Non te preguntaches,
en termos de expectativas
de vida, se...

**estamos
a envellecer
ou rexuvenecendo?**

"A vivir que son 100 anos"
é unha exposición que percorre os procesos que forman parte do noso envellecemento, como individuos e como sociedade.

No te has preguntado, en términos de expectativas de vida, si...

***¿estamos envejeciendo
o rejuveneciendo?***

"A vivir que son 100 años" es una exposición que recorre los procesos que forman parte de nuestro envejecimiento, como individuos y como sociedad.

A exposición "A vivir que son 100 anos" enmárcase no proxecto "Centro Internacional sobre o Envellecemento" (CENIE), encadrado no Programa de Cooperación INTERREG V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020, financiado polo Fondo Europeo de Desenvolvemento Rexional (FEDER) e cuxa finalidade é fomentar a cooperación interrexional entre ambos os países na súa liña fronteiriza para mellorar a calidade de vida dos seus cidadáns.

La exposición "A vivir que son 100 años" se enmarca en el proyecto "Centro Internacional sobre el Envejecimiento" (CENIE), encuadrado en el Programa de Cooperación INTERREG V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020, financiado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) y cuya finalidad es fomentar la cooperación interregional entre ambos países en su línea fronteriza para mejorar la calidad de vida de sus ciudadanos.

Pazo de Fonseca

Rúa do Franco, s/n
15704 Santiago de Compostela - A Coruña

Martes a sábados de 11 a 14h e de 17 a 20:30h
Domingos de 11 a 14h / Luns pechado

Martes a sábados de 11 a 14h y de 17 a 20:30h
Domingos de 11 a 14h / Lunes cerrado

Interreg España - Portugal · CENIE · Fundación General CSIC · USC · Interreg España - Portugal · Fundación General CSIC

EXPOSICIÓN
EXPOSICIÓN

A VIVIR 100 QUE SON 100 ANOS

A VIVIR QUE SON 100 AÑOS

Unha visión científica da
lonxevidade e o
envellecemento saudable

*Una visión científica de
la longevidad y el
envejecimiento saludable*

Durante o último século e medio, gañamos 6 horas de vida por cada día que sobrevivimos.

Na España de 1900, a esperanza de vida dun nacido era de apenas 35 anos.

Un século despois, hai que esperar a cumprir 50 anos, para ter por diante a mesma expectativa de vida dun nacido de entón.

Estruturada en cinco ámbitos, esta exposición dá resposta a algunhas das preguntas que nos facemos durante o noso percorrido vital:

- Que é o envellecemento?
- Que fai a xente para ter vidas tan longas?
- Como condiciona a contorna á nosa forma de envellecer?
- Que debo facer para conseguir un envellecemento saudable?
- E un paso máis, que facer para alcanzar os 100 anos dun xeito saudable?

O envellecemento é un proceso normal, non é unha enfermidade.

Os maiores de hoxe son a primeira xeración que de maneira masiva está a acadar unha lonxevidade impensada.

Convidámoste a que nos acompañes. COMEZAMOS.

E APUNTA, cando termines o percorrido desta exposición, gañarías 16 minutos de vida.

Durante el último siglo y medio, hemos ganado 6 horas de vida por cada día que sobrevivimos.

En la España de 1900, la esperanza de vida de un recién nacido era de apenas 35 años.

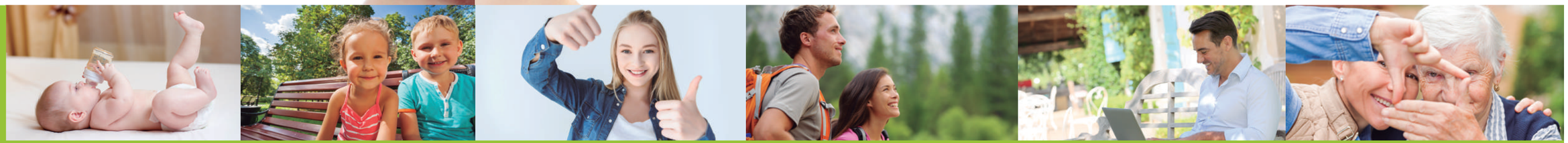
Un siglo después, hay que esperar a cumplir 50 años, para tener por delante la misma expectativa de vida de un recién nacido de entonces.

Estructurada en cinco ámbitos, esta exposición da respuesta a algunas de las preguntas que nos hacemos durante nuestro recorrido vital:

- *¿Qué es el envejecimiento?*
- *¿Qué hace la gente para tener vidas tan largas?*
- *¿Cómo condiciona el entorno a nuestra forma de envejecer?*
- *¿Qué debo hacer para conseguir un envejecimiento saludable?*
- *Y un paso más, ¿qué hacer para alcanzar los 100 años saludablemente?*

El envejecimiento es un proceso normal, no es una enfermedad.

Los mayores de hoy son la primera generación que de manera masiva está alcanzando una longevidad impensada.

Te invitamos a que nos acompañes. EMPEZAMOS.

Y APUNTA, cuando termines el recorrido de esta exposición, habrás ganado 16 minutos de vida.