

INFORMACIÓN

Centro de Salud Ermitagaña
C/Ermitagaña, 20

Unidad de Barrio Ermitagaña
C/Ermitagaña, 42-44

Asociación de Jubilados y Pensionistas "Erymen"
(Club ActivosCan Ermitagaña)
C/Travesía Francisco Alesón s/n

GESTIÓN ASISTENCIAL S.A
(Apartamentos Tutelados)
C/Irunlarrea, 10

SOLERA URBAN
C/Irunlarrea, 39

CON LA COLABORACIÓN DE:



FUNDACIÓN
CAJANAVARRA

XXII PERSONAS MAYORES JORNADAS Y SALUD

del 2 de octubre al
7 de noviembre

ERMITAGAÑA Y MENDEBALDEA

EDUCACIÓN SOCIO-SANITARIA

MIÉRCOLES, 3 DE OCTUBRE

18:00 INAUGURACIÓN DE LAS JORNADAS. Coro de ERYMEN

1ª Sesión: "**La seguridad en el uso de los medicamentos: Recomendaciones**".

Ponentes: Hugo Martínez (Médico residente) y Elena Martín (Enfermera)

Lugar: Club de Jubilados de Ermitagaña, sede de Erymen. (C/Travesía Francisco Alesón s/n)

MIÉRCOLES, 10 DE OCTUBRE

18:00 2ª Sesión: **PROYECCIÓN DE PONENCIA Y TERTULIA MODERADA POR PROFESIONALES DEL ÁMBITO SANITARIO**. Aperitivo.

Lugar: Residencia Solera Urban (C/Irunlarrea, 39).

MIÉRCOLES, 17 DE OCTUBRE

18:00 3ª Sesión: "**¿Qué es y cómo hacer el testamento vital?**".

Ponentes: Iñigo Arribas (Médico de familia) y Mª Jesús Erice (T. Social)

Lugar: Centro Comunitario de Iniciativas Sociales de Ermitagaña (C/Ermitagaña, 30-32, Planta Baja).

MIÉRCOLES, 24 DE OCTUBRE

17:00 CLAUSURA DE LAS JORNADAS. Aperitivo para los asistentes.

4ª Sesión: "**Prevenir la soledad y el deterioro cognitivo**".

Ponente: Pantxo Roldán (Médico).

Lugar: Apartamentos Tutelados (C/Irunlarrea, 10)

TALLERES

LUNES, 8 DE OCTUBRE

18:00 REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP): "Aprender a salvar vidas". Abierto a cualquier edad. Para participar preguntar en el Centro de Salud de Ermitagaña. Llevar ropa cómoda

Lugar: Apartamentos Tutelados (C/Irunlarrea, 10)

INICIO A PARTIR DEL 24 DE OCTUBRE

"ENVEJECER CON SALUD, PREVENIR LA DEPENDENCIA". Inscripciones y preguntar en el Centro de Salud de Ermitagaña.

OCIO Y SALUD

MARTES, 2 DE OCTUBRE

10:30 PASEOPINCHO EN OSASUNA

Incluirá una visita a El Sadar, un pincho saludable y el sorteo de regalos.

Lugar: Solera Active (C/La Rioja, 3 Trasera).

JUEVES Y VIERNES, 5 Y 6 DE OCTUBRE

CAMPEONATO DE JUEGOS AL AIRE LIBRE: Petanca y juego de La Rana.

MIÉRCOLES, 17 DE OCTUBRE

10:00 PASEO SALUDABLE: Se recorrerá el Parque Fluvial del río Arga.

Lugar: Club de Jubilados de Ermitagaña, sede de Erymen. (C/Travesía Francisco Alesón s/n)

VIERNES, 19 DE OCTUBRE

Entrega de premios del Campeonato de juegos al aire libre.

MARTES, 23 DE OCTUBRE

Exhibición de **Gimnasia y Zumba**. Actividad intergeneracional.

Lugar: Paseo Premín de Iruña.

MIÉRCOLES, 7 DE NOVIEMBRE

8:00 EXCURSIÓN CULTURAL A BILBAO para conocer el Puente de Bizkaia, el Museo de Bellas Artes y los exteriores del Guggenheim y la Ría del Nervión. Plazas limitadas. Salida desde la Iglesia Santa María de Ermitagaña.

Información e inscripciones: Club de Jubilados, sede social de ERYMEN.