

La Fundació Agrupació alerta sobre la depresión en la tercera edad

El próximo lunes 5 de octubre, la psicóloga Amparo Menéndez ofrecerá en la Sala Jaume Magre de Lleida una conferencia donde abordará los estados de ánimo más habituales entre las personas mayores, poniendo énfasis en el impacto de la depresión dentro de este colectivo

La entidad iniciará el mismo día también en Lleida una nueva edición de sus Talleres de memoria, una actividad con la que quiere proporcionar a la gente mayor aquellas herramientas que necesita para poder enfrentarse al deterioro cognitivo.

1 de octubre de 2015 -. El insomnio, los cambios de humor repentinos, la pérdida de peso y los pensamientos constantes de incompetencia y de culpabilidad son algunos de los síntomas típicos de la depresión. Aunque es cierto que éstos pueden presentarse a cualquier edad, la vejez es una de las etapas en las que se debe estar más alerta, ya que es durante esta época cuando se producen ciertas circunstancias que pueden acabar desencadenando un estado depresivo.

Con la finalidad de informar de los diferentes estados de ánimo que afectan de manera más habitual a la gente mayor y **dar estrategias para conocer y prevenir la depresión** dentro de este sector de la sociedad, la **Fundació Agrupació** ofrecerá el próximo **lunes 5 de octubre a las 17.00h en la Sala Jaume Magre de Lleida** la conferencia *Estados de ánimo y depresión*. La charla, que irá a cargo de la psicóloga **Amparo Menéndez**, se celebra **con motivo del Día Mundial de las Personas Mayores** (que se conmemora el 1 de octubre).

"La aparición de patologías crónicas, el hecho de cuestionarse decisiones pasadas y la pérdida de seres queridos son algunas de las situaciones que pueden afectar más a las personas mayores", explica Imma Playà, directora de la Fundació Agrupació. "El problema viene cuando no se saben gestionar correctamente estas circunstancias, porque la soledad y la angustia que suelen derivarse pueden acabar desembocando en una depresión", añade.

Una vez finalizada la conferencia, la Fundació Agrupació entregará a los asistentes el libro "Estado de ánimo y depresión en las personas mayores", una publicación que la entidad ha impulsado de manera conjunta con la Fundació Salut i Envel·liment de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) y que forma parte de la colección *Envejecimiento saludable*.

Ejercicios contra la pérdida de memoria

La Fundació Agrupació iniciará el mismo **lunes 5 de octubre a las 17.00h en el Centro Cívico La Mariola** sus **Talleres de memoria**, una de sus actividades más consolidadas. La finalidad de los encuentros, **en los que participarán 25 personas**, es combatir el deterioro cognitivo y mejorar la capacidad de atención y retención.

"En la actualidad, entre un 30 y un 50% de las personas mayores de 65 años padecen problemas de memoria que acaban desencadenando numerosos olvidos cotidianos", asegura Playà. "Con estos talleres, queremos transmitir a los participantes lo importante que es empezar a trabajar pronto para ayudar a prevenir la aparición de afectaciones que pueden deteriorar nuestra mente y, a la larga, hacer que nos sea muy difícil realizar nuestras actividades diarias", insiste.

Los Talleres de memoria se celebrarán cada lunes y miércoles hasta el próximo 18 de noviembre de 17.00h a 18.30h.

Convocatoria de prensa: CONFERENCIA “ESTADO DE ÁNIMO Y DEPRESIÓN”

Día y hora: **lunes 5 de octubre de 2015, 17.00 h**

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

Convocatoria de prensa: TALLERES DE MEMORIA

Día y hora: **Todos los lunes y miércoles desde el 5 de octubre hasta el 18 de noviembre de 17.00h a 18.30h**

Lugar: Centro Cívico La Mariola (C/ Artur Mor, **LLEIDA**)

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

Sobre la Fundació Agrupació

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.