

XXII JORNADAS

del 2 de octubre
al 7 de noviembre

PERSONAS MAYORES Y SALUD

ERMITAGAÑA Y MENDEBALDEA

EDUCACIÓN SOCIO-SANITARIA. CONFERENCIAS

INAUGURACIÓN DE LAS JORNADAS. Coro de ERYMEN

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

Día 3 de octubre, miércoles, a las 18.00 h. Club de Jubilados de Ermitagaña, sede de Erymen. (C/Travesía Francisco Alesón s/n)

2ª Sesión: **Documental y coloquio.**

Día 10 de octubre, miércoles, a las 18.00 h. Residencia Solera Urban (C/Irunlarrea, 39).

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

Día 17 de octubre, miércoles, a las 18.00 h., Centro Comunitario de Iniciativas Sociales de Ermitagaña (C/Ermitagaña, 30-32, Planta Baja)

CLAUSURA DE LAS JORNADAS. Aperitivo para los asistentes.

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

Día 24 de octubre, miércoles, a las 17.00 h. Apartamentos Tutelados (C/Irunlarrea, 10)

TALLERES

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP): "Aprender a salvar vidas".

Día 8 de octubre, lunes, a las 18.00 h. Abierto a cualquier edad. Para participar preguntar en el Centro de Salud de Ermitagaña. Apartamentos Tutelados (C/Irunlarrea, 10)

"ENVEJECER CON SALUD, PREVENIR LA DEPENDENCIA".

Inicio a partir del 24 de octubre. Inscripciones y preguntar en el Centro de Salud de Ermitagaña.

OCIO Y SALUD

PASEOPINCHO EN OSASUNA

Día 2 de octubre, martes, a las 10.30 h. Incluirá una visita a El Sadar, un pincho saludable y el sorteo de regalos. Salida desde Solera Active (C/La Rioja, 3 Trasera).

DEPORTES AL AIRE LIBRE

Campeonato de juego de La Rana y de petanca. Días 5 y 6 de octubre.

SENDERISMO

Paseo por el Parque Fluvial del Arga. Día 17 de octubre, miércoles, a las 10.00 h. Club de Jubilados de Ermitagaña, sede de Erymen. (C/Travesía Francisco Alesón s/n)

ENTREGA DE PREMIOS

Del Campeonato de juegos al aire libre. Día 19 de octubre, viernes.

EXHIBICIÓN DE GIMNASIA Y ZUMBA

Actividad intergeneracional. Día 23 de octubre, martes. Paseo Premín de Iruña.

EXCURSIÓN CULTURAL

Bilbao. Día 7 de noviembre, miércoles.

CON LA COLABORACIÓN
DE:



FUNDACIÓN
CAJANAVARRA

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