



ASOCIACIÓN DE VECINOS POLÍGONO SAN ANTÓN

DESMONTANDO MITOS SOBRE LA VEJEZ

Esta conferencia está organizada por la Asociación de Vecinos del Barrio Polígono San Antón de Albacete, con la colaboración de la Delegación Provincial de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes de Albacete.



LUGAR:

Delegación de Educación, Cultura y Deportes. Avenida de la Estación, nº 2. Albacete.



DÍA Y HORA:

18 de Febrero a las 6 de la tarde.
Entrada libre y gratuita hasta completar aforo.



Ponente.

D. Pedro Manuel Sánchez Jurado.

Médico especialista en Geriátrica. Profesor asociado de la Facultad de Medicina de Albacete de la Universidad de Castilla-La Mancha.

Microdivulgador a través de su proyecto [@Pedrotugeriatra](#) (Instagram, Facebook y Youtube), trabaja para acercar el conocimiento médico a la población general y fomentar un envejecimiento más activo, autónomo y saludable.

De qué trata la conferencia.

A menudo se asocia el envejecimiento con dependencia, inutilidad, demencia, tristeza estorbo para la sociedad. Sin embargo, muchas de estas ideas **no son ciertas** y pueden generar miedo, resignación y sobre todo EDADISMO.

En esta charla hablaremos de forma clara y cercana sobre los **principales mitos que existen en torno a la vejez**, explicando qué dice realmente la ciencia sobre el envejecimiento y qué cosas sí están en nuestra mano para vivir mejor con el paso de los años.

Se tratarán temas como:

- La salud física y mental en la edad adulta.
- La memoria y el riesgo real de demencia,
- La importancia del ejercicio, el sueño y los hábitos de vida,
- La autonomía, la dependencia y la fragilidad,
- El papel activo de las personas mayores en la familia y en la sociedad.

El objetivo es ofrecer información útil y realista, desmontar miedos innecesarios y transmitir un mensaje claro: **envejecer no es sinónimo de enfermar ni de dejar de vivir plenamente.**



Imagen diseñada con Inteligencia Artificial.



Castilla-La Mancha
Consejería de
Educación, Cultura
y Deportes

!!! TE ESPERAMOS !!!