

## Èxit de participació en les conferències de la Fundació Agrupació sobre estats d'ànim en la Tercera Edat

El dia 15 de novembre, Mataró; el 23, Tarragona i el 24, Barcelona, van acollir aquestes interessants xerrades, a les quals van acudir més de 200 persones i en les quals es van trencar uns quants tòpics sobre els estats d'ànim i la depressió

*Sant Cugat del Vallès, 30 de novembre de 2016*

Un total de 205 persones han assistit a les conferències que ha donat la Fundació Agrupació al llarg del mes de novembre sobre els estats d'ànim en la Tercera Edat. Primer en Mataró (dia 15) i més tard en Tarragona (el 23) i Barcelona (el 24), les conferències de la Fundació es van ocupar d'un dels temes tractats als llibres de la col·lecció *Envel·liment Saludable*, que explica ja amb 8 títols.

### **Síntomes de depressió**

Disminució de l'interès i de la capacitat de concentració, pèrdua de pes, canvis en el son, fatiga i pensaments de mort són alguns dels símptomes amb els que avisa la depressió, una malaltia greu que, en ocasions, es confon amb la tristesa, i que necessita tractament.

Quan es produeix entre persones grans, sovint l'entorn familiar l'atribueix a l'edat i, encara que aquesta etapa de la vida comporta molts canvis, cal aprendre a detectar-la. Envel·lir és un procés gradual que pot viure's amb naturalitat mitjançant la preparació i adaptació al canvi. Centrar-se en el que un és i serà, i no en la qual cosa ha estat, és un dels millors consells per encaixar la jubilació i els canvis familiars i físics associats a aquesta etapa en la qual, més que mai, un no és, a la fi, l'amo de la seva vida perquè sol tenir menys responsabilitats.

Les conferències han estat donades per la directora de la Fundació, Imma Playà a Tarragona i Mataró i pel doctor Enric Álvarez en el cas de la de l'Hospital de Sant Pau de Barcelona el dia 24.

---

**CONTACTE AMB ELS MITJANS DE COMUNICACIÓ. Fundació Agrupació: Anna Serra Pallàs**  
[anna.serrapallas@agrupacio.es](mailto:anna.serrapallas@agrupacio.es) · 93 482 64 43 · [www.fundacioagrupacio.es](http://www.fundacioagrupacio.es)

---

### **Sobre la Fundació Agrupació**

La **Fundació Agrupació** va néixer el 1993 per 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, infantesa i joventut i les persones discapacitades.

La prevenció és l'eix troncal de la **Fundació Agrupació**, que fomenta hàbits saludables per evitar, retardar o pal·liar situacions de dependència física o psíquica i busca al màxim l'autonomia personal. D'aquesta forma, 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, alhora que recolza projectes d'exploració i d'investigació sobre els col·lectius amb els que treballa.