



L'ALIMENTACIÓ DE LA PERSONA GRAN



Taller per informar que l'alimentació juga un paper important en la prevenció de molts deterioraments que van apareixent en la vellesa i d'algunes patologies cròniques que hi incideixen. L'alimentació és juntament amb l'activitat física una baula essencial per aconseguir un envelliment actiu i saludable.

Participants: les persones grans i tots aquells que les acompanyen en la seva vida quotidiana.

Objectius:

- ▶ Afavorir l'aprenentatge de què s'ha de menjar i en quina quantitat.
- ▶ Aprendre com accedir als aliments i no pensar que tot depèn de la limitació econòmica.
- ▶ Entendre la importància de la conservació i manipulació dels aliments per evitar el malbaratament i practicar la sostenibilitat.
- ▶ Comprendre les associacions d'aliments per aprofitar bé els nutrients i les interaccions amb alguns medicaments positives i negatives.
- ▶ Conèixer el cicle circadià i aprofitar les idoneïtats dels horaris.
- ▶ Socialitzar la nostra alimentació.
- ▶ Obrir la nostra experiència al col·lectiu que participa en el taller.

Pràctiques i necessitats:

- ▶ Practicarem segons les necessitats i l'experiència dels assistents.

Durada: 6 sessions de **60** minuts cada una.

Professora: **Glòria Arbonés**, llicenciada en Farmàcia. Màster en Nutrició. Titular del Servei de Farmàcia i Direcció Tècnica d'un Centre Sòcio-Sanitari. Inspectora del Servei de Sanitat de la Generalitat de Catalunya. Voluntària d'activitats d'educació per l'Envel·liment actiu i saludable en diferents Centres de persones grans.

Sessions: **17, 24**, d'octubre; **7, 14, 21 i 28** de novembre de 2022 a les **11h**

PREU SOCIS: 30€ | PREU NO SOCIS: 48€

PLACES LIMITADES a 15




Provença, 542, esc. A, 1r 3a · 08025 Barcelona
 Tel **93 318 65 95** Horari (de 9 a 13h) · Mòbil **682 547802**
associacio.aca.adm@gmail.com · www.associacioaca.com