



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.

*Haven't you asked yourself, in terms of  
life expectancy, whether...*

### *we are growing old or becoming young again?*

*“Make the most of life, you've only got 100 years”*  
is an exhibition that takes a look at the processes  
that form part of our ageing, as individuals and  
as a society.



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.

*The exhibition “Make the most of life, you've only got 100 years” is part of the project “International Centre for Ageing” (CENIE) in the Cooperation Programme INTERREG V-A Spain-Portugal (POCTEP) 2014-2020, funded by the European Regional Development Fund (ERDF). The aim of the project is to promote inter-regional cooperation between both countries on their border in order to improve the quality of life of their citizens.*

Museo Casa de la Ciencia (CSIC)  
Avda. María Luisa s/n. Pabellón de Perú  
41013 SEVILLA - ESPAÑA  
954 23 23 49 / 690 045 845  
info.casadelaciencia@csic.es

[www.casadelaciencia.csic.es](http://www.casadelaciencia.csic.es)

Abrimos de martes a domingo de 10 a 21 horas.  
Cerramos los lunes no festivos.  
*We open Tuesdays to Sundays from 10am to 9pm.  
We are closed on non-public holiday Mondays.*

Síguenos en /Follow us



EXPOSICIÓN  
EXHIBITION

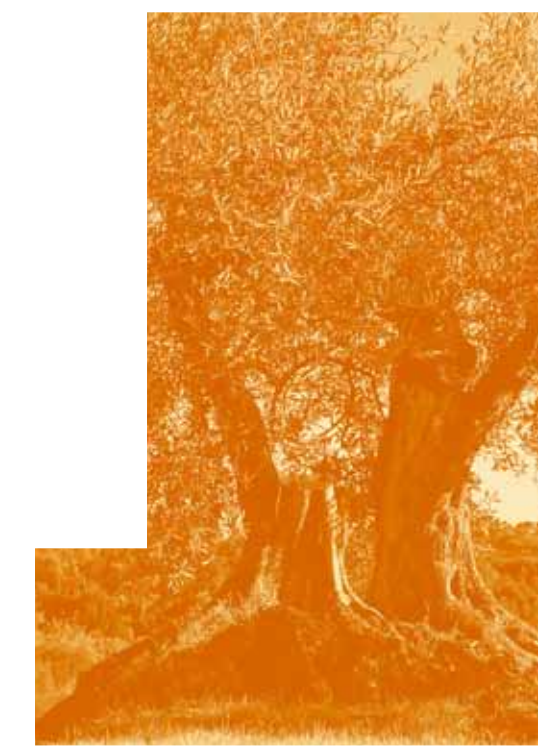
# A VIVIR 100 QUE SON AÑOS

MAKE THE MOST OF LIFE,  
YOU'VE ONLY GOT 100 YEARS



Una visión científica  
de la longevidad  
y el envejecimiento  
saludable

*A scientific view of longevity  
and healthy ageing*



## 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.

## During the last century and a half, we have gained 6 hours of life for each day that we survive.

In the Spain of 1900, the life expectancy of a newborn was barely 35 years.

A century later, you need to wait until you reach 50 to have ahead of you the same life expectancy of a newborn from that time.



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?

Structured into five sections, this exhibition answers some of the questions that we ask ourselves during our journey through life:

- ✓ What is ageing?
- ✓ What do people do to have such long lives?
- ✓ How does the environment condition the way in which we age?
- ✓ What should I do to achieve healthy ageing?
- ✓ And a step further, what should I do to reach 100 healthily?

## 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.**

## Ageing is a normal process, not an illness.

The elderly of today are the first generation that are, on a large scale, reaching unforeseen longevity.

**We invite you to accompany us. LET'S GO.**

**AND TAKE NOTE, by the time you finish the journey of this exhibition, you will have gained 16 more minutes of life.**

