Objectius de la sessió

- Donar a conèixer FATEC i els seus projectes.
- Fomentar la reflexió sobre la longevitat, els estils de vida per evitar la fragilitat, sentir-nos bé i assolir un envelliment actiu i saludable.
- Compartir recursos, idees i experiències pràctiques.
- Enfortir el paper de les associacions de persones grans com a agents de salut comunitària.

"Un estil de vida saludable i amb sentit vital ens dona salut i satisfacció".

Qui som

FATEC som una entitat sense ànim de lucre que representa i defensa els drets i interessos de les persones grans.

Treballem en xarxa amb més de 500 entitats arreu de Catalunya per construir una societat més justa, inclusiva i respectuosa amb l'envelliment.

Les sessions són conduïdes per persones jubilades i voluntàries de FATEC amb reconeguda experiència professional.

Oferim temps, expertesa i compromís amb la salut integral de les persones grans.

Contacte

FATEC

C/Casanova, 36, 08011 Barcelona
932 150 233 / 661 724 232
fatec@fatec.cat

www.fatec.cat

Creu Sant Jordi
Generalitat de Catalunya

Medalla i Placa Josep Trueta

fatec

FEDERACIÓ D'ASSOCIACIONS DE PERSONES GRANS DE CATALUNYA

Com viure més i millor

Consells per envellir amb salut i benestar



Adreçat a associacions, casals, esplais i centres de persones grans, escoles de salut així com a les entitats i organismes titulars que estiguin interessades en incorporar activitats de salut al seu programa.

Per què aquesta sessió?

Perquè la salut no és només absència de malaltia: és viure amb energia, sentit i relacions positives.

Per ajudar a descobrir com cuidar totes les facetes de la salut: física i funcional, mental i emocional, social i espiritual.

Per promoure estils de vida saludables, satisfactoris i segurs i una actitud positiva davant la vida, l'edat i els canvis, és essencial per envellir bé.

Què oferim

Taller presencial
(60–90 minuts),
matí o tarda, sobre:

- Què vol dir envellir?
- Què ens preocupa del procés d'envellir?
- Què cal fer per un envelliment actiu i saludable?
- Què hem de fer per sentir-nos bé?
- Com podem viure millor?

Sessions Gratuïtes!

Altres projectes

fatec

- Bon tracte i prevenció de maltractaments.
- Prevenció de la solitud no volguda.
- Sostenibilitat i envelliment responsable.
- La residència a on m'agradaria anar a viure.
- Mentories i voluntariat.
- Divulgació de la Federació.

