

(Lunes 19 de noviembre de 2007)

CV DE DR. JESÚS ARPAL POBLADOR

- Doctor en Filosofía y Letras por la Universidad de Zaragoza
- Catedrático del Departamento de Sociología 2 de la Facultad de CC. Sociales y de la Comunicación de la UPV/EHU
- Ha sido profesor en las Facultades de Filosofía y Letras de la Universidad de Zaragoza, de Ciencias Económicas y Empresariales de la UPV/EHU y de la UNED y en la Facultad de Filosofía y CC. De la Educación de la UPV.

Entre sus publicaciones:

- * *La sociedad tradicional vasca* (San Sebastián 1979)
- * *Educación y sociedad en el País Vasco* (San Sebastián, 1982) (con B. Asúa y P. Dávila).
- * *Las ciudades* (Barcelona, 1983).
- * *Espacio social y tiempo social en las teorías sociológicas* (en "Escritos de teoría sociológica", CIS, Madrid 1993).
- * *Regularidades temporales y vida cotidiana* (en "Empleo y tiempo de trabajo", Vitoria, 1997).
- * Ha colaborado en publicaciones bajo la dirección de P. Bidart (Universidad de Pau): *Processus sociaux. Ideologies et pratiques culturelles* (Pau, 1985); *société, politique et cultures en Pays Basque* (Bayonne 1986); *Architectures et architectes du Pays Basque* (Baigorri, 1997).
- Diversos artículos y capítulos de libros; entre otros: *La representación cultural en sociedad urbana* (CEHAR, Arteleku, 1991); con Iñaki Domínguez, *Representación social y participación colectiva en centros cívico-culturales del País Vasco* (en "Cambio cultural y participación", Madrid, 1993); *El cultivo de lo cotidiano: de la vida material a la representación ideal* (en "El bienestar en la cultura". Bilbao, 2000); *Presencias y representaciones del cuerpo* (Arte,

(Lunes 19 de noviembre de 2007)

Tecnología y Cultura), (en "2003 Arte y pensamientos en la era tecnológica", Bilbao 2004 y en la revista " La Ortiga" (Santander, 2005 y 2006).

RESUMEN DE LA CONFERENCIA “LOS PROBLEMAS DE LA EDAD Y LAS EXPERIENCIAS COTIDIANAS DE ESPACIO Y TIEMPO”

Las sociedades tienden a producir clasificaciones generales sobre la base de la edad de las personas: algunas de ellas tan eficaces y activas como las generaciones que se han convertido en el occidente moderno en motor de la historia (en su confrontación y sucesión); en factor de mercado (los consumos especializados), y en cuestiones fundamentales de atención social (educación, trabajo, salud, asistencia y ocio). Los propios sujetos modelizan sus comportamientos, construyen su identidad y desarrollan cultura desde estas clasificaciones.

El espacio-tiempo en su práctica y concepción moderna y con los desarrollos tecnológicos que afectan a los cuerpos, a las distancias y movilidades, y a la sucesión y simultaneidad, han adquirido nueva "naturaleza" (telepresencia, tiempo real, globalización); y afectan a las personas en sus vivencias, ideas y comportamientos.

Particularmente inciden en la propia definición de las edades, las representaciones que de ellas nos hacemos (en el cuerpo y en su imagen) y en lo cotidiano cuyos ritmos quedan alterados. En cuanto las personas de edad "avanzada" y "ociosa" quedan redefinidas en su matriz sociocultural y lo cotidiano adquiere nuevas significaciones en las relaciones primarias, hay que replantear sus nuevas implicaciones. En este caso, desde una perspectiva sociológica.

CV DEL DR. JUAN LUIS GUIJARRO GARCÍA.

- Médico. Especialista en Geriatria.

VI CURSO DE GERONTOLOGÍA SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD DE LA RIOJA
'ENVEJECIMIENTO, TIEMPO LIBRE Y GESTIÓN DEL OCIO'

(Lunes 19 de noviembre de 2007)

- Profesor de Nutrición Geriátrica en la Facultad de Farmacia de la Universidad de Navarra.
- Dedicado a la actividad clínica geriátrica desde 1975.
- Vicepresidente de la Asociación del Voluntariado Geriátrico Franciscano de Pamplona

Publicaciones:

- Libro Blanco de la Alimentación de los Mayores (2004)
- Nutrición geriátrica (2005)

**RESUMEN DE LA CONFERENCIA “ACTIVIDAD FISICA,
ENTRETENIMIENTO Y ALIMENTACION, BASE DE UN
ENVEJECIMIENTO SATISFACTORIO”**

- Para conseguir un envejecimiento satisfactorio, para alcanzar un buen grado de autonomía hay que practicar:

Una correcta alimentación.

Una adecuada actividad física.

Un buen entretenimiento.

Una fluida la relacionabilidad.

Un mejor conocimiento sobre la edad, sus patologías y sus cuidados.

Y vivir siempre con ilusiones.

- Se debe llevar una alimentación variada. Ha de adecuarse a la actividad física y siempre con menor volumen y menor densidad calórica.

Con pocas grasas saturadas, sin pasar del 30% de la energía diaria.

Con pocos hidratos de carbono de asimilación directa (azúcar y dulces).

Con suficiente fibra (20 a 30 g día).

Y suministrando unos 1500 cc de líquido al día.

- La actividad física ha de ajustarse a la capacidad del individuo y a sus preferencias.

VI CURSO DE GERONTOLOGÍA SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD DE LA RIOJA
'ENVEJECIMIENTO, TIEMPO LIBRE Y GESTIÓN DEL OCIO'

(Lunes 19 de noviembre de 2007)

Nunca falta un sistema de ejercicios para cualquier anciano, aun enfermo. En lo posible que sea diaria. Siempre bajo un progresivo entrenamiento y con control médico.

El mejor ejercicio es andar.

Mejora la circulación y la hipertensión, la función cardíaca, el peso, el control de la diabetes, la respiración, la osteoporosis y el tono vital.

Hay que evitar el sedentarismo.

- El entretenimiento se cimenta en los gustos de las personas y en la disponibilidad de tiempo libre lejos de utilitarismos. Es deseable que sea participado, y se convierta en un acto social.

Pueden ser entretenimientos útiles o simplemente pasatiempos.

Uno de los enemigos del envejecer es el aburrimiento, es preciso combatirlo y evitarlo.