



Fundació Agrupació concluye su semana de conferencias sobre hábitos de vida saludable



Redacción | 5 octubre, 2018 | [f](#) [t](#) [✉](#) [in](#)

El ciclo de conferencias de **Fundació Agrupació**, con motivo de la celebración del Día Internacional de las personas mayores, comenzó este año en Sabadell y tuvo como temática la salud de los pies. El doctor **José Manuel Ogalla** abordó la morfología y la anatomía de los pies para, posteriormente, centrarse en aspectos prácticos de su cuidado como la limpieza, ejercicios aconsejados para su bienestar, la hidratación y la conveniencia de acudir al podólogo una vez al año. Esta charla se celebró el martes 2 de octubre y fue seguida por unas 60 personas.

El miércoles 3 de octubre, la ciudad de Lleida acogió la siguiente conferencia, impartida en esta ocasión por la directora de la Fundació, **Imma Playà** y a la que acudieron 25 personas. La charla esta vez se centró en hábitos de vida saludable, por lo que, tras una introducción sobre aspectos demográficos y de previsión de futuro, se abordaron los 5 aspectos básicos para un envejecimiento saludable: actividad física, alimentación, salud física y mental, seguridad y relaciones sociales. Para acabar se habló de la salud emocional y de las posibles enfermedades como por ejemplo la depresión en esta etapa de la vida y se hizo entrega a los asistentes del noveno libro de la colección Envejecimiento Saludable, *¿De qué hablamos cuando decimos envejecimiento activo?*

El ciclo de conferencias se cerró el jueves 4 de octubre en Vilafranca del Penedès. En esta ocasión, la temática fue la alimentación saludable, menús equilibrados y falsos mitos de alimentación y la charla corrió a cargo de la nutricionista-dietista **Dolors Borau**. 45 personas siguieron los consejos de esta experta para mantener una alimentación saludable. Al concluir la charla, se hizo entrega a todas ellas del libro *Información y consejos para promover la alimentación saludable en las personas mayores*, de la citada colección.