

## **Ampliado el plazo de inscripción a Helduari Komunitatea, programa online para personas 55+ en Gipuzkoa**

**Hasta el próximo 14 de marzo las personas residentes en Gipuzkoa mayores de 55 interesadas en formar parte de la comunidad Helduari podrán inscribirse gratuitamente en la web: [helduari.eus](http://helduari.eus) en el teléfono +34 625 02 36 96 o enviando un correo electrónico a [info@helduari.eus](mailto:info@helduari.eus)**

El programa arranca el lunes 14 de marzo, e integra 10 charlas online y 3 mesas redondas en las que se abordarán cuestiones relacionadas con el cuidado del cuidador, los cambios en la vida a medida que cumplimos años, sexualidad, el hogar de nuestro futuro, las adicciones, la intergeneracionalidad, el DAFO de la vejez, etc.

Las personas interesadas en formar parte de Helduari Komunitatea, comunidad online que nace para mejorar el cuidado de la salud física, mental, social y emocional de personas mayores de 55 años de Gipuzkoa, pueden hacerlo hasta el próximo 14 de marzo, fecha en la que dará comienzo el programa, con la primera de las 10 charlas programadas que tendrá lugar a las 17:30 horas.

El lema de Helduari Komunitatea es “Lidera tu momento”, y su objetivo es mejorar mediante su participación activa, interactuando y aprendiendo con personas expertas y promoviendo el liderazgo sobre su futuro.

Las personas interesadas pueden inscribirse en [www.helduari.eus](http://www.helduari.eus) y, si lo requieren, solicitar ayuda en el proceso de inscripción llamando al +34 625 02 36 96 o enviando un correo electrónico [info@helduari.eus](mailto:info@helduari.eus)

Todas las personas participantes recibirán desde la organización atención personalizada, propiciando a través de las actividades la interacción y debate en una comunidad virtual, y que ello facilite la posibilidad de que cada participante pueda identificar retos personales y colectivos para mejorar su salud física y mental.

A lo largo del programa se abordarán cuestiones relacionadas con los cuidados no profesionales, salud mental, sexualidad, adicciones, promoción de la salud, imagen de la persona mayor, relaciones intergeneracionales, primeros auxilios y se compartirán experiencias vitales. Asimismo, en tres mesas redondas se trabajarán cuestiones relacionadas con el hogar del futuro, la investigación en envejecimiento, y las finanzas personales.

El proyecto está cofinanciado por el Departamento de Promoción Económica, Turismo y Medio Rural de la Diputación Foral de Gipuzkoa y Adinberri y cuenta con el patrocinio de Bexen Medical. Asimismo,

colaboran Tecnalía y AIUTA (Asociación Internacional de Universidades de la Tercera Edad).

## PROGRAMA

14 de marzo. La "carrera" del cuidado

Si quieres cuidarle bien aprende a cuidarte tú

21 de marzo. Prepárate para el resto de tu vida

¿Cómo cambia tu vida a medida que cumples años? ¿Cómo prepararte para que todo ello te haga crecer?

28 de marzo. Las edades del sexo, ¡no te pongas límites!

Todo está en tu cabeza. Conoce tu cuerpo. El sexo no tiene edad.

4 de abril. Uso o esclavitud, claves para identificar las adicciones

Profundizamos en las claves para poder ayudar a personas con adicciones

7 de abril. Mesa Redonda: La investigación en envejecimiento: Principales avances y aplicación a nuestras vidas

11 de abril. ¡Apúntate a todas! Haz vida social

El DAFO de la vejez: Seguro que sabes las debilidades (D) y posiblemente también las amenazas (A), ¿Qué tal si aprovechamos las fortalezas (F) e identificamos las oportunidades (O)?

25 de abril. Experiencia vital: de la vida no me jubilo

La vida no acaba en la jubilación

28 de abril. Mesa Redonda: El hogar de nuestro futuro: evolución del concepto, tecnologías, y su entorno.

2 de mayo. Los fabulosos 60, ¡rompiendo años!

Una generación con mejor calidad de vida que sus antepasados que huye de estereotipos y reivindica su imagen real de salud y talento.

9 de mayo. Hacia un nuevo modelo de relación social: la intergeneracionalidad como un activo comunitario

El derecho a ser diferentes y el placer de comprendernos: rompiendo barreras y estereotipos

16 de mayo. SOS a partir de los 55: Todo lo que debes saber

Que las emergencias no te paralicen. Aprende a actuar

23 de mayo. Tu vejez también depende de ti  
Sé parte activa de tu salud para disfrutar de un envejecimiento saludable.

26 de mayo. Mesa Redonda: Finanzas Personales para personas mayores longevas: Aspectos fundamentales, nuevas tendencias e instrumentos, oportunidades y riesgos.

¿Se quiere empezar a crear ya un nuevo futuro?

Apuntarse a Helduari Komunitatea en este link

**Datos de contacto:**

HELDUARI KOMUNITATEA  
943223750

Nota de prensa publicada en: [Donostia - San Sebastián](#)

Categorías: [Educación](#) [Sociedad](#) [País Vasco](#) [Solidaridad y cooperación](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>