

**Organizan:**



# DÍA MUNDIAL de las PERSONAS MAYORES

REGIÓN DE MURCIA  
2018



instituto universitario  
investigación  
envejecimiento

UNIVERSIDAD DE  
MURCIA



European Innovation  
Partnership on Active  
and Healthy Ageing  
REFERENCE SITE

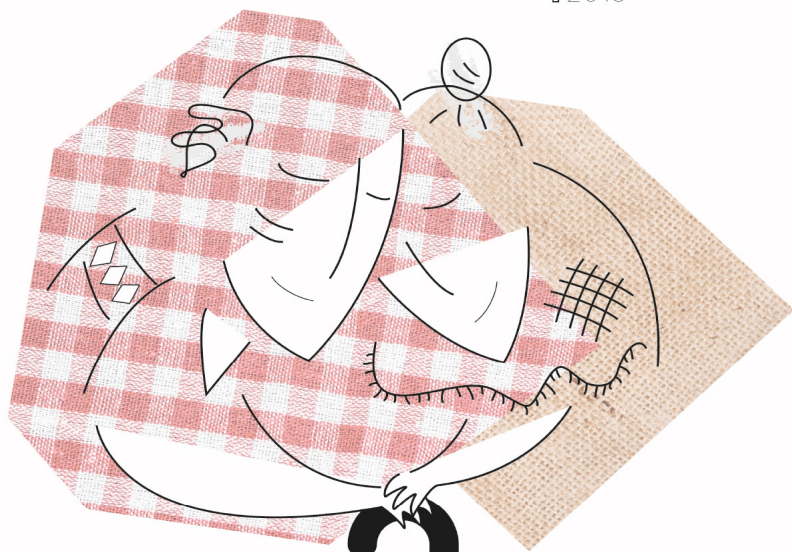
**Colaboran:**



fundaciónHEFAME



Fundación  
PONCEMAR



"PREVENIR LA  
**FRAGILIDAD**"

**1 de octubre, 2018**

Envejecer es una oportunidad maravillosa si se envejece bien. La paradoja del envejecimiento radica en el secreto de saber envejecer bien. Al cumplir años se pueden desarrollar e incorporar habilidades que mejoren la gestión de las emociones. De este modo, quien lo logra, cuando envejece se vuelve más feliz.

No obstante, para disfrutar de los años dorados en la plenitud tardía de la vida, es imprescindible mantener cuerpo y mente en condiciones adecuadas, desde muy temprano (idealmente desde joven pero importante desde la década de los 40 años); se deben seguir normas y hábitos

de vida saludables que permitan mantener la actividad física, mental y social, con el fin de evitar enfermedades mayores. Se especula que con los avances médicos, científicos y tecnológicos la reversibilidad del envejecimiento posiblemente estará al alcance de todos en pocos años...

Entretanto el secreto de la longevidad saludable radica en mantenerse activo física y psíquica y socialmente, intentar ser feliz, ser buena persona y tener ganas ilimitadas de seguir aprendiendo.

Estos son los secretos de los protagonistas de "Aquí Sigo" de Lorenzo Hagerman: "el secreto de la longevidad".

**20 de septiembre, 2018**

**Día Mundial de la enfermedad de Alzheimer  
“SIGO SIENDO YO”**

**19:00 h** > Salón de Actos de CajaMar (Plaza Teatro Romea)

**Entrega del Premio del III Concurso del Cartel Semana de las Personas Mayores**

**D. Enrique Ayuso Hernández.** Secretario General. Fundación HEFAME

**D<sup>a</sup>. María-Trinidad Herrero Ezquerro.** Facultad de Medicina. Directora IUIE. UMU

**D<sup>a</sup>. María Guadalupe Ruelas.** Instituto Nacional de Salud Pública. Cuernavaca. México

*Modelo integrado para la atención del adulto mayor maltratado*

**1 de octubre, 2018**

**12:30 h** > Salón de Actos. Centro Social Universitario. **Campus de Espinardo. UMU**

**D. Juan José Parrilla Paricio.** Académico de Número. Real Academia de Medicina.

*¿Envejecimiento irreversible?: Estrategias preventivas y terapéuticas*

**19:00 h** > Salón de Actos. Facultad Ciencias Sociosanitarias. **Campus de Lorca**

*Largometraje:*

*AQUÍ SIGO, de Lorenzo Hagerman: El secreto de la Longevidad*

**D. José Antonio González-Cuevas.** CEO Ideas Agitadas. Barcelona.

**D. David Iyú.** Decano. Facultad Ciencias Sociosanitarias. UMU.

**D. Luis Martínez Muñoz.** Director Gerente. Fundación Poncemar. Lorca.

**D<sup>a</sup>. María-Trinidad Herrero.** Catedrática de Medicina. Directora IUIE. UMU.

**2 de octubre, 2018**

**19:00 h** > Salón de Actos. Edificio C. Instituto de Envejecimiento

**D. Marcos Alonso Bote Díaz.** Departamento de Sociología. Universidad de Murcia.

*Nuevas oportunidades, nuevos canales: Comunidades virtuales de contactos para personas mayores*

**3 de octubre, 2018**

**17:30 h** > Salón de Actos. Real Academia de Medicina de Murcia. (Plaza Preciosa)

*Presentación de la XV Edición. Máster en Envejecimiento*

**D. Ignacio González Martínez-Moro.** Director del Máster.

**D<sup>a</sup>. María-Trinidad Herrero.** Académica de Número. Real Academia de Medicina.

Directora. Instituto Universitario Investigación en Envejecimiento.

**19:00 h** > Salón de Actos. Real Academia de Medicina de Murcia. (Plaza Preciosa)

*Largometraje:*

*AQUÍ SIGO, de Lorenzo Hagerman: El secreto de la Longevidad*