



NOTA DE PREMSA

Tres de cada deu persones de més de 65 anys dorm menys de set hores al dia

No dormir les hores necessàries s'associa al risc de patir depressió i ansietat

El Saló de la Gent Gran de Catalunya obre les portes del 31 de maig al 3 de juny amb activitats per a persones grans

Tallers per promoure una vida saludable i sense malalties mentals, eix de les activitats del Departament de Salut a FiraGran 2017

Barcelona, 26 de maig de 2017.- El 31% de persones de més de 65 anys d'edat a Catalunya dorm per sota de les set hores diàries recomanades, davant del 27,1% de la població adulta, segons dades de l'Enquesta de salut de Catalunya facilitades pel Departament de Salut, coincidint amb la celebració de FiraGran 2017, el Saló de la Gent Gran de Catalunya, que s'inicia el proper 31 de maig. Les dones i les persones més grans són els col·lectius que dormen menys.

D'entre les persones grans, les dones són les més afectades per la manca d'hores de son: el 35,43% dorm per sota de les set hores, mentre que per als homes, el percentatge és del 26,34%.

Dormir un nombre insuficient d'hores -a causa de la manca de temps per al descans o per la dificultat de dormir-se- suposa un risc per a la salut, per exemple s'associa amb un major risc de patir un trastorn mental.

El son reparador ajuda a mantenir una vida saludable i a tenir un bon rendiment i un millor estat d'ànim durant el dia. Dormir profundament és un dels pilars de la salut, juntament amb una alimentació equilibrada i la realització d'activitat física regular i és un factor de protecció davant d'algunes malalties mentals.

La prevenció de la salut mental és precisament un dels eixos temàtics de l'edició de FiraGran 2017, el 19è Saló de la Gent Gran de Catalunya. L'objectiu és sensibilitzar a tots els visitants que existeixen factors de protecció, com el ben dormir, que poden ajudar a reduir el risc de patir certes malalties mentals.

Tallers i conferències per tenir cura de la salut a FiraGran 2017

Impulsar hàbits de vida saludable és un dels objectius que es marca el Departament de Salut, també a FiraGran 2017, És per aquest motiu, que del 31 de maig al 3 de

juny, en el marc del saló, que es celebrarà a les Drassanes Reials de Barcelona, s'organitzaran tallers i conferències per promoure l'envelliment actiu i també per prevenir malalties mentals.

Una de les activitats centrals, promoguda pel Departament de Salut i patrocinada pel Grup Mémora, serà la caminada que tindrà lloc el proper 2 de juny i que recorrerà el Port Vell de Barcelona. L'any passat, aquesta activitat va aplegar més de 500 inscrits majors de 60 anys

El saló de la gent gran activa i participativa

Amb FiraGran, les Drassanes Reials de Barcelona es converteixen en un punt de trobada per a la gent gran de Catalunya que porta una vida activa i participativa i també en un aparador per totes aquelles entitats i institucions que durant l'any organitzen activitats adreçades a aquest col·lectiu de la població. S'hi espera que enguany visitin la fira al voltant de 38.000 persones.

Els visitants, podran participar a les més de 450 activitats gratuïtes que s'ofereixen, entre les que destaquen la caminada adreçada a majors de 60 anys, una màster classe de música i moviment, el tradicional concurs de pintura ràpida, la trobada sardanista i el festival de corals, que enguany reuneix 25 corals de tota Catalunya. També s'ofereixen tallers de sexualitat, ioga, memòria, manualitats, escriptura de records i teràpia del riure, entre d'altres.

Aquesta fira és també una oportunitat perquè les persones grans puguin conèixer els programes, serveis, iniciatives, solucions tecnològiques i productes que ofereixen més de 80 empreses, entitats, organitzacions i institucions per millorar el seu benestar i la seva qualitat de vida.

FiraGran 2017, 19ena edició del Saló de la Gent Gran de Catalunya

Del 31 de maig al 3 de juny de 2017 - Horari: de 10h a 20h

Entrada i activitats gratuïtes

Drassanes Reials de Barcelona - Sala Marquès de Comillas

Per a més informació, entrevistes i declaracions:

Departament de premsa de FiraGran 2017

Gemma Bruna 627 51 35 79 - premsa@firagran.com - www.firagran.com