

# Cuida't per a un envelliment saludable

## Objectius

Promoure un envelliment actiu i saludable per gaudir d'una millor qualitat de vida i ajudar a mantenir l'autonomia.

## Continguts

Oferir consells pràctics per fomentar estils de vida saludable:

- ✓ **Alimentació saludable.** Consells pràctics per planificar i preparar àpats saludables a casa.
- ✓ Foment d'una **vida socialment activa.** Promoure el benestar emocional i la resiliència en el procés d'envelliment, afrontant els desafiaments amb ànim i optimisme.
- ✓ Propostes per incorporar **l'activitat física** a la vida quotidiana i la participació en activitats socials. Suggestir exercicis adaptats a les necessitats i capacitats de les persones grans.
- ✓ **Prevenió de caigudes.** Identificació dels riscos més comuns per a les persones grans a la llar i al carrer, i com prevenir-los.



Persones grans



2 h

## Equipament necessari

- Aula o equipament municipal amb espai suficient per a la part pràctica.
- Projector i pantalla.
- L'ajuntament haurà de garantir una **assistència mínima**.

## Material complementari

- [Cartell de difusió](#) editable i [versió per xarxes](#).
- [Quadern](#) "La vellesa, una etapa per viure intensament"
- [Tríptic](#) "La vellesa, una etapa per viure intensament"

◀ [Tornar a l'índex](#)