



# Yo de mayor quiero ser...



El curso será un espacio para reflexionar y debatir sobre la jubilación y la importancia de prepararse personalmente y adaptar la sociedad al cambio demográfico. Esta etapa, como todo cambio, supone un reto y una gran oportunidad personal y social

**20.Jun - 22.Jun 2023**

**Cod. 004-23**

**Mod.:**

Face-to-face

**Edition**

2023

**Activity type**

Summer course

**Date**

20.Jun - 22.Jun 2023

**Location**

Carlos Santamaría Zentroa

**Languages**

Spanish

**Academic Validity**

30 hours

**Organising Committee**



## Description

La jubilación, además de ser un acto administrativo, es un periodo de la vida donde se pasa de ser una persona trabajadora activa a una situación de inactividad laboral. Esto nos supone un nuevo desafío porque podemos no saber qué hacer con nuestro tiempo, preocuparnos en exceso por la salud física y mental, incluso podemos sentir rechazo o que no añadimos valor a la sociedad.

Pero no olvidemos que el envejecimiento poblacional actual es un éxito social, un reto a nivel mundial y un hito histórico; nunca antes se había vivido tanto. También es un gran reto a nivel personal, porque todas las personas somos diferentes y tenemos nuestra propia forma de entender y de vivir el paso de los años. En esta nueva etapa es necesario que reflexionemos sobre los cambios que aparecen, que reorganicemos nuestro tiempo, que modifiquemos adecuadamente nuestro estilo de vida y nuestros hábitos y exploremos nuevos intereses mirando con ilusión el futuro.

Por todo ello, este curso se dirige a intercambiar opiniones entre expertos y ciudadanos/as sobre el proyecto de vida de las personas mayores en nuestra sociedad, porque aprendemos durante toda la vida y eso está ligado a la inclusión y al envejecimiento activo.

El curso tiene una duración de 3 días en los que combinaremos actividades que promuevan un envejecimiento activo (paseos, música, visitas...) y lecciones académicas de expertos para promover el debate y reflexión. El tercer día se finalizará con una mesa redonda de experiencias e historias personales; personas que puedan ser un ejemplo inspirador de proyecto de vida en el envejecimiento.

**Nota:** Las conferencias de la mañana del segundo día, 21 de junio, se celebrarán en el Ayuntamiento de Donostia/San Sebastián.

## Objectives

Reflexionar sobre el reto que supone la etapa de la jubilación. Reto a nivel personal, desde un planteamiento constructivo y reto a nivel social, analizando las estrategias de las instituciones e iniciativas sociales.

Intercambiar opiniones entre expertos y ciudadanos/as sobre el proyecto de vida de las personas mayores.

Fomentar la realización de actividades encaminadas a promover un envejecimiento activo y a la mejora de la calidad de vida de la población, actividades que faciliten la socialización de las personas.

## In collaboration with



HEZKUNTZA SAILA  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN



OSASUN SAILA  
DEPARTAMENTO DE SALUD



# Program

## 20-06-2023

- 09:00 - 09:15 Presentation by the Director of the activity  
**Amaia Irazusta Astiazaran** | UPV/EHU - Directora Aulas Experiencia  
**Ana Belén Fraile Bermúdez** | UPV/EHU - Profesora Facultad Medicina y Enfermería
- 
- 09:15 - 13:15 “Actividades dirigidas a personas adultas: promoviendo envejecimiento activo (a elegir)”  
Excursión para conocer el entorno  
**Amaia Irazusta Astiazaran** | UPV/EHU - Directora Aulas Experiencia  
Taller: la música es para todos y todas  
**María de los Llanos Callejas Del Rey**
- 
- 15:00 - 17:00 “Como prepararse para la jubilación evitando el edadismo”  
¿Estoy preparado/a para la jubilación? ¿Qué debo hacer?  
**Igone Echeberria Arrichabal** | UPV/EHU - Profesora Facultad de Psicología  
¿Qué es ser edadista? ¿Soy edadista?  
**Jonathan Caro Mourin** | Insituto Foral De Asistencia Social (Bizkaia) - Enfermero
- 

## 21-06-2023

**Las conferencias de la mañana de este segundo día se impartirán en el Ayuntamiento de Donostia/San Sebastián (Ijentea kalea, 1, 20003 Donostia, Gipuzkoa)**

---

- 09:30 - 11:30 “Preparando las ciudades y la ciudadanía”  
**Mayte Sancho Castiello**  
**Eva Salaberria Artano** | Ayuntamiento Donostia - Coordinadora
- 
- 12:00 - 14:00 Visita guiada a la isla Santa Clara y Hondalea. Fundación Cristina Enea Fundazioa
- 

## 22-06-2023

- 09:30 - 11:00 “¿Cómo nos ven en el cine?”  
**Izarne Lizaso Elgarresta** | UPV/EHU - Profesora Facultad Psicología
- 
- 11:30 - 13:00 Round table: “Nunca es tarde para...”

Moderadora

**Amaia Irazusta Astiazaran** | UPV/EHU - Directora Aulas Experiencia (Moderator)

Todo movimiento cuenta

**Inmaculada Zuzuarregui Ve-Murguía**

Nunca es tarde para estudiar

**Rosa Ayerza Izagirre**

Iniciación a la música

**Jose Félix Martí Massó**

---

13:00 - 13:30

Synthesis

---

## Directed by



### **Amaia Irazusta Astiazaran**

UPV/EHU, Directora Aulas Experiencia

---

Diplomada en Enfermería y Licencia en Antropología Social y Cultural. Realizó su tesis doctoral estudiando los hábitos de alimentación del alumnado universitario. Profesora de la Facultad de Medicina y Enfermería de la UPV/EHU. Actualmente es Directora de las Aulas de la Experiencia de Gipuzkoa. Ha desarrollado su labor docente e investigadora en los hábitos alimentación y actividad física. Y en los últimos años ha centrado su actividad en la población adulta mayor. Participa en el master de Envejecimiento Saludable y Calidad de Vida. Como directora de las Aulas de la Experiencia, apuesta por un proyecto docente dirigido a personas mayores, con una oferta formativa muy amplia y que además promueve las relaciones personas e iniciativas intergeneracionales.



### **Ana Belén Fraile Bermúdez**

UPV/EHU

---

Diplomada y Grado en Enfermería. En su tesis doctoral analizó la influencia de los hábitos de vida en la salud y el estrés oxidativo de las personas mayores. Actualmente, es profesora de la Facultad de Medicina y Enfermería de la UPV/EHU y Responsable del Máster en Envejecimiento Saludable y Calidad de Vida en dicha universidad. Su labor investigadora se desarrolla en el ámbito del envejecimiento activo, los hábitos de vida y el edadismo.

## Teachers



**Rosa Ayerza Izagirre**

---



**María de los LLanos Callejas Del Rey**

---

Maestra en la especialidad de Educación Musical, por la Universidad de Murcia. Profesora Superior de Arpa, por el Real Conservatorio Superior de Música de Madrid. Actualmente se encuentra finalizando el Master de Mediación, Gestión y Difusión Musical que ofrece Musikene, Centro Superior de Música del País Vasco. Ha trabajado en diferentes Escuelas de Música y Conservatorios de Madrid, Valladolid, San Sebastián y Pamplona.



**Jonathan Caro Mourin**

---

Enfermero especialista en geriatría. Máster en gerontología y neuropsicología del envejecimiento. Experto en el ámbito sociosanitario. Lleva trabajando con personas mayores desde el año 2003. Ha sido profesor asociado en la universidad del País Vasco y es autor del blog Geriatría en el Espejo.



**Igone Echeberria Arrichabal**

UPV/EHU, Profesora Adjunta

---

Es licenciada en Filosofía y Ciencias de la Educación (Sección Psicología) por la Universidad de Deusto (1995) y doctora en Psicología por la Universidad del País Vasco (2014). Asimismo, es especialista en psicología general sanitaria (2015) y neuropsicología clínica (2019). Actualmente es docente e investigadora de la Facultad de Psicología de la Universidad del País Vasco. Anteriormente trabajó en Matia Instituto Gerontológico (Fundación Matia, San Sebastián) por lo que tiene una dilatada experiencia en la investigación gerontológica. Esta experiencia ha sido reconocida por varios premios como el Premio Infanta Cristina a la mejor investigación social (2008) o el premio Obra Social Caja Madrid (2005) entre otros. Pertenece a la Sociedad Vasca de Geriatría y Gerontología-Zahartzaroa y coordina el grupo de trabajo Discapacidad y envejecimiento.



### **Izarne Lizaso Elgarresta**

---

Doctora en Psicología (2006) por la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU), donde imparte docencia en el Departamento de Procesos Psicológicos Básicos y su Desarrollo de la Facultad de Psicología. Su formación, docencia e investigación se centran especialmente en Psicología Evolutiva y de la Educación, concretamente en el ámbito de conocimiento de la Psicogerontología. Ha participado en distintos proyectos de investigación y tiene numerosas publicaciones científicas y de carácter divulgativo. Ha colaborado con diferentes instituciones y asociaciones en numerosas actividades de transferencia del conocimiento, principalmente a través de cursos de formación y de conferencias. Es miembro de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología donde participa en el grupo de trabajo Imagen y envejecimiento cuyo objetivo es analizar la imagen de la vejez en los medios de comunicación y en la sociedad para promover una imagen real y más positiva de las personas mayores. Además, pertenece a la Asociación Vasca de Gerontología (Zahartzaroa) y ha participado como miembro de la Junta Directiva, siendo responsable del área de formación.



### **Jose Félix Martí Massó**

UPV/EHU, Catedrático de Medicina

---

Médico neurólogo. Ex- Jefe de servicio de neurología y de neurofisiología del Hospital Universitario Donostia. Catedrático emérito de Medicina. UPV/EHU. Premio Euskadi de investigación en ciencia y tecnología año 2014 Premio a la trayectoria profesional de la OMC a la docencia e investigación 2016



## **Eva Salaberria Artano**

Ayuntamiento de Donostia/San Sebastián, Coordinadora

---

Licenciada en Historia General de España y del País Vasco, por la Universidad de Deusto. Desarrolla desde 1.989 su trabajo profesional en el Ayuntamiento de Donostia/San Sebastián, primero como gestora cultural en el Departamento de Juventud, y después en el departamento de Barrios y Participación Ciudadana, área que dirige entre 1.996 y 2009. En esta fecha, y hasta julio de 2013, asume la Coordinación-Gerencia del proyecto San Sebastián Capital Europea de la Cultura 2016. En la actualidad coordina el Plan de Ciudad Donostia Lagunkoia. Ha participado, representando al Ayuntamiento de San Sebastián, en diferentes organismos y redes, estatales e internacionales y colaborado como ponente en acciones formativas organizadas por entidades de diferente índole en temas relacionados con la promoción de la participación de la ciudadanía en la construcción de lo colectivo y la mejora de la calidad democrática en el ámbito local.



## **Mayte Sancho Castiello**

Mayte Sancho es psicóloga y gerontóloga. Dedicar gran parte de su actividad laboral a la promoción de nuevos modelos de alojamiento en el marco de la reformulación de la atención a personas en situación de dependencia en el ámbito domiciliario. Funcionaria del IMSERSO, en la que realizó diversas actividades, entre ellas la creación del primer Observatorio del envejecimiento, y codirigió con el CSIC, "portalmayores "de 2000 a 2008". Ha sido vicepresidenta de la Sociedad Española de Gerontología y Geriátrica y ha dirigido numerosas investigaciones en el campo de la gerontología. Actualmente está trabajando en planificación gerontológica y ha elaborado diversas Planificaciones y Estrategias de envejecimiento para varias CCAA. Asimismo, dirige un exhaustivo estudio sobre soledad en las personas mayores, en el marco de la Convocatoria de ADINBERRI. En su actividad voluntaria, preside la ONG ADINKIDE.



## **Inmaculada Zuzuarregui Ve-Murguía**

---

# Registration fees

<b>FACE-TO-FACE</b>	<b>UNTIL 31-05-2023</b>	<b>UNTIL 20-06-2023</b>
<a href="#">jounq fee</a>	25,00 EUR	41,00 EUR
General	-	58,00 EUR
<a href="#">Reduced fee regular</a>	-	49,00 EUR
<a href="#">Registration exemptions</a>	-	41,00 EUR
<a href="#">Members of the UPV/EHU Experience Schools</a>	-	25,00 EUR
<a href="#">Courses for everyone</a>	-	49,00 EUR
<a href="#">Donostia Kultura</a>	-	49,00 EUR

# Place

Gipuzkoa