

# HACEMOS BARRIO

LOS JUEVES EN EL ÁGORA



## MAYORES SI, PERO CON MÚSCULO.

Este 5º Ciclo de Conferencias "Hacemos Barrio" está organizado por la Concejalía de Calidad de Vida y Participación del Ayuntamiento de Albacete, la Federación de Asociaciones Vecinales de Albacete (FAVA) y Hacemos Barrio, con la colaboración del Centro Ágora de Participación Ciudadana.



LUGAR:

Centro Ágora  
Calle Lepanto nº 55.



DÍA Y HORA:

8 de Enero a las 6 de la tarde.  
Entrada libre y gratuita.



### Ponente.

**Dr. Pedro Abizanda Soler.**  
Geriatra.

Jefe del Servicio de Geriatría del Complejo Hospitalario Universitario de Albacete. Profesor titular de Geriatría en la Facultad de Medicina de Albacete, Universidad de Castilla-La Mancha. Director científico del CIBER de Fragilidad y Envejecimiento Saludable (CIBERFES).

### De qué trata la conferencia.

En mi conferencia abordaremos el tema de la importancia del músculo durante el proceso del envejecimiento. Comentaremos las principales funciones que tiene el músculo en el ser humano, no solamente como favorece y ayuda y ejecuta la movilidad, sino otros aspectos tan o mas importantes, incluso que la propia movilidad.

Abordaremos el aspecto o el tema de la sarcopenia, es decir, cómo se pierde el músculo durante el proceso del envejecimiento, pero no solo en cuanto a cantidad, sino también en cuanto a calidad y pérdida de la capacidad que tiene de realizar movimiento, de ejercer funciones metabólicas y otras regulaciones y además por supuesto, abordaremos la manera que tenemos de tratar o afrontar esta pérdida de músculos durante el envejecimiento que se llama sarcopenia a través de programas de ejercicio de aspectos nutricionales y algunas terapias del futuro.



Organizan:



AYUNTAMIENTO DE ALBACETE  
Concejalía de Calidad de Vida y Participación.



FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES  
VECINALES DE ALBACETE



HACEMOS BARRIO