

D'ELIKATUZ BIZI 2011 JARDUNALDIAK

Boletín hau ondorengo helbidetara helarazi

D'elikatuz Zentroa - Santa María 24 - 20240 Ordizia  
Tel. 943882290  
fax: 943161326  
Email: delikatuz@ordizia.org

Euskadiko Kutxako 3035 0054 51 0540061301 k/k zenbakian eginiko diru sareraren ordezkagirekin

Ikasleak (70 euro)  Ikasle ez direnak (90 euro)

Izeno: .....

Abizenak: .....

Helbidea: .....

Herrira: .....

Posta kodea: .....

Telefonoa: .....

Helbide elektronikoa: .....

Ikasketak: .....

Lanbidea: .....

► DIPLOMA

Kurtsoetan parte hartzen duten guztiek burutu dutela egiaztatzeko DIPLOMA jasoko dute.

► PLAZAK ETA IZEN EMATEAK

Kurtso bakoitzerako plaza MUGATUAK daude eta IZEN EMATE ORDEN ZORROTZEAN beteko dira.

Izen emate kuota:

Jardunaldien prezioa 70 euro izango da ikasleentzat eta 90 euro ikasle ez direnentzat.

Izena emateko eransten dugun boletina bete behar da eta postaz, posta elektronikoz, faxez edota pertsonalki Ordiziako D'elikatuz Zentrora bidali. Boletinarekin batera Euskadiko kutxan ondorengo kontura eginiko ordainketaren agiria aurkeztu beharko da: K/K zenbakia 3035 0054 51 0540061301.

► KURTSOAREN IDAZKARITZA ETA INFORMAZIOA

D'elikatuz Zentroa - Santa María 24 - 20240 Ordizia  
Tel. 943882290  
Fax: 943161326  
Email: delikatuz@ordizia.org

► KURTSORAKO MATERIALAK

Kurtsoetan parte hartzen duten guztiek, kurtso bakoitzaren hasieran jasoko dute dokumentazioa, karpeta, hitzaldien laburpenak, bibliografia eta "BIZI D'ELIKATUZ... ETA MUGITUZ!!", Gipuzkoako emakumeen artean jarduera fisikoaren eta elikaduraren bidez osasuna sustatzeko gida praktikoa.



► BIZITZA-ESTILO OSASUNTSUAK MENOPAUSIAN

► Azaroak 19, larunbata

09:00-10:00 "Menopausia emakumean. Aldaketak eta hauek suposatzen dituzten harriskuak".  
Hitzlaria: **Oihana Munduate Gabilondo And.** Ginekologia Zerbitzua. Zumarragako Hospitalea.

10:00-11:00 "Elikadura menopausian"  
Hitzlaria: **Lucia Bultó And.** Dietista-Nutrizionista eta Bartzelonako Unibertsitatean irakaslea.

11:00-11:30 Atsedernaldia

11:30-12:30 "Jarduera fisikoa: menopausian kontutan hartzeko faktore bat"  
Hitzlaria: **Nerea Salinas And.** Fitness eta Ariketan graduatua eta entrenatzaile pertsonala.

12:30-13:30 "Menopausiaren alderdi psikologiak".  
Hitzlaria: **Iñigo Ochoa de Alda doktorea**, UPV-EHUko Psikologia Fakultateko irakaslea.

15:30-17:30 Menopausiari loturiko gaixotasunen prebentzioa  
"Minbiziaren prebentzioa."  
Hitzlaria: **Onkologian aditua.**  
"Osteoporosiaren prebentzioa"  
Hitzlaria: **Ana Elbusto Cabello And.** Nutrizio medikua.

"Menopausia, gaixotasun kardiobaskularrak eta prebentzioa"  
Hitzlaria: **Eduardo Alegria doktorea.** Kardiologia Zerbitzua. Poliklinika Gipuzkoa.

17:30-18:00 Atsedernaldia

18:00-19:00 "Bizi d'elikatuz eta mugituz" gida. Gipuzkoako emakumeen artean jarduera fisikoaren eta elikaduraren bidez osasuna sustatzeko gida praktikoa.  
Hitzlariak: **Leire Arandia And.**, D'elikatuz Zentroko zuzendaria, **Idoia Noain And.**, D'elikatuz Zentroko Dietista Nutrizionista, **Iñigo Ochoa de Alda doktorea**, UPV-EHUko Psikologia Fakultateko irakaslea eta **Etor Mendia Jna.**, KEMEN Kirol Osasun Zerbitzuak erakundeko prestatzaile fisikoa.

Itxiera. Ondorioak **Leire Arandia**, **Ana Elbusto** eta **Iñigo Ochoa de Aldarekin.**



► BIZITZA-ESTILO OSASUNTSUAK HAURDUNALDIAN ETA EDOSKITZAROAN

► Azaroak 18, ostirala

09:00-09:30 D'elikatuz Bizi Jardunaldien irekiera ekitaldia Gipuzkoako Foru Aldundiko, Emakundeko eta Ordiziako Udaleko ordezkarien presentziarekin.

09:30-11:30 "Haurdunaldia eta edoskitzaroa. Energia eta elikagai beharren aldaketei loturiko gorputzeko aldaketa fisikoak."  
Hitzlaria: **Charo Fernández And.** Emagina.

"Haurdunaldiaren eta edoskitzearen alderdi psikologikoak"  
Hitzlaria: **Scheherazade Marruedo Polo And.** Psikologoa. Famili eta bikote psikoterapeuta.

"Jarduera fisikoa zahartzaroan. Gorputz konposizioa eta bere fisiologiari lotutako aldaketa fisikoak"  
Hitzlaria: **Silvia Arribas Galarraga doktorea.** EHU/UPV-ko irakasleen Unibertsitate Eskolako irakasle titularra.

11:30-12:00 Atsedernaldia

12:00-13:00 "Amaren funtzioa bularreko haurraren garapenean: atxiki-lotura eta pentsamenduaren sorrera".  
Hitzlaria: **Carmen Maganto doktorea.** Psikologoa eta EHU/UPV-ko Psikologia fakultateko irakasle titularra.

15:00-16:00 "Amagandiko edoskitzearen garrantzia"  
Hitzlaria: **Ana Martínez Rubio doktorea.** Lehen Mailako Arreta Peditra Andaluziako Osasun Zerbitzuan. Camas-eko Osasun Zentroa (Sevilla) PrevInfd/PAPPS taldeko partaidea.

16:00-17:00 "Elikadura haurdunaldi eta edoskitzaroan".  
Hitzlaria: **Bitor Rodríguez Rivera Jna.** Dietista- Nutrizionista eta EHU/UPV-ko Farmazia fakultateko irakaslea.

17:00-17:30 Atsedernaldia

17:30-19:00 "TAILER PRAKTIKOA".



D'ELIKATUZ BIZI 2011

JARDUNALDIAK

BIZITZA-ESTILO OSASUNTSUAK EMAKUMEARENTZAT

Interbentzio mediko-psikologikoa

www.delikatuzbizi.com

• Kreditu akademikoak:

UPV-EHUk Aukera Askeko 2 Kreditu lortzea ahalbideratzen duen jarduera 2011ko Ekainaren 21ean Gipuzkoako Campuseko Erretoreordearen ebazpenari esker; aitiztik, erabaki honek ez du balio graduren bat egiten ari diren ikasleentzat.

• Nori zuzendua:

Profesionalentzat, ikasleentzat eta jardunaldi hauetan interesa duen ororentzat.

• Tokia:

Euskal Herriko Unibertsitateko Donostiako Campusa, Psikologia fakultateko Aula Magna.

• Datak:

Azaroak 18 eta 19

• Orduetgia:

9:00 h - 19:30 h

ANTOLATZAILEA:



BABESLEA:



LAGUNTZAILEA:



Nombre:

Apellidos:

Domicilio:

Localidad:

Código postal:

Teléfono:

e-mail:

Estudios:

Profesión:

## JORNADAS D'ELIKATUZ BIZI 2011

 Estudiante (70 euros)
  No estudiante (90 euros)

 Entregar o enviar este boletín a:  
 CENTRO D'ELIKATUZ  
 Santa María 24 – 20240 Ordizia  
 Tel. 943882290 | fax: 943161326  
 Email: delikatuz@ordizia.org

 Junto con el resguardo de matrícula realizado en Caja Laboral / Euskadiko Kutxa  
 c/c número 3035 0054 51 0540061301

En cumplimiento de la Ley 15/1999 y la LSSI/CE 34/2002, le informamos que sus datos se encuentran incluidos en un fichero, titularidad del Ayuntamiento de Ordizia, cuya finalidad es el mantenimiento de relaciones comerciales. Si Usted desea ejercer sus derechos de Acceso, Rectificación, Cancelación u Oposición, o si no desea seguir recibiendo información comercial de nuestros productos y/o servicios, puede hacerlo, enviando un e-mail con el asunto "LOPP" y su solicitud a la dirección de correo remitente o también puede enviarnos un fax al Nº 943161326. Gracias

## ▶ DIPLOMA

Todos los asistentes a los Cursos recibirán un DIPLOMA acreditativo de la realización y aprovechamiento de los mismos.

## ▶ PLAZAS E INSCRIPCIONES

Las plazas disponibles para cada uno de los cursos son LIMITADAS y serán cubiertas por riguroso ORDEN DE INSCRIPCIÓN.

## Cuota de inscripción:

El precio de las jornadas será de 70 euros para los estudiantes y de 90 euros para los no estudiantes.

Para inscribirse debe cumplimentarse el boletín adjunto y remitirlo por correo, correo electrónico, fax o personalmente al Centro D'elikatz de Ordizia. El boletín deberá ir acompañado del resguardo de abono de cuotas de inscripción realizada en la Caja Laboral/ Euskadiko Kutxa c/c número 3035 0054 51 0540061301.

## ▶ SECRETARIA DEL CURSO E INFORMACIÓN

Centro D'elikatz – Santa María 24 – 20240 Ordizia  
 Tel. 943882290 fax: 943161326  
 Email: delikatuz@ordizia.org

## ▶ MATERIALES DEL CURSO

Todos los asistentes recibirán al inicio de cada Curso la documentación del mismo en la que se incluye carpeta, resumen de las ponencias, bibliografía y la publicación "BIZI D'ELIKATUZ... ETA MUGITUZ!!", Guía práctica para la promoción de la salud a través de la actividad física y la alimentación en las mujeres de Gipuzkoa.



## ▶ ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LA MUJER MENOPÁUSICA

## ▶ Sábado, 19 de noviembre

:: 09:00-10:00 "Menopausia en la mujer. Cambios y riesgos que estos suponen".  
 Ponente: **Dra. Oihana Munduate**. Servicio de ginecología. Hospital de Zumarraga.

:: 10:00-11:00 "Alimentación en la mujer menopáusica".  
 Ponente: **Dña. Lucía Bultó**. Dietista-Nutricionista y profesora en la Universitat de Barcelona.

:: 11:00-11:30 Descanso

:: 11:30-12:30 "Actividad Física: Un factor a tener en cuenta durante la menopausia".  
 Ponente: **Dña. Nerea Salinas**, graduada en Ejercicio y Fitness y entrenadora personal.

:: 12:30-13:30 "Aspectos psicológicos en la mujer menopáusica".  
 Ponente: **Dr. Iñigo Ochoa de Alda** profesor de la Facultad de Psicología de la UPV-EHU.

:: 15:30-17:30 Prevención de enfermedades asociadas a la menopausia "Prevenir el cáncer".  
 Ponente: **Especialista en oncología**.  
 "Prevenir la osteoporosis".  
 Ponente: **Dra. Ana Elbusto Cabello**. Médico Nutricionista.

"Menopausia, enfermedades cardiovasculares y prevención".  
 Ponente: **Dr. Eduardo Alegria**. Servicio de cardiología. Policlínica Gipuzkoa.

:: 17:30-18:00 Descanso

:: 18:00-19:00 Guía "Bizi d'elikatz eta mugituz". Guía práctica para la promoción de la salud a través de la actividad física y la alimentación en las mujeres de Gipuzkoa.  
 Ponentes: **Dña. Leire Arandia**, directora del centro D'elikatz, **Dña. Idoia Noain**, Dietista Nutricionista del centro D'elikatz, **Dr. Iñigo Ochoa de Alda**, profesor de la Facultad de Psicología de la UPV-EHU y **D. Etor Mendia**, preparador físico de KEMEN Kirol Osasun Zerbitzuak.

Cierre. Conclusiones con **Dña. Leire Arandia**, **Dra. Ana Elbusto** y **Dr. Iñigo Ochoa de Alda**.



## ▶ ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LA MUJER EMBARAZADA Y LACTANTE

## ▶ Viernes, 18 de noviembre

:: 09:00-09:30 Apertura de las jornadas D'elikatz bizi 2011 con representación de la Diputación Foral de Gipuzkoa, de Emakunde y del Ayuntamiento de Ordizia.

:: 09:30-11:30 "Embarazo y lactancia. Cambios físicos asociados a diferencias en las necesidades energéticas y nutricionales".  
 Ponente: **Dña. Charo Fernández**. Matrona.

"Aspectos psicológicos en el embarazo y la lactancia".  
 Ponente: **Dña Scheherezade Marruedo Polo**. Psicóloga. Psicoterapeuta familiar y de pareja.

"Actividad física en embarazo y lactancia".  
 Ponente: **Dra. Silvia Arribas Galarraga**. Profesora Titular en la E.U. de Magisterio (UPV-EHU)

:: 11:30-12:00 Descanso

:: 12:00-13:00 "La función materna en el desarrollo del bebé lactante: el vínculo de apego y el surgir del pensamiento".  
 Ponente: **Dra. Carmen Maganto**. Psicóloga y profesora titular en la facultad de psicología de la UPV-EHU.

:: 15:00-16:00 "Importancia de la lactancia materna".  
 Ponente: **Dra. Ana Martínez Rubio**. Pediatra de Atención Primaria. Servicio Andaluz de Salud. Centro de Salud de Camas (Sevilla). Miembro del grupo PrevInfad/PAPPS.

:: 16:00-17:00 "Alimentación en el embarazo y lactancia".  
 Ponente: **D. Bittor Rodriguez**. Dietista-Nutricionista y profesor en la Facultad de Farmacia de la UPV-EHU.

:: 17:00-17:30 Descanso

:: 17:30-19:00 "TALLER PRÁCTICO".



JORNADAS

## D'ELIKATUZ BIZI 2011

## ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LA MUJER

Intervención médico-psicológica

www.delikatuzbizi.com

## :: Créditos Académicos:

Actividad que permite obtener Créditos de Libre Elección en UPV-EHU por la Vicerectora de Campus de Gipuzkoa de 21 de junio de 2011; no obstante, esta decisión no es válida para alumnado que curse un Grado

## :: Dirigido a:

Profesionales, estudiantes universitarios o interesados en la materia.

## :: Lugar:

Aula Magna de la Facultad de Psicología  
 Campus de Donostia de la UPV/EHU

## :: Fechas:

18 y 19 de noviembre

## :: Horario:

De 9:00 a 19:30 h.

## ORGANIZA:



## PATROCINA:



## COLABORA:

