



## 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

ORGANIZA: GOBERNIO INTERBETATU GAITZAKO  
ELIKADURA ETA GASTRONOMIA GAITZAKO  
**Delikatuz**  
CENTRO DE LA ALIMENTACIÓN Y LA GASTRONOMÍA  
CENTRO DE INTERPRETACIÓN DEL GOLFEBRI  
ORDIZIA

PATROCINA:

COLABORA:

### 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 zahartzaia. 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: diabetegizentasuna, 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 ordezkogirorarekin

Izena: ..... Abizenak: .....  
Helbidea: ..... Herria: .....  
Posta kodea: .....  
Telefonoa: ..... Helbide elektronikoa: .....  
Ikasketak: ..... Lanbidea: .....

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.

ORGANIZA: GOBIERNO INTERPRETATIVO CENTRAL DELIKATUZ... PATROCINA: Ordiziako Udala, gipuzkoa... COLABORA: euzko herri unibertsitatea, universidad del país vasco, avapsi



LA VEJEZ. DEFINICIÓN Y DIAGNÓSTICO DE ENFERMEDADES RELACIONADAS

Viernes, 26 de noviembre

- :: 09:00-09:30 Apertura de las jornadas D'elikatz 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.
:: 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.
:: 15:00-16:00 "Hábitos alimentarios en las personas mayores en Euskadi". Ponente: Dra. Carmen Pérez-Rodrigo.
:: 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.
:: 17:00-17:30 Descanso
:: 17:30-18:30 "Dieta Mediterránea y riesgo cardiovascular". Ponente: Dr. Lluís Serra.
:: 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.
"Actividad Física: Un factor a tener en cuenta para una vejez saludable" Ponente: Dra. Silvia Arribas Galárraga.
"Aspectos psicológicos en el tratamiento de factores de riesgo cardiovascular" Ponente: D. Iñigo Ochoa de Alda.
:: 11:30-12:00 Descanso
:: 12:00-13:00 Diferentes actuaciones a nivel preventivo: "Campaña Oinez bizi". Ponente: Dr. Victor Rubio.
" 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.
:: 16:30-17:00 Descanso
:: 17:00-18:30 Guía "Bizi d'elikatz 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, Dra. Ana Elbusto, D. Iñigo Ochoa de Alda, D. Etor Mendia.
:: 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'elikatz 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'elikatz - 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.org

Junto 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)

Form fields for Name, Surname, Address, Telephone, Email, Profession, and Postal Code.