

# Cumplir años con éxito



JORNADAS DE PROMOCIÓN  
DE LA SALUD PARA  
PERSONAS ADULTAS



**Coordinación:**

Sylvia Sastre i Riba  
M<sup>a</sup> Cruz Navarro  
Alicia Fernández Sáenz de Pipaón



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

Universidad de La Rioja  
15, 22 y 29 de noviembre  
Aula Magna  
Edificio Quintiliano  
C/ La Cigüeña 60  
Tlf: 941 299 782  
alicia.fernandez@dchs.unirioja.es

# Cumplir años con éxito



JORNADAS DE PROMOCIÓN  
DE LA SALUD PARA  
PERSONAS ADULTAS



**Coordinación:**

Sylvia Sastre i Riba  
M<sup>a</sup> Cruz Navarro  
Alicia Fernández Sáenz de Pipaón



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

Universidad de La Rioja  
15, 22 y 29 de noviembre  
Aula Magna  
Edificio Quintiliano  
C/ La Cigüeña 60  
Tlf: 941 299 782  
alicia.fernandez@dchs.unirioja.es

# Cumplir años con éxito



JORNADAS DE PROMOCIÓN  
DE LA SALUD PARA  
PERSONAS ADULTAS



**Coordinación:**

Sylvia Sastre i Riba  
M<sup>a</sup> Cruz Navarro  
Alicia Fernández Sáenz de Pipaón



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

Universidad de La Rioja  
15, 22 y 29 de noviembre  
Aula Magna  
Edificio Quintiliano  
C/ La Cigüeña 60  
Tlf: 941 299 782  
alicia.fernandez@dchs.unirioja.es

## OBJETIVO

La calidad de vida a cualquier edad del ciclo vital está asociada a aspectos normativos y no-normativos que inciden en la persona (físicos, psicológicos y sociales), por lo que debemos atender a todos ellos para afrontar el natural proceso de envejecimiento, saludablemente. El número de años de vida que disfrutemos determinará el número y calidad de las experiencias y hábitos que afectan de forma directa a nuestro modo y riqueza de cumplir años.

Esta actividad que ahora se presenta, es la primera de otras que irán programándose para abordar cómo podemos pensar, sentir y comportarnos, con el fin de lograr la calidad de vida deseable.

## PROGRAMA

### Día 15 de noviembre

17:00 h. Apertura

17:30 a 18:30 h. Conferencia

*“La autopercepción con paso de los años”*

D. Feliciano Villar

Profesor Titular. Área de Psicología Evolutiva y de la Educación  
Universidad Central de Barcelona

18:30 a 20:00 h. Taller

*“La autopercepción con el paso de los años”*

D. Feliciano Villar

Profesor Titular. Área de Psicología Evolutiva y de la Educación  
Universidad Central de Barcelona

### Día 22 de noviembre

17 h. a 18 h. Conferencia

*“La vida, recuerdos y olvidos”*

Dr. Mariano Otal

Neurólogo Hospital San Millán de Logroño (SERIS)

18:00 a 19:30 h. Taller

*“Cómo optimizar nuestra memoria”*

Marina Carrillo

Psicóloga

### Día 29 de noviembre

17:00 a 17:45 h. Conferencia

*“Competencias sociales”*

Dra. Victoria Hernando Ibeas

17:45 a 18.45 h. Taller

*“Hacia la mejora de nuestra vida”*

19:00 h. Conferencia

*“Cumplir años con éxito”*

A cargo. Prof. Sylvia Sastre i Riba

Catedrática de Psicología Evolutiva y de la Educación  
Universidad de La Rioja

19:45 h.

Clausura de las Jornadas

## OBJETIVO

La calidad de vida a cualquier edad del ciclo vital está asociada a aspectos normativos y no-normativos que inciden en la persona (físicos, psicológicos y sociales), por lo que debemos atender a todos ellos para afrontar el natural proceso de envejecimiento, saludablemente. El número de años de vida que disfrutemos determinará el número y calidad de las experiencias y hábitos que afectan de forma directa a nuestro modo y riqueza de cumplir años.

Esta actividad que ahora se presenta, es la primera de otras que irán programándose para abordar cómo podemos pensar, sentir y comportarnos, con el fin de lograr la calidad de vida deseable.

## PROGRAMA

### Día 15 de noviembre

17:00 h. Apertura

17:30 a 18:30 h. Conferencia

*“La autopercepción con paso de los años”*

D. Feliciano Villar

Profesor Titular. Área de Psicología Evolutiva y de la Educación  
Universidad Central de Barcelona

18:30 a 20:00 h. Taller

*“La autopercepción con el paso de los años”*

D. Feliciano Villar

Profesor Titular. Área de Psicología Evolutiva y de la Educación  
Universidad Central de Barcelona

### Día 22 de noviembre

17 h. a 18 h. Conferencia

*“La vida, recuerdos y olvidos”*

Dr. Mariano Otal

Neurólogo Hospital San Millán de Logroño (SERIS)

18:00 a 19:30 h. Taller

*“Cómo optimizar nuestra memoria”*

Marina Carrillo

Psicóloga

### Día 29 de noviembre

17:00 a 17:45 h. Conferencia

*“Competencias sociales”*

Dra. Victoria Hernando Ibeas

17:45 a 18.45 h. Taller

*“Hacia la mejora de nuestra vida”*

19:00 h. Conferencia

*“Cumplir años con éxito”*

A cargo. Prof. Sylvia Sastre i Riba

Catedrática de Psicología Evolutiva y de la Educación  
Universidad de La Rioja

19:45 h.

Clausura de las Jornadas

## OBJETIVO

La calidad de vida a cualquier edad del ciclo vital está asociada a aspectos normativos y no-normativos que inciden en la persona (físicos, psicológicos y sociales), por lo que debemos atender a todos ellos para afrontar el natural proceso de envejecimiento, saludablemente. El número de años de vida que disfrutemos determinará el número y calidad de las experiencias y hábitos que afectan de forma directa a nuestro modo y riqueza de cumplir años.

Esta actividad que ahora se presenta, es la primera de otras que irán programándose para abordar cómo podemos pensar, sentir y comportarnos, con el fin de lograr la calidad de vida deseable.

## PROGRAMA

### Día 15 de noviembre

17:00 h. Apertura

17:30 a 18:30 h. Conferencia

*“La autopercepción con paso de los años”*

D. Feliciano Villar

Profesor Titular. Área de Psicología Evolutiva y de la Educación  
Universidad Central de Barcelona

18:30 a 20:00 h. Taller

*“La autopercepción con el paso de los años”*

D. Feliciano Villar

Profesor Titular. Área de Psicología Evolutiva y de la Educación  
Universidad Central de Barcelona

### Día 22 de noviembre

17 h. a 18 h. Conferencia

*“La vida, recuerdos y olvidos”*

Dr. Mariano Otal

Neurólogo Hospital San Millán de Logroño (SERIS)

18:00 a 19:30 h. Taller

*“Cómo optimizar nuestra memoria”*

Marina Carrillo

Psicóloga

### Día 29 de noviembre

17:00 a 17:45 h. Conferencia

*“Competencias sociales”*

Dra. Victoria Hernando Ibeas

17:45 a 18.45 h. Taller

*“Hacia la mejora de nuestra vida”*

19:00 h. Conferencia

*“Cumplir años con éxito”*

A cargo. Prof. Sylvia Sastre i Riba

Catedrática de Psicología Evolutiva y de la Educación  
Universidad de La Rioja

19:45 h.

Clausura de las Jornadas