

# Semana Nacional del Envejecimiento Saludable Albacete, 23 al 29 de Abril de 2020

## Medicina Geriátrica: La Ciencia de la Función

Hashtag: #funciONate

### Jueves 23 de Abril

#### DÍA DE LA MEMORIA (En colaboración con la Asociación de Libreros)

11:00

#### ACTIVIDADES (Ayuntamiento antiguo)

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

18:00-18:30

#### INAUGURACIÓN (Palacio de Congresos)

18:30-20:30

#### CONFERENCIAS MAGISTRALES INAUGURALES

(Palacio de Congresos)

EVOLUCIÓN Y ENVEJECIMIENTO: GENÉTICA, EPIGENÉTICA Y AMBIENTE

Moderador: Pedro Abizanda Soler

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

#### OBRA TEATRAL REALIZADA POR EL GRUPO DE TEATRO DE LA UNIVERSIDAD POPULAR JOSÉ SARAMAGO.

(Teatro Circo)

**Lunes 27 de Abril**

## **DÍA DE LA FRAGILIDAD**

- 11:00**                    **ACTIVIDADES** (Ayuntamiento antiguo)
- Taller práctico sobre valoración de la fragilidad.
  - Traje de fragilidad.
  - Recomendaciones para revertirla
- 18:00**                    **CONFERENCIA** (Salón de actos de la Diputación)
- 20:00**                    **POESÍA. Dentro del ciclo de “Poesía Viva”**  
(Teatro Circo)

**Martes 28 de Abril**

## **DÍA DE LA NUTRICIÓN**

- 11:00**                    **“SHOW COOKING”** (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:** (Salón de actos de la Diputación)  
Moderador:
- Ayudas a la rehabilitación de viviendas, Colegio de arquitectos
  - Ciudades amigables con los mayores (INSERSO o Getafe)
  - Viviendas para un envejecimiento activo. Cohousing
- 20:00**                    **DANZA CON MAYORES** (Teatro Circo)

**Miércoles 29 de Abril**

## **DÍA DEL EJERCICIO**

- 10:30**                    **TALLER PRÁCTICO DE RECOMENDACIONES DE EJERCICIOS** (Ayuntamiento antiguo)
- 12:00**                    **ACTIVIDAD GRUPAL DE EJERCICIO**  
Parque de Abelardo Sánchez
- 18:00**                    **MESA DEBATE: Mayores emprendedores**  
(Salón de actos de la Diputación)

**20:00**

**DESFILE DE MODA CON MODELOS MAYORES**

(Teatro Circo)

**MESA DEBATE PREVIA: La imagen, parte de mi yo**

Moderadora: María Morcillo (*es.radio*)

Ponentes: Lola Muñoz y Miguel Marinero

## **ACTIVIDADES PARALELAS**

- 1. Concurso de Fotografía “Los Mayores y la Función”**  
Exposición de las mismas en el Ayuntamiento antiguo
- 2. Concurso de Micro Relatos.**  
En 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