

## Mayores activos y saludables

# Claves para desarrollar hábitos saludables en la tercera edad

### Jornada de lanzamiento de la red europea APTITUDE en Navarra

**Martes, 20 de noviembre.**

Salón de actos de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra (UPNA)

Avenida de Barañain, s/n, 31008 Pamplona

- 16:00 / 16:15 h.** Bienvenida - café.
- 16:15 / 16:30 h.** Apertura del acto por parte de representantes del Departamento de Salud del Gobierno de Navarra y de Navarrabiomed – Fundación Miguel Servet.
- 16:30 / 17:00 h.** Presentación de la red APTITUDE de Navarra.
  - Qué es y en qué consiste la red APTITUDE Navarra. Nicolás Martínez Velilla. Jefe del Servicio de Geriátrica del Complejo Hospitalario de Navarra y responsable de la Unidad de Investigación de Geriátrica de Navarrabiomed.
  - Propuestas para mejorar la calidad de vida en el día a día. Álvaro Casas Herrero. Presidente de la Sociedad Española de Medicina Geriátrica y geriatra del Complejo Hospitalario de Navarra. Mikel Izquierdo Redín. Catedrático y Director del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra y Responsable de la Unidad de investigación en Ejercicio físico del CIBER de envejecimiento y Fragilidad (CIBERFES) de Navarrabiomed.
- 17:00 / 17:20 h.** La ruta asistencial de la fragilidad en Occitania (Francia)
  - M<sup>a</sup> Eugenia Soto-Martín. Geriatra del Centre Hospitalier Universitaire de Toulouse.
- 17:20 / 17:45 h.** Conferencia: “Trabajar más allá de la jubilación”.
  - Luis Sabalza Iriarte. Presidente del Club Atlético Osasuna.
- 17:45 / 18:00 h.** Turno de preguntas.
- 18:00 / 18:15 h.** Proyección del vídeo “Cambiemos el concepto de envejecimiento” y clausura del acto.

## Nagusi aktibo eta osasuntsuak

# Adineko pertsonen artean ohitura osasungarriak zabaltzeko gakoak

## Europako APTITUDE sarea Nafarroan aurkezteko jardunaldiak

**Azaroak 20, asteartea.**

**Nafarroako Unibertsitate Publikoko (NUP)  
Osasun Zientzien Fakultateko areto  
nagusian**

Barañain etorbidea z/g, 31008 Iruñea

- 16:00 / 16:15** Ongietorria – kafea.
- 16:15 / 16:30** Irekiera ekitaldia Nafarroako Gobernu Osasun Saileko eta Navarrabiomed – Miguel Servet Fundazioko ordezkarien eskutik.
- 16:30 / 17:00** Nafarroako APTITUDE sarearen aurkezpena
  - Zer den eta zertan datzan Nafarroako APTITUDE sarea. Nicolás Martínez Velilla. Nafarroako Ospitale Konplexuko geriatría zerbitzuko burua eta Navarrabiomedeko Ikerketa Unitateko arduraduna.
  - Bizi kalitatea egunez egun hobetzeko aholkuak. Álvaro Casas Herrero. Espainiako Medikuntza Geriatrikoaren Elkarteko presidentea eta Nafarroako Ospitale Konplexuko geriatría. Mikel Izquierdo Redín. Katedraduna. Nafarroako Unibertsitate Publikoko Osasun Zientzien saileko zuzendaria eta Navarrabiomedeko zahartze eta hauskortasun CIBEReko ariketa fisikoaren ikerketa unitateko (CIBERFES) arduraduna.
- 17:00 / 17:20** Pertsona adineko hauskorrei asistentzia emateko ibilbidea Okzitania (Frantzia)
  - M<sup>a</sup> Eugenia Soto-Martín. Tolosako (Okzitania) Centre Hospitalier Universitaireko geriatría.
- 17:20 / 17:45** Hitzaldia: “Erretiroaren ondoren lan egitea”
  - Luis Sabalza Iriarte. Osasuna Futbol Taldeko presidentea.
- 17:45 / 18:00** Galderen txanda.
- 18:00 / 18:15** “Cambiemos el concepto de envejecimiento” bideoaren emanaldia eta itxiera ekitaldia.

Ekitaldia streaming bidez jarraitu eta elkarbanatu ahal izanen da honako estekan  
**Youtube Navarrabiomed**