 de novembre de 17.00h a 18.30h.

Convocatòria de premsa: CONFERÈNCIA "ESTAT D'ÀNIM I DEPRESSIÓ"

Dia i hora: **dilluns 5 d'octubre de 2015, 17.00 h**

Lloc: Sala Jaume Magre (C/ Bisbe Torres, 2, **LLEIDA**)

Convocatòria de premsa: TALLERS DE MEMÒRIA

Dia i hora: **Tots els dilluns i dimecres des del 5 d'octubre fins el 18 de novembre de 17.00h a 18.30h**

Lloc: Centre Cívic La Mariola (C/ Artur Mor, **LLEIDA**)

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.