

NOTICIAS DE SEGUROS

[VOLVER AL INICIO](#)**12 de noviembre** 08:53
2018[Redacción](#)[Imprimir](#)

Compartir



Fundació Agrupació finaliza las conferencias sobre hábitos saludables para mayores

Fundació Agrupació ha concluido en Mataró el ciclo de **conferencias** sobre **hábitos saludables** orientadas a dos públicos de distintas edades, pero con el mismo objetivo del mantenimiento de unos buenos hábitos para llevar una vida saludable.

La primera, el día 25, iba dirigida a las personas mayores y, tras una introducción sobre aspectos demográficos y de previsión de futuro, abordó los cinco aspectos básicos para un envejecimiento saludable: la actividad física, la alimentación, la salud física y mental, la seguridad y las relaciones sociales. Fue seguida por una cincuentena de personas.

La segunda, a cargo de la dietista-nutricionista Dolors Borau, se enfocó en el aprovechamiento de alimentos, la gestión diaria de los menús familiares, así como los productos de proximidad y de temporada.