

ADINEKO AKTIBOENTZAKO III.ASTEA

III SEMANA PARA PERSONAS MAYORES ACTIVAS

- 2016/MAIATZA/2-7

- Josu Azurmendi Uriarte



ZER?

LUNES 2.- ACTO DE INAUGURACIÓN DE LA SEMANA



LUNES 2.- ACTO DE INAUGURACIÓN DE LA SEMANA PARA PERSONAS MAYORES ACTIVAS

- Acto oficial de apertura de la Semana
- Presentación del Programa de la Semana
- Ponencia Marco por parte del Dr. D. Kepa Lizarraga Sainz

MARTES 3.- TALLERES DE APOYO PARA MAYORES



MARTES 3.- TALLERES DE APOYO PARA MAYORES

- Ofrecer a los mayores herramientas de apoyo con respecto a:
 - Cómo evitar y actuar ante caídas
 - Actividad física adecuada para cada capacidad
 - Patrones saludables

MIÉRCOLES 4.- JORNADA DESTINADA A LAS PERSONAS CUIDADORAS



MIÉRCOLES 4.- JORNADA DESTINADA A LAS PERSONAS CUIDADORAS

- Cómo cuidar mejor,
cuidándome yo también

JUEVES 7.- JORNADA FORMATIVA: ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES



JUEVES 7.- JORNADA FORMATIVA: ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES

- Ponencia sobre “La actividad física en las personas mayores. Motivos características y estrategias”
- Presentación de estrategias públicas para un Envejecimiento Activo
- Presentación de diversas experiencias de fomento de la actividad física en personas mayores

VIERNES 8.- TXOKOS DE ACTIVIDAD



PREVENCIÓN DE RIESGOS SANITARIOS EN LA COCINA



FUNCIONAMIENTO Y POTENCIALIDADES DEL MÓVIL



EJERCICIO FÍSICO PARA MAYORES EN PARQUES BIOSALUDABLES



PAUSOZ PAUSO, SEGURU



PRIMEROS AUXILIOS PARA PERSONAS MAYORES



SOLUCIONES SENCILLAS DE BRICOLAJE EN EL HOGAR



CONSEJOS DE ORGANIZACIÓN PARA UN INMIGRANTE



IDENTIFICACIÓN DE LOS PELIGROS Y UTILIDADES CULINARIAS DE LAS SETAS



HISTORIAS DE VIDA



SÁBADO 9.- “I ENCUENTRO DEPORTIVO DE EUSKAL HERRIA PARA MAYORES

Jornada lúdica de intercambio entre
alumnos de diferentes localidades de
Euskal Herria

SÁBADO 9.- “I ENCUENTRO DEPORTIVO DE EUSKAL HERRIA PARA MAYORES



SÁBADO 9.- “I ENCUENTRO DEPORTIVO DE EUSKAL HERRIA PARA MAYORES



SÁBADO 9.- “I ENCUENTRO DEPORTIVO DE EUSKAL HERRIA PARA MAYORES



SÁBADO 9.- “I ENCUENTRO DEPORTIVO DE EUSKAL HERRIA PARA MAYORES



ZERGATIK?

ZERGATIK?

Porque somos un Servicio

ZERGATIK?

- Un Servicio Municipal que se debe a los vecinos de Sestao

ZERGATIK?

- Por que somos un Servicio inconformista, dinámico, implicado, creador y sobre todo formado por funcionarios que no se limitan a cumplir con sus funciones y
FUNCIONAN

ZERGATIK?

- Por que queremos a nuestros mayores

ZERGATIK?

- y les queremos activos

ZERTARAKO?

ZERTARAKO?

- Mostrar la actividad desarrollada por los alumnos de los Grupos de gimnasia de Euskal Herria
- Promover el envejecimiento activo
- Colaborar con los estamentos de la administración en proyectos de deporte y salud

ZERTARAKO?

- Poner en valor la capacitación de los mayores
- Presentar los beneficios que ofrece la actividad física para mayores
- Promover actividad contra el deterioro propio del envejecimiento

ZERTARAKO?

- Favorecer el conocimiento sobre la historia de Sestao
- Propiciar el conocimiento de formas de práctica física a personas mayores para que las incorporen a sus hábitos
- Potenciar el comercio y la vida social en Sestao

ZERTARAKO?

- Instaurar los Encuentros Deportivos de mayores activos en Euskal Herria
- Dar a conocer a la población pasiva los beneficios que plantea la actividad física
- Favorecer la formación de los gestores y técnicos en actividades físicas destinadas a mayores

ZERTARAKO?

- Fundamentar la creación de una red de colaboración entre diferentes estamentos en pos de la promoción de una vida activa
 - Ofrecer a las personas mayores herramientas para el mejor desarrollo de sus tareas diarias
 - Respaldar a los cuidadores de mayores

ZERTARAKO?

- Mostrar las ofertas que al respecto de la actividad física para mayores se plantean desde las diversas administraciones
- Presentar diversas iniciativas de promoción de la actividad física para mayores que se plantean en diferentes puntos de Euskal Herria
- Aprovechar los conocimientos de nuestros mayores en beneficio de ellos mismos y del conjunto de la Sociedad

NOLA?

NOLA?



NOLA?

