



# 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 gaitzkeelako, 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 guztiatik, ikastaro honek adituen eta herritarren artean gure gizarteko adinekoen 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 adinekoen 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

Sintesis

---

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



### **Izarne Lizaso Elgarresta**

---

Psikologian doktorea (2006), Euskal Herriko Unibertsitatean (UPV/EHU). Oinarrizko 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 Elkarteko 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 Elkarteko (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 Geriatria y ha dirigido numerosas investigaciones en el campo de la gerontología. Actualmente esta 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
<a href="#">Gazte tarifa</a>	25,00 EUR	41,00 EUR
Orokorra	-	58,00 EUR
<a href="#">Matrikula murriztua orokorra</a>	-	49,00 EUR
<a href="#">Matrikula exentzia</a>	-	41,00 EUR
<a href="#">UPV/EHUko Esperientzia Eskoletako kideak</a>	-	25,00 EUR
<a href="#">Ikastaroak guztiontzat</a>	-	49,00 EUR
<a href="#">Donostia Kultura</a>	-	49,00 EUR

# **Kokalekua**

## **Carlos Santamaría Zentroa**

Elhuyar plaza 2, 20018 - Donostia

Gipuzkoa