



Fundació "la Caixa"



# Benestar en el vestir

Vestir-nos bé  
ens pot ajudar  
a sentir-nos millor

Programa de  
Gent Gran

Un taller creat per ajudar-nos a millorar el benestar i la qualitat de vida a partir d'una acció tan habitual i quotidiana com és vestir-nos.

**Benestar en el vestir** ofereix claus per adaptar les peces de vestir a les necessitats, capacitats o limitacions que tinguem en un entorn de participació dinàmica i amè.

Amb un enfocament fisioterapèutic i sostenible, el taller ofereix eines per triar les peces de roba més adequades tenint en compte les patologies funcionals i les de la pell, l'equilibri, la circulació i la cura personal, i també el concepte de la moda en la gent gran.

Un taller carregat d'informació, recursos i consells per ajudar-nos a sentir-nos bé i poder gaudir del dia a dia amb comoditat. Creat per la Fundació "la Caixa" en col·laboració amb el Barcelona Centre de Disseny i ELISAVA.