



## Ciclo formativo: Envejecimiento activo y saludable

### INSCRIPCIÓN:

<https://forms.gle/UkTMvAnrkh4bK4rB9>

#### Curso Básico

Un envejecimiento activo y saludable, tras el abandono del trabajo, requiere un replanteamiento de la experiencia vital que contribuya a clarificar el sentido de la vida en el nuevo marco. El objetivo de este curso es el de proponer aspectos que faciliten una reflexión personal, ayudando a pensar qué es envejecer desde la experiencia psíquica integral, su significado social y las nuevas perspectivas de formación, dedicación intelectual y apertura a un ocio personal, comunitario y solidario.

En este ciclo se busca un primer acercamiento al tema a partir de cuestiones básicas y complementarias que favorezcan la toma de decisiones beneficiosas para la persona. Se pretende evitar la erudición a través de aproximaciones culturales, económicas, políticas, sociológicas o estadísticas.

Está orientado a todos los asociados, especialmente a aquellos recién jubilados, así como al colectivo de trabajadores de la Universidad de Deusto en periodo de prejubilación. Dada la relevancia del tema, hemos considerado oportuno abrir el ciclo a personas interesadas del entorno universitario, siempre que haya plazas disponibles.

El curso se llevará a cabo a través de ocho conferencias, en las que se reflexionará sobre lo que se entiende por envejecimiento activo y saludable desde distintos puntos de vista.



Los temas sobre los que se propone reflexionar son los siguientes. **Todos los cursos son a las 12 hrs** (duración aproximada 1 hora). Se notificará el aula:

**1.- Envejecer creciendo. Ponente: Prof. Javier Elzo – 7 DE OCTUBRE**

Frente a la idea dominante de que la vejez consiste en un mero declive físico, psicológico, relacional, productivo y espiritual, se propone un caminar creciente en la jubilación, asumiendo los retos de la edad, tan positivos en tantas cosas, aunque sin *angelismos*. Los años cuentan. La cuestión reside en aprender a gestionar la edad, y las condiciones de todo orden, en las que cada uno llega a la jubilación.

**2.- Adultos, mayores y saludables. Ponente: Prof<sup>a</sup>. Begoña Matellanes – 4 DE NOVIEMBRE**

Cada persona, cada ser humano es único, irreplicable e insustituible. Somos complejos y multidimensionales: lo físico, emocional, mental, social y espiritual forman un todo inseparable. Somos dinámicos y relacionales: variamos a lo largo de nuestra vida, cambiando metas, creencias, valores y necesidades. La salud es por ello también cambiante, relativa y social. Por esto, nuestra salud no puede ser vista parcialmente. Es imprescindible una visión integral. Nuestra salud, como nuestra vida, es integral e integradora.

**3.- Olvidar, reaprender, aprender. El reto para las personas mayores y el placer de vivir en una sociedad en transformación. Ponente: Prof. Luis Pantoja – 16 DE DICIEMBRE**

La inundación de estímulos de la sociedad en la que vivimos produce inseguridad y se presenta, al mismo tiempo, como un horizonte de nuevas posibilidades, especialmente fecundo para los mayores. La necesidad y el disfrute de un proceso continuo de



aprendizaje y formación durante toda la vida son una fuente de enriquecimiento que no admite detenimiento si queremos sentirnos vivos, activos en esta sociedad y protagonistas en ella.

#### **4.- ¿Hacia dónde orientamos nuestro ocio? Ponente: Prof. Manuel Cuenca – 13 DE ENERO**

Tras la jubilación, el ocio sigue teniendo las mismas funciones que en cualquier otro momento de la vida, pero con una diferencia, tenemos mucho más tiempo para hacerlo realidad. Sabemos que es una experiencia que proporciona descanso, diversión y desarrollo físico y mental; pero no siempre consideramos su función psicológica y social. Ahora, que tanto se habla de una vejez activa, es el momento de recordar las enseñanzas de los clásicos y las aportaciones de los Estudios de Ocio. ¿Hacia dónde orientamos nuestro ocio?

#### **5.- Todo atado y bien atado. Cuestiones testamentarias de interés. Ponente: Prof. Ramón Múgica – 17 DE FEBRERO**

Se orientará a situar el tema de la sucesión de los bienes de una persona en el marco normativo testamentario del País Vasco, sus particularidades respecto al Derecho Civil Común, así como algunas cuestiones prácticas que se consideren de interés, tales como el apoderamiento de los hijos por razones de edad o dificultades de gestión de asuntos propios.

#### **6.-Invertir en empresas sostenibles puede resultar beneficioso para nosotros y para la sociedad. Ponente: Prof. Fernando Gómez-Bezares – 03 DE MARZO**

Se trataría de entender cuándo una empresa es sostenible, por qué puede ser económicamente rentable, a la vez que tales empresas apoyan el bienestar social. Debemos invertir en empresas sostenibles por ética, por convicciones religiosas, por dejar un mundo mejor, y también porque puede resultar una inversión financieramente interesante.



**7.- Envejecimiento y buen trato: perspectiva ética. Ponente: Prof<sup>a</sup>. Marije Goikoetxea**  
– 7 DE ABRIL

Necesitamos que nuestra vida tenga sentido y significado. Conscientes de nuestras limitaciones y necesidades, es imprescindible contar con apoyos suficientes que lo hagan posible. Son dos los fundamentos éticos para este logro: el reconocimiento de la igual dignidad que exige justicia, y el respeto a la identidad personal que facilite la autorrealización. Ambos fundamentos orientan la comprensión del buen trato a las personas mayores en una sociedad caracterizada por un pluralismo moral.

**8.- Interrogantes del final de la vida: perspectiva bioética. Ponente: Prof. Juan Mari Velasco** – 5 DE MAYO

La solidaridad y la misericordia invitan a vivir la vida de forma humana, especialmente en los momentos más delicados de la existencia, máxime cuando la vulnerabilidad acontece por mil y una razones. El papa Francisco, en sus documentos magisteriales ha tratado de situar estas cualidades (solidaridad y misericordia) que orientan y distinguen a todas aquellas personas que pretenden seguir la *Séquela Christi* en el devenir de la vida, ya que dan sentido y descubren la dignidad de todo ser humano hasta el final de sus días.

**Plazo de inscripción:** Hasta el 4 de octubre.

**Plazas limitadas.** La adjudicación de plaza se realizará en orden de recepción de las inscripciones.