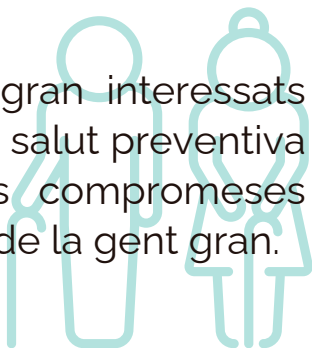


## Qui hi pot participar?

Centres cívics que vulguin ampliar l'oferta d'activitats per als seus usuaris i usuàries.



Casals de gent gran interessats en programes de salut preventiva i entitats socials compromeses amb el benestar de la gent gran.



Entitats que tinguin programes de promoció de la salut i d'envelliment actiu.



## Busquem la teva col·laboració!

Amb el teu suport podem arribar a més entitats i persones que realment ho necessiten.



**Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

Segle XX, 78

Barcelona 08032

Telèfon 93 207 50 29

[cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat)

[www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat)



Envel·liment  
**saludable**

Una iniciativa del



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya posa en marxa el projecte **Envelliment Saludable**, una iniciativa dissenyada per fer front a un dels grans reptes demogràfics actuals: l'envelliment progressiu de la població.

## Per què aquest projecte?

Amb gairebé un 20% de la població catalana més gran de 65 anys, aquest projecte vol donar resposta a les necessitats d'un col·lectiu en continu creixement. Pretén, no només millorar la seva qualitat de vida, sinó també donar a conèixer la realitat i explicar els mites que envolten el procés d'envelliment.

 **Promoure hàbits de vida saludables**

 **Millorar la qualitat de vida**

 **Prevenir patologies i preservar l'autonomia**

 **Combatre mites sobre l'envelliment**

## Com funciona el projecte?

**Sessions informatives** impartides per **fisioterapeutes col·legiats i col·legiades** que prèviament han realitzat una formació específica per participar en el projecte.

**Educació** sobre exercici físic segur, adequat i **adaptat a les capacitats** i necessitats de cada etapa vital i de cada participant, desmuntant mites sobre l'envelliment.

**Reforçar** la figura del **fisioterapeuta** com a professional sanitari de referència en la **promoció de la salut comunitària** i en l'assoliment d'un envelliment actiu, saludable i autònom.

## Gratuït i accessible

El projecte Envelliment Saludable és **gratuït i totalment subvencionat** pel Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.

## Beneficis del projecte



**Millorar la mobilitat i l'autonomia.**

**Prevenir el deteriorament funcional associat a l'edat.**



**Disminuir el risc de caigudes.**

**Millorar la qualitat de vida i el benestar general.**

