

# Webinar: "Idadismo e envellecemento activo: claves para axudarnos a sentirnos mellor"



**21 de novembro de 2023**

**18:30–19:00 horas**

**"Idadismo e envellecemento activo: claves para axudarnos a sentirnos mellor"**

Desde hai anos vense estudando e amosando unha vertente positiva do envellecemento. Coñecemos xa formas de influir no noso proceso de envellecemento para desfrutar dun maior benestar. Nembargantes, resulta moi frecuente atopar imaxes negativas e estereotipadas sobre o envellecemento que condiciona a imaxe que temos desta etapa vital e o noso propio proceso de vida. Neste webinar reflexionaremos sobre situacións frecuentes nas que se manifesta o idadismo e sobre a importancia que ten amosar a diversidade que acolle o envellecemento para combatilo.

**Relatora:** Sara Marsillas

Doutora en Psicoloxía e Investigadora en Matia Fundazioa

Se queres ver ou participar na webinar, fai clic [aquí](#)



Poderás comprobar os temas máis votados do Ciclo Webinar 2023 facendo [clic aquí](#)