

NOTA DE PRENSA

Málaga acoge la primera conferencia del ciclo "Miradas longevas y el arte de envejecer" para redefinir la vejez como una etapa de plenitud y propósito

Málaga, 23 de septiembre de 2025 – La Sociedad Económica de Amigos del País de Málaga ha sido el escenario ayer de la conferencia inaugural del ciclo **"Miradas longevas y el arte de envejecer"**, un evento que busca transformar la percepción social sobre el envejecimiento, organizado por el Instituto Cultural Europeo. El acto, que contó con una destacada asistencia, se centró en la conferencia **"Dejando huella: El legado vital como fuente de plenitud en la edad de oro"**.

La apertura del acto corrió a cargo de José María Ruiz Povedano, Presidente de la Sociedad Económica de Amigos del País, y Ramón Rico Fernández, Jefe del Servicio de Mayores de la Junta de Andalucía en Málaga. Ambos destacaron la relevancia de este ciclo para abordar la longevidad desde una perspectiva proactiva y enriquecedora.

La ponencia principal, impartida por Rafael Senén García, Presidente del Instituto Cultural Europeo y Yolanda Garfía, experta en consciencia y Directora de El Rincón de Mindfulness, se enfocó en el concepto del legado vital como un proceso continuo de creación de un conjunto de valores, experiencias, relaciones y actos que compartimos con los demás, resaltando que el legado es un tapiz tejido con múltiples hilos que abarcan las esferas personal, familiar, social y profesional. Se subrayó la importancia de la reflexión sosegada para reconocer esas huellas, a veces invisibles, que se han ido dejando a lo largo de la vida y se complementó la conferencia con dos breves prácticas de reflexión consciente, tanto para conectar con el legado ya construido en cada una de las esferas de su vida como para visualizar cómo seguir construyendo su legado en el futuro, reafirmando que el proceso de dejar huella continúa hasta el final de la vida.

La conferencia concluyó con una reflexión final que rompió con la visión tradicional del envejecimiento, subrayando que esta etapa de la vida representa una oportunidad renovada para encontrar plenitud y propósito.

La próxima sesión del ciclo tendrá lugar el **15 de octubre** próximo con la conferencia **"Secretos de las Zonas Azules: lecciones de longevidad y bienestar para una vida plena en la edad dorada"**, que será impartida por el Dr. José Antonio López Trigo.

El ciclo es una iniciativa del Instituto Cultural Europeo, con la colaboración de la Sociedad Económica de Amigos del País y el Círculo Cultural Internacional de Mayores "Andalucía Seniors". El proyecto cuenta con el patrocinio del Grupo Clariane y Seniors Residencias.



Contacto para prensa:

Rafael Senén
Instituto Cultural Europeo
609001518
rsenen@asociacion-ice.org
www.asociacion-ice.org