

## **ORGANIZACIÓN E INFORMACIÓN:**

**Centro Salud Ermitagaña**  
c/ Ermitagaña, 20.

**Unidad de Barrio Ermitagaña**  
c/ Ermitagaña, 42-44.

**Asociación de Jubilados y Pensionistas “Erymen”  
(Centro Ermitagaña)**  
C/Travesía Fco. Alesón, s/n

**Gestión Asistencial, S.A.  
(Apartamentos Tutelados)**  
c/ Irunlarrea, nº10

**Solera Urban**  
C /Irunlarrea, 39

**Cognitiva**  
C/ Irunlarrea 25

## **PATROCINA:**

 **FUNDACIÓN**  
CAJANAVARRA

# XXIII JORNADAS

## Personas Mayores y Salud

ERMITAGAÑA  
Y MENDEBALDEA



Del 1 al 25 octubre 2019

# XXIII JORNADAS PERSONAS MAYORES Y SALUD

## Del 1 al 25 octubre 2019

### EDUCACIÓN SOCIO-SANITARIA CONFERENCIAS-COLOQUIO

#### **Día 2 de octubre, miércoles, a las 6 de la tarde.**

Lugar: Centro Ermitagaña. Sede social Erymen. (Travesía Fco. Alesón, s/n)

#### **Inauguración de las Jornadas.**

#### **Participación del Coro de ERYMEN**

#### **1ª Sesión: “Cómo mejorar entre todos/as el funcionamiento del Centro de Salud.”**

Ponentes: María Ayesa, Elena Martín y M<sup>a</sup> Jesús Erice

Profesionales del C. de Salud de Ermitagaña

---

#### **Día 9 de octubre, miércoles, a las 6 de la tarde.**

Lugar: Centro Comunitario de Iniciativas Sociales de Ermitagaña.

(C/ Ermitagaña, 30-32, Planta baja).

#### **2ª Sesión: “Las mujeres mayores desde el enfoque de género”**

Ponente: Asociación Alaiz

---

#### **Día 16 de octubre, miércoles, a las 6 de la tarde.**

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

#### **3ª Sesión: “Juegos de Estimulación Cognitiva”**

Ponente: Nora Gil

---

#### **Día 23 de octubre, miércoles, a las 5 de la tarde**

Lugar: Apartamentos Tutelados de Irunlarrea. (C/ Irunlarrea, 10)

#### **4ª Sesión: “Hablando de sexo a cualquier edad”**

Ponente: Elisa Jiménez (Psicóloga y Sexóloga)

#### **Clausura de las jornadas.**

**Actuación musical: Bailarines de Tango y grupo de Jotas.**

**Aperitivo final.**

---

### TALLERES

#### **\*REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)**

**“Aprender a salvar vidas”**

#### **Día: 14 de octubre, lunes, a las 18 h.**

Lugar: Apartamentos Tutelados de Irunlarrea. (C/ Irunlarrea, 10)

Abierto a cualquier edad. Llevar ropa cómoda. Máximo entre 25-30 personas.

Para participar preguntar en admisión del centro de salud de Ermitagaña

---

# XXIII JORNADAS PERSONAS MAYORES Y SALUD

## Del 1 al 25 octubre 2019

### **\*TALLER DE LOS SENTIDOS**

**Día: 21 de octubre, lunes, a las 18 h.**

Lugar: Cognitiva Unidad Memoria (C/ Irunlarrea 25)

Máximo 20 personas. Para participar preguntar en COGNITIVA.

Llevar ropa cómoda.

---

### **\*TALLER: “ENVEJECIMIENTO ACTIVO”**

**Inicio a partir del 11 de octubre.**

Inscripciones e información en el Centro de Salud de Ermitagaña (Admisión)

---

## **OCIO Y SALUD: EJERCICIO, RELACIÓN SOCIAL,...**

### **PASEO SALUDABLE:**

---

**\*PASEO-PINCHO SOLERA URBAN: día: 1 octubre, martes, a las 10,30 de la mañana. Salida desde Solera La Vaguada. Al finalizar se ofrecerá un almuerzo saludable (sobre las 12:30 horas)**

---

**\*POR EL PARQUE FLUVIAL DEL RÍO ARGÁ: día 16 octubre, miércoles, a las 10 de la mañana. Salida desde el Centro Ermitagaña, Sede social ERYMEN. Al finalizar, se ofrecerá un almuerzo.**

---

### **DEPORTES AL AIRE LIBRE**

---

**Campeonato de juego de la rana y petanca: 4 y 5 de octubre, viernes y sábado.** Inscripciones en la sede social de ERYMEN. Centro Ermitagaña.

**Entrega de premios a finalistas. Día 19 de octubre, sábado.**

Migas de pastor y Animación musical a cargo de la Rondalla Armonía.

---

**Actividad Física: Zumba, al aire libre. Día 14 de octubre, lunes, a las 11.30 h.** Lugar: los porches de la Residencia Solera Urban.

---

## **ACTIVIDADES SOCIALES Y CULTURALES**

---

### **Excursión a VALLE DE ARLANZA (Burgos)**

**Día 25 de octubre, viernes.**

**Salida 7,30 h. de la mañana. Desde la Iglesia Santa M<sup>a</sup> de Ermitagaña.**

Conoceremos el Monasterio de Santo Domingo de Silos, abadía benedictina y uno de los monumentos capitales de la historia del románico, en su interior alberga una verdadera joya arquitectónica, su claustro. Además, visitaremos Covarrubias y Lerma, dos de los pueblos con más encanto de la provincia de Burgos.

Información e inscripciones: Centro Ermitagaña, sede social de ERYMEN.