Formació

Envellir de bellesa

22/09/2017
F Pere Tarrés



L'envelliment saludabe depèn de múltiples factors



L'esperança de vida a Catalunya és de més de 82 anys



L'envelliment és un procés evolutiu i dinàmic, una etapa més del cicle vital d'una persona

Envellir de bellesa

22/09/2017
F Pere Tarrés

Resum:
Un conjunt de publicacions tracten diverses qüestions que volen promoure un envelliment saludable.

Avui, l'**esperança de vida** en néixer a **Catalunya** és de **82,3 anys,** una les més altes del món. A més, el nombre de persones majors de 64 anys ha passat de 667.000 l'any 1981 a 1.265.027 l'any 2011 i, seguint aquesta tendència, es preveu que l'any 2040 siguin més de 2 milions. Les persones expertes afirmen que **un envelliment saludable** depèn de múltiples factors. Des d'elements socioeconòmics i de relacions socials fins a components

genètics, circumstàncies de salut, d'alimentació i d'activitat física.

En aquest context, i amb l'objectiu d'apropar els **beneficis de la recerca** en els diversos **àmbits de salut i l'envelliment** a la ciutadania en general i a les persones grans en particular, la Fundació Salut i Envelliment a través de l'Institut de l'Envelliment de la UAB i la Fundació Agrupació Mútua**,** han tret un conjunt de publicacions relacionades amb l'**envelliment saludable** que pot servir de gran utilitat per a totes aquelles **entitats** i **associacions** que tracten amb **gent gran**.

- De què parlem quan diem envelliment actiu?

L'envelliment és un procés evolutiu i dinàmic, una etapa més del cicle vital d'una persona. En aquestes pàgines es tracta com prevenir la dependència promovent estils de vida saludable i entorns favorables.

- Estat d'ànim i depressió en les persones grans

En aquesta publicació es descriuen els estats d'ànim tant des d'una perspectiva adaptativa com des d'una altra d'evolutiva, per tal de, posteriorment, abordar de ple la depressió.

- Informació i consells per promoure la prevenció de caigudes

Les caigudes són un dels temes que més preocupen a les persones grans. L'objectiu d' aquest llibre és explicar les causes internes i externes que provoquen les caigudes per facilitar la seva prevenció.

- **Informació i consells per a promoure la salut visual**

Aquesta publicació explica de manera entenedora el fenomen de la visió, així com donar els consells necessaris que cal adoptar per gaudir de bona salut visual durant la vellesa.

- **Informació i consells per a promoure la salut cardiovascular**

Aquestes pàgines han estat escrites amb la intenció clara de donar respostes properes a les preguntes més freqüents que detecten els i les professionals de la salut entre les persones grans.

- **Informació i consells per a la prevenció de la dependència**

La finalitat d'aquest llibre és la de difondre informació general sobre la dependència, incloent recomanacions per a la seva prevenció i donant informació sobre la Llei de promoció de l'autonomia personal i atenció a les persones en situació de dependència.

- **Informació i consells per promoure activitat física en les persones grans**

Amb aquest llibre es pretén donar ingredients per a què cada persona es pugui fer el seu exercici físic a mida.

- **Informació i consells per promoure una alimentació saludable en persones grans**

La publicació s'adreça a les persones grans amb l'objectiu de promocionar hàbits alimentaris saludables per ajudar-nos a envellir amb bona salut i prevenir i evitar l'aparició de certes malalties.

- **Relacions socials i envelliment saludable**

Amb aquest llibre es vol donar informació general sobre les connexions existents entre les relacions socials i l'envelliment saludable.

Etiquetes: envelliment actiu, gent gran, Fundació Salut i Envelliment, fundació agrupació

URL d'origen: https://xarxanet.org/formacio/noticies/envellir-de-bellesa