

PROGRAMA

Lunes 2 de Mayo.- **Acto de Inauguración de la III Semana para Personas Mayores Activas.-**

A las 10h.30' minutos se desarrollará en el Auditorium de la Escuela de Música de Sestao los actos de apertura de la semana, con participación de autoridades del Gobierno Vasco, Diputación Foral de Bizkaia y del Ayuntamiento de Sestao.

Con posterioridad tras la presentación del programa de la semana por parte de Josu Azurmendi Uriarte, Director de deportes de Sestao, se procederá a la presentación de la Ponencia Marco por parte del Doctor D. Kepa Lizarraga Sainz: "Ejercicio físico y salud: luces y sombras".

Martes 3.- **Talleres de apoyo para mayores.-**

El Polideportivo Municipal de las Llanas, a partir de las 10 horas, acogerá tres talleres dirigido a personas mayores:

- Taller de caídas, dirigido por Kepa Arrarte Martínez, Salud Pública del Gobierno Vasco
- Taller de actividad física adaptada para mayores, dirigido por Amaia Lazpita Moyano, Servicio Municipal de Deportes de Sestao
- Taller de patrones saludables, dirigido por Txetxu López Gómez, Osakidetza.

Participarán un total de 90 personas, pertenecientes a residencias municipales, centros de día y personas captadas desde los ambulatorios.

Miércoles 4.- **Jornada para cuidadores: "Cómo cuidar mejor, cuidándome yo también".-**

El Salón de actos de Lanbide acogerá una Jornada dirigida por la Fundación Integrando, que pretende ofrecer una batería de consejos a muy diverso nivel, destinados a las personas que cuidan a las personas mayores, no únicamente destinado a profesionales, sino de manera especial destinado a familiares, en el intento tanto de dotarles de herramientas para facilitar el desarrollo de tareas, como de "arroparles" y respaldarles emocionalmente.

Hora 17h.30'.

Entrada libre.

Jueves 5.- **Jornada Formativa: La actividad física en las personas mayores. Estrategias para su fomento".-**

Se desarrollará durante toda la mañana, a partir de las 9:00 horas, en el salón de actos de la Escuela de Música de Sestao. La jornada estará organizada por Mugiment, Escuela Vasca del Deporte, Servicio Municipal de Deportes de Sestao y Área de Empleo y Políticas Sociales del Gobierno Vasco. Estando dirigida a gestores, técnicos y monitores, tanto del ámbito de la salud como del Deporte. El programa será el siguiente:

- 9:00-9:15, presentación de la Jornada:
 - Josu Bergara López, Alcalde de Sestao
 - Jon Redondo Lertxundi, Director de Juventud y Deportes del Gobierno Vasco
 - Emilio Sola Ballojera, Director de Servicios Sociales del Gobierno Vasco
- 9:15-10:00, “La actividad física en las personas mayores. Motivos, características y estrategias”
 - Ponente: Mikel Izquierdo Redín, Catedrático y Director del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra
- 10:00-11:00, “Estrategias Públicas para un Envejecimiento Activo – Actividad Física en Personas Mayores”
 - Estrategia Vasca para un Envejecimiento Activo – Euskadi Lagunkoia. Emilio Sola, Director de Servicios Sociales del Gobierno Vasco
 - Dirección General de la Promoción de la Autonomía Personal de la Diputación Foral de Bizkaia
 - Mugiment – Mugibeti. Iker Etxeberria, Coordinador de Mugiment
- 11:00-11:30, Descanso 1
- 11:30-12:30, Bloque de experiencias 1
 - III Semana para Personas Mayores Activas, Ayuntamiento de Sestao
 - La actividad física en las residencias y centros de mayores de Portugalete, Fundación Aspaldiko/Ayuntamiento de Portugalete
 - Organización de actividades físicas para mayores, Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao
 - Experiencias en los talleres de prevención de caídas, Dirección de Salud Pública y Adicciones del Gobierno Vasco
- 12:30-12:45, Descanso 2
- 12:45-14:00, Bloque de experiencias 2
 - Red de Circuitos Saludables Inteligentes, Ayuntamiento de Ermua
 - Promoción de actividad física en los parques biosaludables, Diputación Foral de Bizkaia
 - Red local de personas mayores, Ayuntamiento de Ordizia
 - Autoorganización de actividades, Asociación Marimendi

La inscripción a las jornadas será gratuita, debiendo inscribirse los interesados mediante la página web de la Escuela Vasca del Deporte.

Viernes 6.- **Txokos de Actividad**.-

La jornada consistirá en la creación de Txokos variados y relacionados con cualquier faceta de la vida, con una doble variante:

- Adinekoetik: donde una persona mayor especialista reconocida en cualquier ámbito, transmita a otras personas de cualquier edad sus conocimientos y habilidades sobre un aspecto concreto a cualquier nivel.
- Adinekoentzat: donde una persona, mayor o no, transmite herramientas a cualquier nivel de interés general.

Contará con los siguientes Txokos:

- Adinekoentzat:
- 1. Actividad física para mayores en parques biosaludables
 - Ponente: Xanti Pérez Rodríguez. Diputación Foral de Bizkaia
 - Gimnasios Exteriores, 9:30 horas
 - Se presentará a los interesados las diversas posibilidades de práctica que ofrecen los gimnasios biosaludables, creados en el exterior en la práctica totalidad de localidades vascas.
- 2. Funcionamiento y potencialidades del móvil
 - Ponente: pr4 Tecnología Social
 - Biblioteca Municipal, 9:30 horas
 - Se ofrecerá a las personas mayores las potencialidades que les pueden ofrecer los teléfonos y las nuevas tecnologías.
- 3. Prevención de riesgos sanitarios en el hogar
 - Ponente: Salud Pública
 - Aula de Ajedrez de Las Llanas, 9:30 horas
 - Se dará a conocer a las personas mayores los riesgos con que pueden encontrarse en su hogar.
- 4. Primeros auxilios para personas mayores
 - Ponentes: Osakidetza
 - Biblioteca Municipal, 11 horas
 - Se transmitirán a las personas mayores, los primeros auxilios más simples a los que fácilmente pueden realizar
- 5. Pausoz pauso, seguru – Seguridad paso a paso
 - Ponente: Dirección de Tráfico del Departamento de Seguridad del Gobierno Vasco
 - Sala de Ajedrez Polideportivo Las Llanas, 11 horas
 - Personal de la Ertzaintza informarán a las personas mayores de 64 años que caminan de manera autónoma sobre los riesgos y estrategias preventivas a adoptar en la calle.
- Adinekoetik:

- 1. Soluciones sencillas de bricolaje en el hogar
 - Ponente: Marcos Aldama Bolorino y Pedro M^a Urrela Murgia
 - Pasillo del taller de Las Llanas, 11 horas
 - Nos pondrán al día sobre cómo realizar pequeñas tareas de bricolaje en el hogar.

- 2. Consejos de organización para un inmigrante
 - Ponente: M^a Luz Fraga Roca
 - Biblioteca Municipal, 17 horas
 - Informará a la población inmigrante sobre aspectos culturales y organizativos básicos que deben conocer sobre nuestra sociedad.

- 3. Identificación de los peligros y utilidades culinarias de las setas
 - Ponente: Jabier Elorza Gabilondo (Sociedad de Ciencias Naturales de Sestao)
 - Gimnasio/Taller de Las Llanas, 17 horas
 - Enseñará a conocer y diferenciar las setas más comunes, así como informar sobre sus peligros y sus posibilidades a nivel culinario

- 4. Historias de Vida
 - Ponente: 4 vecinos/as de Sestao
 - Biblioteca Municipal, 18:30 horas
 - Cuatro personas mayores de Sestao harán una revisión de su pasado, como parte inseparable de la historia de la localidad y sus gentes.

La inscripción para los Txokos, se efectuará con antelación en el control del Polideportivo Municipal de Las Llanas.

Sábado 7,- **I Encuentro Deportivo de Euskal Herria para mayores.-**

El Encuentros que se desarrolla en horario de mañana, tarde y noche, pretende acoger a la representación de los grupos de gimnasia para mayores que desarrollan su actividad en los diferentes pueblos de Euska Herria, en una jornada lúdica y confraternidad entre personas procedentes de los diferentes herrialdes.

- Programa:

- 9:30, convocatoria de Grupos en la Plaza del Kasko

- 10:00, recibimiento de autoridades a la totalidad de participantes

- 10:15, desfile de grupos por Alameda de Las Llanas

- 10:30-12:00, paseo histórico al Alto Horno

- 12:00-13:30, ensayo de Exhibición conjunta de grupos

(Se crearán dos grupos que alternarán ambos programas)

- 13:30-16:00, tiempo libre para la comida
- 16:00-19:30, exhibición de actividad por los grupos representantes de las diversas localidades, en la Pista del Polideportivo Municipal de Las Llanas
- 19:30-20:30, preparación y exhibición conjunta de la totalidad de grupos participantes y grupos invitados, en el Campo de Fútbol Municipal de Las Llanas (Plaza del Kasko)
- 21:00, cena, baile y fiesta final con orquesta para participantes y autoridades, en el Frontón Municipal de Las Llanas