

PROGRAMA MUNICIPAL

DE
**PERSONAS
MAYORES**
Pueblos de Ejea

2022

Presentación

Queridos amigos y amigas:

Un año más llega la primavera y con ella os presentamos el nuevo Programa de Mayores que con tanta ilusión hemos preparado. Sin duda tenemos la suerte de contar con las ideas que nos aportáis desde las Asociaciones de Mayores de todos los pueblos, de Ejea y del barrio de La Llana, por lo que desde aquí quiero agradecer a todas ellas sus ganas de participar, su afán por aportar para sumar, su buen ánimo para colaborar activamente y su gran disposición siempre con la mejor de las sonrisas.

Salimos de un año malísimo por culpa de la Covid-19, pandemia de la que no quiero hablar mucho porque bastante lo hemos hecho ya. Sabéis que soy una mujer muy optimista y por ello os invito a mirar al futuro con alegría, con ganas de divertirnos, pasarlo bien, viajar y disfrutar de cada momento, objetivos que quiero que consigamos todos con este Programa.

Como veréis este año nos iremos de viaje a San Sebastián, conoceremos Briones (La Rioja) con su extenso museo y fantástica bodega Vivanco. También, como novedad, podremos asistir a un concierto al aire libre donde reviviremos canciones inolvidables de vuestros tiempos.

Además este año contaremos con los servicios de terapia y fisioterapia del Programa de Prevención de la Autonomía Personal para los pueblos, servicios a los que os animo para que los aprovechéis al máximo.

Por otra parte añadir que ya está previsto realizar la ampliación del Hogar de Mayores de Ejea, inversión necesaria que espero sea de vuestro agrado, puesto que se ha diseñado atendiendo a las necesidades demandadas, y a la que os invito de antemano para que gocéis de los nuevos espacios.

Como os suelo decir, disfrutar mucho de este Programa que es el de todos vosotros y vosotras, no dudéis en hacernos llegar propuestas que nos hagan mejorar nuestro trabajo, y sobretodo quiero insistir en que yo, desde mi vocación e ilusión como Concejala de las Personas Mayores de Ejea y sus pueblos, quedo a vuestra entera disposición para ayudaros en todo lo que esté en mi mano.

Un fuerte abrazo.

Raquel Laíta
Concejala de las Personas Mayores



Excursiones

SAN SEBASTIÁN

Miércoles 18 de mayo de 2022



(incluye entradas y visitas, menú en restaurante y seguro)

San Sebastián (Donosti en Euskera), es una ciudad cosmopolita que destaca por su gastronomía, por sus playas urbanas y por sus bellos edificios inspirados en los de París. Es la capital de Guipúzcoa, la provincia más pequeña de España pero también de las más atractivas, por su entorno natural privilegiado, en la costa del Golfo de Vizcaya y rodeada de montes.

Las playas de la Concha y Ondarreta, el Monte Igueldo y el Urgull (con unas vistas espectaculares), la Parte Vieja con sus callejuelas empedradas y el puerto, el Kursaal, el Museo de San Telmo, el Palacio Miramar o el Peine del Viento, son algunos de los lugares imprescindibles a conocer en una visita a San Sebastián.

Y cómo no, en lo que a gastronomía se refiere, podemos hacer una ruta de pinxtos por el casco viejo, o comer en alguna sidrería de la zona, ya que es de lo más típico



Excursiones

BRIONES Y BODEGAS RIOJANAS

Miércoles 5 de octubre de 2022

35 €

(incluye entradas y visitas, menú en restaurante y seguro)

Briones, considerado uno de los pueblos más bonitos de España, está ubicado en la Comunidad de La Rioja sobre un cerro de 80 metros de altura desde el cual se tienen unas vistas espectaculares a todos los viñedos, laderas, a la sierra de Toloño y al río Ebro.

Briones ha sido considerado Conjunto Histórico Artístico por su trama urbana medieval, su arquitectura y sus edificaciones. Desde el 2013 se encuentra incluido en la Lista Indicativa de la Unesco con el epígrafe «Paisaje cultural de la viña y el vino de La Rioja y Rioja Alavesa».

El pueblo es muy pequeño, fácilmente se recorre en un par de horas. Briones cuenta con esa arquitectura rojiza tan característica de la zona, casonas y palacios con escudos en sus fachadas, suelo empedrado y rincones que aún a día de hoy se conservan muy bien.



Es una delicia caminar por esas callejuelas y plazas e ir descubriendo paso a paso todo lo que guarda este pequeño pueblo riojano.

Y para que la visita sea completa, qué mejor que conocer una de sus famosas bodegas y probar los vinos que allí se elaboran.



ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es uno de los pilares imprescindibles de un envejecimiento activo y saludable. Acompañar el ejercicio diario de una dieta sana, del contacto con el medio natural y social, de una buena rutina de descanso y una mente activa son las claves de una buena calidad de vida.

El Programa de Mayores de los pueblos de Ejea incorpora en esta línea de acción Gimnasia de Mantenimiento, Paseos Saludables y Bailes en Línea.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

PINSORO Martes y jueves a las 3 de la tarde

EL BAYO Lunes a las 4 de la tarde

VALAREÑA Martes y Jueves a las 4 de la tarde

BARDENAS Martes y Jueves a las 10 de la mañana

EL SABINAR lunes y miércoles a las 4 de la tarde

RIVAS Martes y Jueves a las 3 de la tarde

SANTA ANASTASIA Miércoles y viernes a las 3 de la tarde

LA LLANA Martes y jueves a las 11 de la mañana

PASEOS SALUDABLES

BARDENAS Jueves a las 10,15 de la mañana

SANTA ANASTASIA Martes a las 10,15 de la mañana

PINSORO miércoles a las 9,30 de la mañana



ACTIVIDAD FÍSICA

Las inscripciones en Bailes en Línea han ido creciendo año a año, llegando en estos momentos a impartirse sesiones en todos los pueblos participantes.

El objetivo principal de la actividad es realizar actividad física a través del baile, pero nos aporta otros muchos beneficios; la presencia de la música hace que resulte más amena, nos permite compartir y relacionarnos con otras personas y sobre todo, nos garantiza diversión.

BAILES EN LINEA

BARDENAS martes a las 9 de la mañana

RIVAS martes a las 5 de la tarde

SANTA ANASTASIA miércoles a las 10,30 de la mañana

VALAREÑA miércoles a las 4 de la tarde

PINSORO Jueves a las 5 de la tarde

EL BAYO martes a las 10,30 de la mañana

LA LLANA miércoles a las 11,45 de la mañana



Actividad **COGNITIVA**

Estimular la atención, la memoria, el lenguaje y el razonamiento a través de estrategias y técnicas que permiten mejorar estas capacidades. Se trata de poner en práctica todas estas funciones para mantener una mente activa y retrasar los efectos que el envejecimiento puede acarrear.

El Programa Municipal de Mayores de los pueblos de Ejea trabaja la estimulación cognitiva a través de Sesiones de Memoria y Aulas de lectoescritura, impartidas por profesionales de la Escuela de Adultos de Ejea, cursos cuatrimestrales en sesiones de hora y media.



PUEBLOS	FECHAS	HORARIO
VALAREÑA	Miércoles	de 15 a 16.30 horas
BARDENAS	Martes	de 16.30 a 18.30 horas
RIVAS	Jueves	de 16.30 a 18 horas

ÁREA DE LAS **RELACIONES SOCIALES**

En este tiempo de pandemia; la soledad, la angustia, el miedo han hecho mella en nuestras vidas, de manera particular en la de los mayores que nos hemos sentido especialmente amenazados. Reivindicar el humor, liberar la risa y compartir en grupo nuestros sentimientos y emociones nos ayudará a recuperar la alegría.

DEFENDER LA ALEGRÍA

Ejercicios para volver a vivir buenos momentos.

Impartido por la psicóloga Jacqueline Bochar, 8 sesiones de una hora y media de duración, una vez por semana.



PUEBLOS	FECHAS	HORARIO
Centro de Mayores de EL SABINAR	Lunes	5 de la tarde
Asociación de Vecinos de LA LLANA	Martes	4:30 de la tarde
Centro de Mayores de BARDENAS	Miércoles	5 de la tarde

MANUALIDADES

La actividad de manualidades es una forma de entretenimiento pero también hace que trabajemos movimientos minuciosos que repercuten directamente en las capacidades que utilizamos en nuestro día a día. La motricidad se mejora gracias a la coordinación entre mente, mano y vista que brinda el trabajar con manualidades.

Por otra parte, fomentan la creatividad lo que también nos beneficia ya que nos estimula y agiliza a la hora de resolver situaciones cotidianas.

A nivel social, las manualidades realizadas en grupo favorecen el trabajo en equipo y las relaciones sociales.



PUEBLOS	FECHAS	HORARIO
FARASDUÉS	1º y 2º sábados del mes	de 11 a 13 horas
EL SABINAR	1º y 2º martes del mes en los meses de Junio, Julio, Agosto y Septiembre	de 10 a 12 horas

Concierto **CANCIONES DE UNA VIDA**

Nos encontraremos en Bardenas, a las 8 de la tarde, en una recepción para compartir con una aperitivo antes del concierto.

El concierto CANCIONES DE UNA VIDA con Lola Moreno y Miguel Angel A. comenzará a las 9:30 de la noche, un recorrido musical en forma de versiones de los éxitos más populares de diferentes artistas, grupos y orquestas tanto nacionales como internacionales de los años 60,70 y 80



PUEBLOS	FECHAS
BARDENAS	1 de Julio, viernes

CINE DE VERANO



El exótico Hotel Marigold (2011)

19 de julio martes a las 10 de la noche
Plaza Mayor de **RIVAS**

Abuelos (2019)

2 de agosto martes a las 10 de la noche
Plaza Mayor de **FARASDUÉS**



CÓMO ME TRATO, CÓMO ME TRATAN: **BUEN TRATO**

Promover el buen trato es garantía de ejercicio de los derechos de las personas y esa promoción pasa necesariamente por conseguir una ciudadanía activa, en una sociedad accesible e inclusiva.

Estas sesiones se basan en programas de conocimiento, técnicas, juegos y ejercicios para acompañar y empoderar a los participantes en su vida cotidiana. La finalidad de esta actividad es que se tome conciencia sobre la importancia del autocuidado y del buen trato a nosotros mismos.

Confrontando también con el maltrato, a fin de identificar situaciones y sensibilizar a los mayores sobre esta realidad poco conocida.

IMPARTE LAS SESIONES: **María Bosque**



PUEBLOS	FECHAS	HORARIO
EL SABINAR	Inicio 10 de mayo martes	5 de la tarde
BARDENAS	Inicio 23 de mayo, lunes	5 de la tarde
EL BAYO	Inicio 14 de septiembre, miércoles	5 de la tarde
FARASDUÉS	Inicio 16 de septiembre, viernes	5 de la tarde
RIVAS	Inicio 5 octubre, miércoles	5 de la tarde

LA MAGIA DEL CINE

Sesiones de cine para presentar este arte, conocer su evolución desde la primera proyección en 1895; sus éxitos, sus géneros, el cine comercial y la actual era digital. Los efectos especiales de las primeras películas, la fotografía ... Viajaremos a París, a Kenya sin movernos de la sala, a través de secuencias y localizaciones con una cámara y unas miniaturas. Juntos participaremos en un croma virtual para sentir lo fácil que puede resultar recrear un escenario.

El taller de dos horas de duración se desarrollará en un espacio con luz artificial, proyectores de iluminación y una pantalla 2x2. Los participantes disfrutarán de la Magia del Cine y se convertirán en actores por un día.

IMPARTE LA SESIÓN: **Ilunasound, Nacho Luna**



PUEBLOS	FECHAS	HORARIO
PINSORO	29 abril, viernes	5 de la tarde
SANTA ANASTASIA	26 mayo, jueves	5 de la tarde
VALAREÑA	23 septiembre, viernes	5 de la tarde
LA LLANA	30 septiembre, viernes	5 de la tarde

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE LA AUTONOMIA PERSONAL

Servicio dirigido a personas mayores de 80 años, personas que presenten situaciones clínicas con alta probabilidad de producir pérdida funcional (artrosis, secuelas de fracturas, ictus, insuficiencia respiratoria, depresión...), personas que vivan solas, de viudedad reciente o con falta de apoyo social. Las sesiones se desarrollarán en grupos de máximo 8 personas.

Este servicio tiene por objetivo mantener la autonomía de las personas a través actuaciones de fisioterapia y terapia ocupacional. Mantener la capacidad personal para afrontar y tomar decisiones, además de facilitar la realización de las actividades básicas de la vida diaria.

Los profesionales del servicio valorarán previamente a las personas interesadas, al objeto de asignarles el tratamiento más adecuado en cada caso.



PINSORO	SANTA ANASTASIA
Lunes, de 10 a 12 horas	Miércoles de 10 a 12 horas
Grupo I máx 8 personas	Grupo I máx 8 personas
Grupo II máx 8 personas	Grupo II máx 8 personas

Entidades participantes

ASOCIACIÓN DE MAYORES SANTA OROSIA

Farasdués

ASOCIACIÓN DE MAYORES BARDENAS

Bardenas

ASOCIACIÓN DE MAYORES LOS CIPRESES

El Bayo

ASOCIACIÓN DE MAYORES VALAREÑA

Valareña

ASOCIACIÓN DE MAYORES LAS PLANAS

Pinsoro

ASOCIACIÓN DE MAYORES LA NATIVIDAD

El Sabinar

ASOCIACIÓN DE MAYORES SANTA ANASTASIA

Santa Anastasia

ASOCIACIÓN DE MAYORES SAN VITORIÁN

Rivas

ASOCIACIÓN DE MAYORES DE LA LLANA

La Llana