

?Menjar bé, fer exercici i cuidar la ment: els tallers que promouen l'envelliment actiu

Els cursos formen part del programa Gent Gran de l'Obra Social La Caixa, en el qual participen 277.000 catalans



Aquest curs, el programa ofereix tres tallers novedosos: ?Alimenta el teu benestar?, ?En forma!? i ?Viure és descobrir-me? | Obra Social La Caixa

Tallers per menjar bé, fer exercici adaptat i cuidar la ment. És una de les moltes iniciatives que ofereix el programa Gent Gran de l'Obra Social La Caixa (<https://obrasociallacaixa.org/>), en el qual han participat més de 277.000 persones grans. En total, s'han organitzat 6.500 activitats a 216 centres de gent gran tota Catalunya. Aquest curs, el programa ofereix tres tallers novedosos: ?Alimenta el teu benestar?, ?En forma!? i ?Viure és descobrir-me?.

El primer d'aquests tallers vol ampliar els coneixements de les persones grans sobre el paper que juga l'alimentació a les seves vides. Al taller es donen trucs d'alimentació equilibrada i adequada tenint en compte els canvis que es produeixen en l'organisme durant ?envelliment.

A partir del setembre, el programa incorporarà el taller ?En forma!? per treballar en el manteniment i l'increment de la força i la potència muscular, l'equilibri i la coordinació. També es farà èmfasi en la importància de prevenir els símptomes que produeixen fractures i en la conservació d'una bona forma física.

Una altra novetat a partir del nou curs serà el taller ?Viure és descobrir-me?, que ajuda als participants a créixer personalment i els convida a reflexionar sobre les possibilitats que els proporciona la vida quotidiana per desenvolupar una vida plena. Sobretot, s'intenta que la persona es realitzi al màxim, oblidant-se dels límits autoimposats, però tenint en compte els nous entorns de relació i els canvis socials inherents a aquesta edat.

Aquestes noves iniciatives se sumen a les altres 6.500 iniciatives socials, culturals i de salut tecnològica que l'Obra Social de La Caixa té pensades per la gent gran, i que se centren sobretot en l'envelliment actiu i la participació social, però també en el benestar d'aquelles més vulnerables. Al programa, que compta amb la col·laboració del Departament de Treball i Afers Socials, participen 277.400 persones grans catalanes.