



D'ELIKATUZ BIZI 2010 JARDUNALDIK

ZAHARTZARO OSASUNTSU BATERAKO BIZITZA-ESTILOAK Interbentzio mediko- psikologiko



www.delikatuzbizi.com

.: Kreditu akademikoak:

Aukera askeko 2 kreditu lortzeko aukera.

.: Nori zuzendua:

Profesionalentzat, ikasleentzat eta jardunaldi hauetan interesa duen ororentzat.

.: Tokia:

Euskal Herriko Unibertsitateko Donostiako Campusa.
Psikologia fakultateko Aula Magna.

.: Datak:

Azaroak 26 eta 27

.: Orduetgia:

9:00 h - 19:00 h



ZAHARTZAROARI LOTUTAKO GAIXOTA-SUNEN DEFINIZIO ETA DIAGNOSTIKOA

► Azaroak 26, ostirala

.: 09:00-09:30 D'elikatuz Bizi Jardunaldien irekiera ekitaldia Gipuzkoako Foru Aldundiko eta Ordiziako Udaleko ordezkarien presentziarekin.

.: 09:30-11:30 "Zahartzea. Elikagaien aprobetxamendu okerragaari lotutako aldaketa fisikoak".
Hitzlaria: **J.J. Calvo Aguirre doktorea**. Mediku geriatra. Donostiako Zorroaga Egoitzako Osasun Arretarako Arduraduna. Zahartzaia, Geriatria eta Gerontologia Euskal Elkartearen Lehendakari-ohia.

"Zahartzearen alderdi psikologikoak"
Hitzlaria: **Coro Domínguez And.** Psikologoa. Gerontologia eta Neuropsikologian Masterra.

"Jarduera fisikoa zahartzaoran. Gorputz konposizioa eta bere fisiologiari lotutako aldaketa fisikoak"
Hitzlaria: **Maidor Kortajarena And.** UPV/EHUko Leioako Erizaintza Eskolako Irakaslea.

.: 11:30-12:00 Atsedenaldia

.: 12:00-13:00 "Gure dieta zuzena al da? Problematika berezia adineko pertsonetan."
Hitzlaria: **Pedro Mario Fernández San Juan doktorea**. Osagai eta Gehigarrien saileko Arduraduna. Elikaduraren Zentro Nazionala. Elikadura eta Nutrizioaren Espainiako Segurtasun Agentzia (AESAN).

.: 15:00-16:00 "Euskadiko adineko pertsonetan elikadura ohiturak"
Hitzlaria: **Carmen Pérez-Rodrigo doktorea**. Bilboko Udaleko Osasun Publiko Zerbitzuko Nutrizio komunitarioko Unitatearen Koordinatzailea. Espainiako Nutrizio komunitarioren Aldizkariaren Zuzendaria.

.: 16:00-17:00 "Bihotz-hodietako arriskua: diabete-gizentasuna, hipertentsioa eta dislipemiak".
Hitzlariak: mahai-ingurua **Victor Rubio** eta **Ana Isabel Arregi** sendagileekin. Lehen Mailako Arretako Sendagileak.

.: 17:00-17:30 Atsedenaldia

.: 17:30-18:30 "Dieta Mediterranea eta bihotz-hodietako arriskua".
Hitzlaria: **Lluís Serra doktorea**. Dieta Mediterranearen Fundazioko Presidentea. Espainiako Nutrizio Akademiaren Lehendakaria (AEN).

.: 18:30-19:00 Galdera erantzunak.



ZAHARTZAROARI LOTUTAKO GAIXOTASUNEN TRATAMENDUA ETA ZAHARTZARO OSASUNTSU BATERAKO PREBENTZIOA

► Azaroak 27, larunbata

.: 09:00-11:30 Zahartzaia lotutako Gaixotasunak. Tratamendua.

"Bihotz-hodietako arriskua duen adineko pertsonarentzat pauta dietetikoak".
Hitzlaria: **Ana Elbusto Cabello And.** Nutrizio Medikua.

"Jarduera fisikoa: zahartzaia osasuntsu baterako kontutan izan beharreko faktorea".
Hitzlaria: **Silvia Arribas Galarraga doktorea**, UPV-EHUko Irakasleen Unibertsitate Eskolako Irakasle Titularra.

"Bihotz-hodietako arrisku faktoreen tratamenduari lotutako alderdi psikologikoak"
Hitzlaria: **Iñigo Ochoa de Alda** UPV-EHUko Psikologia Fakultateko Irakaslea.

.: 11:30-12:00 Atsedenaldia

.: 12:00-13:00 Prebentzio mailako jarduketa-programa desberdinak:

"Oinez bizi kanpaina".
Hitzlaria: **Victor Rubio sendagilea**. Lehen Mailako Arretako sendagilea Irungo Anbulatorioan eta "Oinez Bizi" kanpainaren arduraduna.

.: 15:00-16:30 "Bilboko Adineko pertsonen Nutrizio Heziketarako Zikloak. 3. Adinekoen Jarduera Fisikoaren Udal programaren Saioei laguntza"

Hitzlaria: **Javier Aranceta Doktorea**. Bilboko Udaleko Osasun Publiko Zerbitzuko Nutrizio komunitarioko Unitatearen Zuzendaria. Espainiako Nutrizio Komunitarioko Elkartearen Lehendakaria.

.: 16:30-17:00 Atsedenaldia

.: 17:00-18:30 "Bizi d'elikatuz eta mugituz" gida. Gipuzkoako adineko pertsonen artean jarduera fisikoaren eta elikaduraren bidez osasuna sustatzeko gida praktikoa.
Hitzlariak: **Leire Arandia And.**, D'elikatuz Zentroko zuzendaria, **Ana Elbusto And.**, Nutrizio Medikua, **Iñigo Ochoa de Alda Jna.**, UPV-EHUko Psikologia Fakultateko Irakaslea eta **Etor Mendia Jna.**, KEMEN Kirol Osasun Zerbitzuak erakundeko prestatzaile fisikoa.

.: 18:30-19:00 Ondorioak **Leire Arandia**, **Ana Elbusto** eta **Iñigo Ochoa de Aldarekin**.

► DIPLOMA

Kurtsoetan parte hartzen duten guztiek burutu dutela egiaztatzeko DIPLOMA jasoko dute.

► PLAZAK ETA IZEN EMATEAK

Kurtso bakoitzerako plaza MUGATUAK daude eta IZEN EMATE ORDEN ZORROTZEAN beteko dira.

Izen emate kuota:

Jardunaldien prezioa 70 euro izango da ikasleentzat eta 90 euro ikasle ez direnentzat.

Izena emateko eransten dugun boletina bete behar da eta postaz, posta elektronikoz, faxez edota pertsonalki Ordiziako D'elikatuz Zentroa bidali. Boletinarekin batera Euskadiko kutxan ondorengo kontura eginiko ordainketaren agiria aurkeztu beharko da: K/K zenbakia 3035 0054 51 0540061301.

► KURTSOAREN IDAZKARITZA ETA INFORMAZIOA

D'elikatuz Zentroa – Santa María 24 – 20240 Ordizia
Tel. 943882290
Fax: 943161326
Email: delikatuz@ordizia.org

► KURTSORAKO MATERIALAK

Kurtsoetan parte hartzen duten guztiek, kurtso bakoitzaren hasieran jasoko dute dokumentazioa, karpeta, hitzaldien laburpenak, bibliografia eta "BIZI D'ELIKATUZ... ETA MUGITUZ!!", Gipuzkoako adineko pertsonen artean jarduera fisikoaren eta elikaduraren bidez osasuna sustatzeko gida praktikoa.



Boletín hau ondorengo helbideetara helarazi:

D'elikatuz Zentroa – Santa María 24 – 20240 Ordizia
Tel. 943882290
Fax: 943161326
Email: delikatuz@ordizia.org

Euskadiko Kuxako 3035 0054 51 0540061301 k/k zenbakian eginiko diru sarrearen ordezkogirirekin

Ikasketak: Lanbidea:

Telefonoa: Helbide elektronikoa:

Helbidea: Herria:

Izena: Abizenak: Posta kodea:

Ikasleak (70 euro) Ikasle ez direnak (90 euro)





JORNADAS

D'ELIKATUZ BIZI 2010

ESTILOS DE VIDA PARA UNA VEJEZ SALUDABLE

Intervención médico-
psicológica
www.delikatuzbizi.com

.: Créditos Académicos:

Posibilidad de obtener 2 créditos de libre elección.

.: Dirigido a:

Profesionales, estudiantes universitarios o interesados en la materia.

.: Lugar:

Aula Magna de la Facultad de Psicología
Campus de Donostia de la UPV/EHU

.: Fechas:

26 y 27 de noviembre

.: Horario:

De 9:00 a 19:00 h.



▶ LA VEJEZ. DEFINICIÓN Y DIAGNÓSTICO DE ENFERMEDADES RELACIONADAS

▶▶ Viernes, 26 de noviembre

.: 09:00-09:30 Apertura de las jornadas D'elikatuz bizi 2010 con
representación de la Diputación Foral de Gipuzkoa y del
Ayuntamiento de Ordizia..: 09:30-11:30 "Envejecimiento. Cambios físicos asociados a un peor
aprovechamiento de los nutrientes"
Ponente: **Dr. J.J. Calvo Aguirre**. Médico geriatra. Responsable
de Atención Sanitaria de la Residencia Zorroaga de Donostia.
Ex-Presidente de la Sociedad Vasca de Geriatría y
Gerontología. Zahartzaroa."Aspectos psicológicos del envejecimiento"
Ponente: **Dña. Coro Domínguez**. Psicóloga. Máster en
Gerontología y en Neuropsicología."Actividad física en la vejez. Cambios físicos relacionados con
la composición corporal y su fisiología".
Ponente: **Dña. Maider Kortajarena**. Profesora de la Escuela
de Enfermería de Leioa de la UPV-EHU.

.: 11:30-12:00 Descanso

.: 12:00-13:00 "¿Es correcta nuestra dieta? Especial Problemática en las
personas mayores"
Ponente: **D. Pedro Mario Fernández San Juan**. Jefe de
Sección de Componentes y Aditivos. Centro Nacional de
Alimentación. Agencia española de Seguridad Alimentaria
y Nutrición (AESAN)..: 15:00-16:00 "Hábitos alimentarios en las personas mayores en Euskadi".
Ponente: **Dra. Carmen Pérez-Rodrigo**. Coordinadora de
la Unidad de Nutrición Comunitaria del Servicio de Salud
Pública del Ayuntamiento de Bilbao. Directora de la Revista
Española de Nutrición Comunitaria..: 16:00-17:00 "Riesgo cardiovascular: diabetes-obesidad, hipertensión y
dislipemias".
Ponentes: mesa redonda con el **Dr. Victor Rubio** y la **Dra.
Ana Isabel Arregi**. Médicos de Atención Primaria.

.: 17:00-17:30 Descanso

.: 17:30-18:30 "Dieta Mediterránea y riesgo cardiovascular".
Ponente: **Dr. Lluís Serra**. Presidente de la Fundación Dieta
Mediterránea. Presidente Academia Española de Nutrición (AEN).

.: 18:30-19:00 Turno de preguntas.



▶ LA VEJEZ. TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES RELACIONADAS Y PREVENCIÓN PARA UNA VEJEZ SALUDABLE

▶▶ Sábado, 27 de noviembre

.: 09:00-11:30 Enfermedades relacionadas con la vejez. Tratamiento.

"Pautas dietéticas en la persona mayor con riesgo
cardiovascular".Ponente: **Dña. Ana Elbusto Cabello**. Médico Nutricionista."Actividad Física: Un factor a tener en cuenta para una vejez
saludable"Ponente: **Dra. Silvia Arribas Galárraga**, profesora Titular
en la E.U. de Magisterio (UPV-EHU)."Aspectos psicológicos en el tratamiento de factores de riesgo
cardiovascular"Ponente: **D. Iñigo Ochoa de Alda** profesor de la Facultad
de Psicología de la UPV-EHU.

.: 11:30-12:00 Descanso

.: 12:00-13:00 Diferentes actuaciones a nivel preventivo:

"Campaña Oinez bizi".

Ponente: **Dr. Victor Rubio**. Médico de Atención Primaria del
ambulatorio de Irun y responsable de la campaña "Oinez
bizi".: 15:00-16:30 "Ciclos de Educación Nutricional en los Ancianos de Bilbao.
Sesiones de apoyo al programa municipal de Actividad Física
en la 3ª Edad"
Ponente: **Dr. Javier Aranceta**. Director de la Unidad de
Nutrición Comunitaria del Servicio de Salud Pública del
Ayuntamiento de Bilbao. Presidente de la Sociedad Española
de Nutrición Comunitaria.

.: 16:30-17:00 Descanso

.: 17:00-18:30 Guía "Bizi d'elikatuz eta mugituz". Guía práctica para la
promoción de la salud a través de la actividad física y la
alimentación en las personas mayores de Gipuzkoa.
Ponentes: **Dña. Leire Arandia**, directora del centro D'elikatuz,
Dña. Ana Elbusto, médico nutricionista, **D. Iñigo Ochoa
de Alda**, profesor de la Facultad de Psicología de la UPV-
EHU y **D. Etor Mendia**, preparador físico de KEMEN Kiroi
Osasun Zerbitzuak..: 18:30-19:00 Cierre. Conclusiones con **Dña. Leire Arandia**, **Dña. Ana
Elbusto** y **D. Iñigo Ochoa de Alda**.

▶ DIPLOMA

Todos los asistentes a los Cursos recibirán un DIPLOMA acreditativo
de la realización y aprovechamiento de los mismos.

▶ PLAZAS E INSCRIPCIONES

Las plazas disponibles para cada uno de los cursos son LIMITADAS
y serán cubiertas por riguroso ORDEN DE INSCRIPCIÓN.

Cuota de inscripción:

El precio de las jornadas será de 70 euros para los estudiantes y
de 90 euros para los no estudiantes.Para inscribirse debe cumplimentarse el boletín adjunto y remitirlo
por correo, correo electrónico, fax o personalmente al Centro
D'elikatuz de Ordizia. El boletín deberá ir acompañado del resguardo
de abono de cuotas de inscripción realizada en la Caja Laboral/
Euskadiko Kutxa c/c número 3035 0054 51 0540061301.

▶ SECRETARIA DEL CURSO E INFORMACIÓN

Centro D'elikatuz – Santa María 24 – 20240 Ordizia
Tel. 943882290 fax: 943161326
Email: delikatuz@ordizia.org

▶ MATERIALES DEL CURSO

Todos los asistentes recibirán al inicio de cada Curso la documentación
del mismo en la que se incluye carpeta, resumen de las ponencias,
bibliografía y la publicación "BIZI D'ELIKATUZ... ETA MUGITUZ!!",
Guía práctica para la promoción de la salud a través de la actividad
física y la alimentación en las personas mayores de Gipuzkoa.

Entregar o enviar este boletín a:

CENTRO D'ELIKATUZ
Santa María 24 – 20240 Ordizia
Tel. 943882290 | fax: 943161326
Email: delikatuz@ordizia.orgJunto con el resguardo de matrícula realizado en Caja Laboral / Euskadiko Kutxa
c/c número 3035 0054 51 0540061301

JORNADAS D'ELIKATUZ BIZI 2010

 Estudiante (70 euros)
 No estudiante (90 euros)

Estudios:

Profesión:

Teléfono:

e-mail:

Domicilio:

Localidad:

Código postal:

Nombre:

Apellidos:

