



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



**Dissabte, 9 de novembre, de 10 a 14 hores.**

**Jornada**

La jornada es realitzarà simultàniament a diferents llocs de Catalunya

## en marxa contra la **F**ragilitat!



- És una persona gran, encara autònoma, i pot desplaçar-se fora de casa?
- Vol conèixer què és la fragilitat, quines conseqüències té per a la salut i per mantenir-se independent en el dia a dia?
- Vol saber com prevenir i retardar la fragilitat i la discapacitat?

**PARTICIPI EN LA JORNADA!!**

**Professionals sanitaris de la geriatria i gerontologia l'oferran una valoració gratuïta i breu de la fragilitat i li donaran algunes recomanacions generals sobre com prevenir-la i tractar-la.**

**La fragilitat** és un estat de risc de progressió cap a la pèrdua d'autonomia i cap a la discapacitat, que pot afectar 1 persona gran sobre 10, entre aquelles que encara mantenen certa autonomia en la seva vida diària.

Encara que la persona es trobi bé, no tingui malalties greus o avançades, i segueixi portant una vida relativament activa, signes com un alentiment físic o mental, una pèrdua de memòria, més cansament, o una pèrdua de pes involuntària podrien ser signes d'alarma.

## Quan?

El dissabte, 9 de novembre, de 10 a 14 hores.

## On?

**Mercat de Sant Antoni**

c. Comte d'Urgell, 1 · 08011 · Barcelona *(veure plànol al dors)*

tel. 93 259 40 00 · fax 93 259 40 01

e-mail: [pvirgili@perevirgili.cat](mailto:pvirgili@perevirgili.cat)

[www.perevirgili.gencat.cat](http://www.perevirgili.gencat.cat)

## A qui va adreçat?

A totes les persones majors de 65 anys que puguin desplaçar-se o caminar fora de casa de manera autònoma, encara que sigui amb bastó o caminador, i que no siguin dependents de tercers per a totes les activitats del dia a dia.

## Qui la promou?

La Societat Catalana de Geriatria i Gerontologia, en col·laboració amb diferents entitats públiques o no lucratives.

## Quines activitats es realitzaran?

S'oferirà una valoració gratuïta i breu de diferents àrees relacionades amb la fragilitat, com: 1) funció física, mobilitat i activitat física; 2) funció cognitiva, memòria, i estat d'ànim; 3) nutrició i alimentació; 4) suport i relacions socials. Vostè podrà demanar ser valorat en només una, més d'una o totes aquestes àrees. Cada avaluació requerirà només pocs minuts.

- **Funció física i activitat física**
- **Funció cognitiva**
- **Nutrició**
- **Relacions socials i aïllament**

En base als resultats, si ho desitja, professionals de la salut de diferents disciplines (metges, infermeres, fisioterapeutes etc) i professionals d'àrea social, donaran recomanacions per combatre la fragilitat i mantenir una vida més saludable, sobretot dirigits a donar-li eines d'aplicació fàcil en el seu dia a dia.

A més a més es realitzaran demostracions de diferents tipus d'activitat física i exercici i altres activitats saludables.

## Cal que m'hi quedi molta estona?

L'estona que vulgui. Com hem comentat, s'oferiran diverses valoracions, recomanacions i activitats, i vostè podrà participar en la mesura que ho consideri.

**També oferirem  
un esmorzar saludable!!**



- 1 · Función física + agotamiento
- 2 · Función cognitiva
- 3 · Nutrición
- 4 · Social
- A · Estand Almuerzo saludable

Entidades colaboradoras (listado en actualización continua):



# Jornada

**Sábado, 9 de noviembre, de 10 a 14 horas.**

La jornada se realizará simultáneamente en diferentes puntos de Cataluña

## en marcha contra la **F**ragilitat!



- ¿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?

## ¡¡PARTICIPE 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**

AS\_ME\_CA\_011\_09-17

**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, 9 de noviembre, de 10 a 14 horas.

## ¿Dónde?

**Mercat de Sant Antoni**

c. Comte d'Urgell, 1 · 08011 · Barcelona *(ver plano al dorso)*

tel. 93 259 40 00 · fax 93 259 40 01

e-mail: [pvirgili@perevirgili.cat](mailto:pvirgili@perevirgili.cat)

[www.perevirgili.gencat.cat](http://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 Geriátría 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, sobre todo dirigidas a ofrecerle herramientas de fácil aplicación en su día a día.

Además se realizarán 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!**