



Yo de mayor quiero ser...



Ikastaroa erretiroaz hausnartzeko eta honetara pertsonalki prestatzeko eta gizartea egokitu beharraren garrantziaz eztabaidatzeko gunea izango da. Etapa hau, aldaketa oro bezala, erronka eta aukera pertsonal eta sozial handia da.

Eka. 20 - Eka. 22 2023

Kod. 004-23

Mod.:

Aurrez aurrekoa

Edizioa

2023

Jarduera mota

Uda Ikastaroa

Data

Eka. 20 - Eka. 22 2023

Kokalekua

Carlos Santamaría Zentroa

Hizkuntzak

Gaztelera

Balio akademikoa

30 ordu

Antolakuntza Batzordea

Fundación
BBVA



Azalpena

Erretiroa, administrazio-egintza izateaz gain, bizitzako aldi bat da, langile aktibo izatetik lan-jarduerarik gabeko egoera izatera igarotzen dena. Hori beste erronka bat da, gure denborarekin zer egin ez dakigulako, osasun fisiko eta mentalaz gehiegi kezkatu gaitezkeelako, eta are gehiago, arbuioa sentitu dezakegu edota gizarteari baliorik gehitzen ez diogula.

Baina ez dezagun ahaztu egungo biztanleriaren zahartzea arrakasta soziala, mundu mailako erronka eta mugarririk historikoa dela; inoiz ez da hainbeste bizi izan. Maila pertsonalean ere erronka handia da, pertsona guztiak desberdinak garelako eta urteen joanean ulertzeko eta bizitzeko geure modua dugulako. Etapa berri honetan beharrezkoa da agertzen diren aldaketei buruz hausnartzea, gure denbora berrantolatzea, gure bizimodua eta ohiturak behar bezala aldatzea eta interes berriak aztertzea etorkizunari ilusioz begiratuz.

Horregatik guztiagatik, ikastaro honek adituen eta herritarren artean gure gizarteko adinekoren bizi-proiektuari buruzko iritziak trukatzeko du helburu, bizitza osoan ikasten dugulako eta hori gizarteratzearekin eta zahartze aktiboarekin lotuta dagoelako.

Ikastaroak 3 eguneko iraupena du eta bertan zahartze aktiboa sustatzen duten jarduerak (ibilaldiak, musika, bisitaldiak) eta konferentzia-saioak konbinatuko dira. Hauek gaian adituak parte hartuko dute, eta horietan eztabaida eta hausnarketa sustatuko da. Hirugarren egunean, azkenik, esperientzia eta historia pertsonalei buruzko mahai-inguru bat egingo da, honetan, zahartzaroko bizi-proiektuaren eredu izan daitezkeen hainbat pertsonen parte hartuko dute.

Oharra: Bigarren eguneko hitzaldiak, ekainaren 21ekoak, Donostiako Udaletxean egingo dira.

Helburuak

Erretiro-etapak dakarren erronkari buruz hausnartzea. Erronka pertsonala, planteamendu eraikitzaile batetik abiatuta eta gizarte-mailako erronka, erakundeen eta gizarte-ekimenen estrategiak aztertuta.

Adituen eta herritarren artean iritziak trukatzeko adinekoren bizi-proiektuari buruz.

Zahartze aktiboa sustatzeko eta biztanleriaren bizi-kalitatea hobetzeko jarduerak sustatzea, pertsonen sozializazioa errazteko.

Lankidetzak



HEZKUNTZA SAILA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN



OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD



Programa

2023-06-20

09:00 - 09:15	Jardueraren zuzendaritzaren aurkezpena 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

2023-06-21

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

2023-06-22

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

Moderadora

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

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

Sintesia

Zuzendaritza



Amaia Irazusta Astiazaran

UPV/EHU, Esperientzia Geletako Zuzendaria

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.

Irakasleak



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 Geriatria y Gerontología-Zahartzaroa y coordina el grupo de trabajo Discapacidad y envejecimiento.



Izarne Lizaso Elgarresta

Psikologian doktorea (2006), Euskal Herriko Unibertsitatean (UPV/EHU). Oinarritzko Psikologia Prozesuak eta haien Garapena Psikologiako Fakultatearen Sailean irakasten du. Bere prestakuntza, irakaskuntza eta ikerketa bereziki Garapenaren Psikologian eta Hezkuntzan zentratzen dira, zehazki Psikogerontologiaren ezagutza eremuan. Zenbait ikerketa-proiektutan parte hartu du, eta argitalpen zientifiko eta dibulgatzaile ugari ditu. Hainbat erakunde eta elkarterekin lankidetzan aritu da ezagutza transferitzeko jarduera askotan, batez ere prestakuntza-ikastaroen eta hitzaldien bidez. Espainiako Geriatria eta Gerontologia Elkarteak kidea da, eta Irudia eta zahartzaroa lantaldean parte hartzen du, zahartzaroak komunikabideetan eta gizartearen duen irudia aztertzeke, adinekoen irudi erreala eta positiboagoa sustatzeko. Gainera, Gerontologiako Euskal Elkarteak (Zahartzaroa) kide da, eta Zuzendaritza Batzordeko kide gisa parte hartu du, prestakuntza arloko arduradun gisa.



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

Matrikula prezioak

AURREZ AURRE	2023-05-31 ARTE	2023-06-20 ARTE
Gazte tarifa	25,00 EUR	41,00 EUR
Orokorra	-	58,00 EUR
Matrikula murriztua orokorra	-	49,00 EUR
Matrikula exentzioa	-	41,00 EUR
UPV/EHUko Esperientzia Eskoletako kideak	-	25,00 EUR
Ikastaroak guztiontzat	-	49,00 EUR
Donostia Kultura	-	49,00 EUR

Kokalekua

Carlos Santamaría Zentroa

Elhuyar plaza 2, 20018 - Donostia

Gipuzkoa