Mémora parla a Bàscara sobre l'envelliment actiu i saludable

La conferència se celebra a la Llar del Pensionista aquest dimecres

Aula Mémora organitza xerrades i tallers adreçats a tota la població i, en especial, a gent gran. L'objectiu d'aquestes xerrades divulgatives és promoure hàbits saludables i aconseguir un envelliment de qualitat amb el qual afrontar el procés final de vida i la reflexió sobre la mort.

El proper dimecres 29 de març, a partir de les sis de la tarda, tindrà lloc, a la Llar del Pensionista de Bàscara, la xerrada "Envelliment actiu i saludable. Gaudint de la qualitat de vida", a càrrec de Maica Rubinat, llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, especialista en promoció de l'activitat física per a la salut i experta en crear entorns de treball actius i saludables, i coordinadora Territorial del Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES) de la Generalitat de Catalunya. Parlarà de la importància d'adoptar estils de vida actius i saludables per millorar la nostra qualitat de vida quan ens fem grans, obtenint benestar físic, mental i emocional.

Font del document:
http://www.emporda.info/comarca/2017/03/28/memora-parla-bascara-sobre-lenvelliment/349896.html?utm_source=rss