



Foro

ENVEJECIMIENTO Y CUIDADOS

I FORO DEL ENVEJECIMIENTO Y LOS CUIDADOS

“CORUÑA CUIDA”

Envejecer con bienestar y cuidados para una vida plena

1 de octubre de 2026 · A Coruña

Salón de Actos de la ONCE · 10:00 a 14:00 h

El I Foro del Envejecimiento y los Cuidados nace como un espacio de encuentro, reflexión y participación en torno a uno de los grandes retos de nuestra sociedad: **cómo envejecer con mayor bienestar, autonomía, participación y calidad de vida, y cómo avanzar hacia una cultura de los cuidados más humana, profesional y compartida.**

Esta primera edición se celebrará bajo el lema:

“Coruña Cuida: Envejecer con bienestar y cuidados para una vida plena”

El Foro está organizado en colaboración por:

AECO · Asociación de Amas de Casa de A Coruña · AYENDO – Ayuda en Domicilios

y nace con **vocación de continuidad**, con el propósito de consolidarse como una **cita anual de referencia** en torno al envejecimiento, el bienestar y los cuidados.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

El encuentro reunirá a: Personas mayores, familias y cuidadores, profesionales sanitarios, sociosanitarios y de la atención domiciliaria, asociaciones y entidades sociales, universidad, administraciones públicas y ciudadanía interesada.

El objetivo es favorecer un espacio en el que diferentes perspectivas puedan **escucharse, compartir experiencias, conocer recursos y generar propuestas de mejora.**

UNA MIRADA POSITIVA SOBRE EL ENVEJECIMIENTO

El Foro quiere alejarse de una visión del envejecimiento asociada únicamente a enfermedad o dependencia.

Partimos de una idea fundamental: **Envejecer es seguir viviendo, participando y aportando, con los apoyos necesarios en cada momento.**



Por ello se abordarán cuestiones relacionadas con: prevención, envejecimiento saludable, bienestar, autonomía, calidad de vida, apoyo familiar, profesionalización de los cuidados, acompañamiento, participación social y recursos de apoyo.

TRES MESAS DE REFLEXIÓN

MESA 1: “Vivir más y mejor: salud, prevención y bienestar en el envejecimiento”

MESA 2: “Nuestro día a día: retos, enfermedades y calidad de vida”

MESA 3: “Cuidar en primera persona”

Las mesas combinarán conocimiento profesional, experiencia de asociaciones, familias, personas mayores y profesionales de los cuidados.

UN FORO PARTICIPATIVO

“Coruña Cuida” no pretende ser únicamente una sucesión de ponencias.

A lo largo de la jornada se recogerán opiniones, reflexiones y propuestas de los asistentes para incorporar también la voz de la ciudadanía.

Tras el Foro se elaborará el documento:

“10 conclusiones y 10 propuestas para una ciudad que cuida”

que recogerá las principales ideas y propuestas surgidas durante la jornada y será compartido con administraciones, entidades y organizaciones vinculadas al envejecimiento y los cuidados.

ACTIVIDAD INTERGENERACIONAL

Como actividad complementaria, se desarrollará un concurso de dibujo dirigido a alumnado de **2.º y 3.º de Educación Primaria de los colegios de A Coruña** bajo el título:

“Mi persona mayor favorita”

Una selección de los trabajos formará parte de una exposición durante el Foro y los premios serán entregados en la jornada del 1 de octubre.

Con esta iniciativa se pretende favorecer desde la infancia una mirada positiva hacia las personas mayores y poner en valor las relaciones entre generaciones.

CORUÑA CUIDA

PREVENIR · ESCUCHAR · ACOMPAÑAR · PARTICIPAR · FORMAR · CUIDAR

Envejecer con bienestar y cuidados para una vida plena.