

## **La gente mayor de Barcelona experimenta los beneficios de la risa en el primer taller de risoterapia del año de la Fundació Agrupació**

- Una treintena de personas participaron el año pasado en estos talleres, una de las actividades más demandadas de la entidad.
- La prevención de problemas cardiovasculares y digestivos, el equilibrio emocional, el desarrollo de la imaginación y la mejora de las relaciones humanas son algunos de los beneficios de la risoterapia.

3 de febrero del 2015-. La Fundació Agrupació iniciará el próximo jueves **5 de febrero** en Barcelona su primer **Taller de risoterapia** del año, una iniciativa en la que durante el 2014 participó una treintena de personas y que, en este caso, se repetirá cada jueves de **10.30h a 12.30h** hasta el **26 de febrero**. El objetivo de la iniciativa, una de las más demandas de la entidad, es acercar a las personas de más edad los beneficios que tiene la risa tanto a nivel físico como emocional.

**“Reír incide de manera muy positiva en la salud y el bienestar de las personas porque es uno de los mejores medios para levantar el ánimo”**, explica la directora de la Fundació Agrupació, **Imma Playà**. La prevención de problemas digestivos y cardiovasculares, el fortalecimiento inmunológico, la mejora de las relaciones humanas, el desarrollo de la imaginación y la intuición y el equilibrio emocional son algunos de los beneficios de la práctica de la risoterapia, que contribuye además a paliar la fatiga y el insomnio y a reforzar la autoestima y la seguridad en uno mismo.

En el transcurso de la actividad, los participantes llevarán a cabo una serie de ejercicios con los que compartirán experiencias de vida mientras trabajan habilidades como la fantasía y la creatividad con la risa como único requisito. **“Debemos tomarnos la vida con ese toque de humor tan necesario. Queremos que la gente salga con ganas de continuar compartiendo vivencias más allá de este curso”**, concluye.

### **Convocatoria de prensa: TALLER DE RISOTERAPIA EN BARCELONA**

**Fecha:** Todos los jueves entre el 5 de febrero y el 26 de febrero

**Horario:** De 10.30 a 12.30 horas

**Lugar:** Sala de Formación de la Fundació Agrupació (Gran Via de les Corts Catalanes, 652, principal 2ª, BARCELONA)

**Para confirmar asistencia de prensa y más información:** Fundació Agrupació, Lúdia de la Fuente, 93 419 06 30 ([ldelafuente@ecofirma.es](mailto:ldelafuente@ecofirma.es))

La **Fundació Agrupació** nació en el año 1993 para canalizar la acción social de **Agrupació** y convertir en hechos la sensibilidad y la implicación con sus 340.000 socios asegurados y con toda la sociedad, especialmente con la gente mayor, la infancia y la juventud y las personas discapacitadas.

La prevención es el eje troncal de la **Fundació Agrupació**, que fomenta hábitos saludables para evitar, retardar o paliar situaciones de dependencia física o psíquica y buscar al máximo la autonomía personal. De esta manera, la Fundació trabaja acerca de la alimentación, la actividad física y mental o las relaciones sociales. Además, promueve la formación a través de la realización de cursos y actividades formativas, a la vez que da apoyo a proyectos de investigación acerca de los colectivos con los que trabaja.