

PRIMERA SEMANA NACIONAL DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Albacete 22-30 de abril de 2.020

Medicina Geriátrica: La ciencia de la función

Hashtag: #funciONate

JUEVES 23 DE ABRIL: DÍA DE LA MEMORIA (colaboración con la asociación de librerías)

11:00. Ayuntamiento antiguo

- Taller práctico e interactivo de memoria y manejo conductual.
- Valoraciones cognitivas muy breves a asistentes.

17:30 o 18:00.- Inauguración oficial con las autoridades.

18.30-20:00 Conferencia magistral inaugural. Palacio de congresos.

Moderador Pedro Abizanda Soler

Evolución y Envejecimiento: Genética, epigenética y ambiente

Juan Carlos Izpisúa y Juan Luis Arsuaga

Viernes 24 y sábado 25 de abril.- DESARROLLO DEL CONGRESO NACIONAL

DOMINGO 26 DE ABRIL

11:00.- Carrera por un envejecimiento saludable (adaptada para corredores de más de 65 años, pudiendo ir acompañados de alguien que les ayude)

Recorrido 1: Corte Inglés-Fuente del parque: Sillas de ruedas y andadores.

Recorrido 2: Corte Inglés-Punta del Parque

Recorrido 3: Corte Inglés-Vuelta completa al Parque.

19:00.- Teatro circo. Obra teatral realizada por el grupo de teatro de la Universidad Popular José Saramago.

LUNES 27 DE ABRIL: DÍA DE LA FRAGILIDAD

11:00.- Ayuntamiento antiguo.

- Taller práctico sobre valoración de la fragilidad.
- Traje de fragilidad.
- Recomendaciones para revertirla

18:00.- Conferencia: Soledad, epidemia del futuro. Salón de actos de la Diputación.

20:00.- Poesía. Teatro Circo. Dentro del ciclo de **“Poesía Viva”**.

MARTES 28 DE ABRIL: DÍA DE LA NUTRICIÓN

11:00.- Ayuntamiento antiguo.

- Taller práctico e interactivo sobre valoración nutricional y de la disfagia.
- Recomendaciones nutricionales.
- Degustación de alimentos texturizados

18:00.- Mesa debate: Nuevas formas de vivir en las personas mayores: Ciudades amigables con los mayores y Gerontoarquitectura. **Salón de actos de la Diputación.**

20:00.- Teatro Circo. Danza con mayores. Alumnos de la Universidad José Saramago dirigidos por Coreógrafo profesional o **Concierto de la Banda Sinfónica Municipal de Albacete**

MIÉRCOLES 29 DE ABRIL: DÍA DEL EJERCICIO

10:30.- Ayuntamiento antiguo.

- Taller práctico de recomendaciones de ejercicios.

12:00.- Parque de Abelardo Sánchez.

- Actividad grupal de ejercicio

18:00.- Mesa debate: Mayores emprendedores.

Lugar de celebración: Salón de actos del Museo de la Cuchillería.

20:00.- Teatro Circo: Desfile de moda con modelos mayores.

- Mesa debate previa: La imagen, parte de mi yo.

ACTIVIDADES PARALELAS

1. Concurso de fotografía “Los mayores y la Función”: Exposición de las mismas en el ayuntamiento antiguo.
2. Concurso de micro relatos y poesía. Colaboración con red de bibliotecas.
3. Semana del cine en la tercera edad. Filmoteca de Albacete.
4. Matinal de radio COPE-SER-ONDA CERO- RNE desde Albacete sobre envejecimiento saludable
5. Semana de sensibilización del envejecimiento entre escolares: En colaboración con los IES de Albacete.