



AS_ME_CA_011_07-16

Dia Internacional de la Gent Gran, sàbado 1 de octubre de 10 a 14 horas
La jornada se realizará simultáneamente en diferentes puntos de Catalunya

en marcha contra la **F**ragilidad!



- ¿Es usted una persona mayor, aún autónoma y puede desplazarse fuera de casa?
- ¿Quiere saber qué es la fragilidad y qué consecuencias tiene para la salud y poder mantenerse independiente en su día a día?
- ¿Quiere saber cómo prevenir y retrasar la fragilidad y la discapacidad?

¡¡PARTICIPA EN LA JORNADA!!

Profesionales sanitarios de la geriatría y gerontología le ofrecerán una valoración gratuita y breve de la fragilidad y también algunas recomendaciones generales sobre cómo prevenirla y tratarla

Entitats col·laboradores (l·listat en actualització continua):



La fragilidad es un estado de riesgo progresivo hacia la pérdida de autonomía y la discapacidad, que puede afectar a 1 de cada 10 personas mayores que aún mantienen cierta autonomía en su vida diaria.

Aunque la persona se encuentre bien, no tenga enfermedades graves o en estado avanzado y siga llevando una vida relativamente activa, signos como una lentitud física o mental, una pérdida de memoria, más cansancio o una pérdida de peso involuntaria pueden ser signos de alarma.

¿Cuándo?

El sábado 1 de Octubre de 2016, Día Internacional de la Gent Gran, de 10 a 14 horas

¿Dónde?

Parc Sanitari Pere Virgili

c. Esteve Terradas, 30 · 08023 · Barcelona *(ver plano al dorso)*
tel. 93 259 40 00 · fax 93 259 40 05
e-mail: pvirgili@perevirgili.cat
www.perevirgili.gencat.cat

¿A quién va dirigido?

A todas las personas mayores de 65 años que puedan desplazarse o andar fuera de casa de forma autónoma, aunque sea con bastón o andador, y que no sean dependientes de terceras personas para todas las actividades de la vida diaria.

¿Quién la promueve?

La Sociedad Catalana de Geriátria y Gerontología en colaboración con diferentes entidades públicas o sin ánimo de lucro.

¿Qué actividades se realizarán?

Se ofrecerá una valoración gratuita y breve de diferentes áreas relacionadas con la fragilidad, como: 1) función física, movilidad y actividad física; 2) función cognitiva, memoria y estado de ánimo; 3) nutrición y alimentación; 4) soporte y relaciones sociales. Usted puede solicitar ser valorado en una, algunas o todas estas áreas. Cada evaluación requerirá nada más que unos minutos.

- **Función física y actividad física**
- **Función cognitiva**
- **Nutrición**
- **Relaciones sociales y aislamiento**

En base a los resultados obtenidos, si así lo desea, profesionales de la salud de diferentes disciplinas (médicos, enfermeras, fisioterapeutas, etc...) y profesionales del área social, le indicarán recomendaciones para combatir la fragilidad y mantener una vida más saludable, sobretodo dirigidas a ofrecerle herramientas de fácil aplicación en su día a día.

Además se realizaran demostraciones de diferentes tipos de actividad física y ejercicio y otras actividades saludables.

¿Hace falta que me quede mucho rato?

El rato que quiera. Como le hemos comentado, se ofrecerán varias valoraciones, recomendaciones y actividades y usted podrá participar en la medida que lo considere.

¡También se ofrecerá un desayuno saludable!