

### Organizadores

- Fundación Diagrama.
- Ayuntamiento de Archena.
- Con la financiación de Obra Social "La Caixa"

### Participantes

- Residencia Nuevo Azahar de Archena (Fundación Diagrama).
- Centro de Salud Mario Spreáfico de Archena.
- Centro Social de Personas Mayores de Archena.
- Asociación ARZHEINA.
- AECC, Asociación Española Contra el Cáncer.
- EO, Esmeralda Óptica.
- Herbolario NATUSSI. M<sup>a</sup> Dolores Rojo Pay.
- Balneario de Archena.
- Asociación ASPROVIT.
- Mami-Teta, Grupo de Apoyo a la lactancia maternal.
- Cruz Roja. CRUZ ROJA.
- Rondalla del Centro Social de Personas Mayores de Archena.
- Rondalla de La Algaida.

### Colaboradores

- HERO España S.A. Alcantarilla.
- DANONE España.
- Alimentos Valle de Ricote, S.L. Almazara.
- Frutas Hermanos Tenza Mahoya. Abanilla.
- Panadería Olegario Pérez S.L. La Algaida.
- Onda Cero Archena.
- D. Luis Hidalgo Abenza. Diplomado en nutrición y dietética.
- D<sup>a</sup>. Pilar M<sup>a</sup> Brotons Sánchez. Odontóloga.
- D. Gregorio Sánchez Arroyo. Médico de Familia.

## Feria del Envejecimiento Activo ARCHENA 2012

La Feria del Envejecimiento Activo de Archena, es una actividad dirigida a toda la familia, y especialmente a las personas mayores que desean envejecer de forma activa y saludable. Entre sus principales objetivos se encuentran:

- Transmitir información actualizada a personas mayores y a su entorno sobre cómo madurar exitosa y activamente.
- Fomentar estilos de vida saludables entre el colectivo de personas mayores y cuidadores informales.
- Modificar estereotipos y mitos negativos sobre la etapa de la vejez y el envejecimiento.
- Motivar la participación en actividades culturales, físicas y mentales que promuevan el crecimiento personal y la calidad de vida de los mayores.
- Sensibilizar a la comunidad acerca del colectivo de personas mayores y fomentar la solidaridad intergeneracional.



## Feria del Envejecimiento Activo ARCHENA 2012

TALLERES  
CHARLAS FORMATIVAS  
GIMNASIA PARA TODOS  
RIȘOTERAPIA  
JUEGOS  
MÚSICA  
Y ADEMÁS TE  
INVITAMOS A  
UN DESAYUNO Y  
UNA MERIENDA  
SALUDABLES

ENTRADA  
GRATUITA

Sábado 10 de noviembre, de 10:30 a 19:00.  
Plaza 1 de Mayo, Archena.



## Secciones y Actividades

### Carpas

En cada uno de los siguientes espacios, se ofrecerá a los visitantes información y actividades que pueden ser de gran utilidad para mejorar su calidad de vida. Además, podrán disfrutar gratuitamente de un desayuno y una merienda saludables, para toda la familia.

- Fundación Diagrama y Residencia Nuevo Azahar de Archena.
- Centro de Salud Mario Spreáfico de Archena. Unidad Bucodental.
- Centro Social de Personas Mayores de Archena.
- ARZHEINA, Asociación de familiares de enfermos de Alzheimer y otras demencias.
- AECC, Asociación Española Contra el Cáncer.
- Balneario de Archena.
- EO, Esmeralda Óptica.
- Herbolario NATUSSI.
- Cruz Roja.
- Mami-Teta: Grupo de apoyo a la lactancia materna.
- ASPROVICT: Asociación Pro-Vida de víctimas de accidentes de tráfico de la Región de Murcia.
- Desayuno y merienda gratuitos.

### Cuidate y se feliz

1. Gerontogimnasia: Me cuido y disfruto con la actividad física.
2. Risoterapia: El placer de sonreír...
3. Taller de Tai Chi-Chi Kung.

### Diversión Saludable para todos

1. Campeonato de petanca.
2. Campeonato de dominó.
3. Bingo

### Tradiciones entrañables

Visita al Museo de Esparto y Utensilios. Demostración de la artesanía del esparto y muestra de los utensilios y materiales necesarios para su elaboración. En el Palacete de Villa Rías, Plaza 1º de Mayo.

### Zona Actuaciones

1. Rondalla del Centro Social de Personas Mayores de Archena.
2. Rondalla de La Algaida.

## Programa

### Mañana

- 10.30 h. Apertura de puertas
- 11.00 h. Nutrición y Dietoterapia: Coma bien, Viva mejor...  
*D. Luis Hidalgo Abenza.*

11.30 h. Inauguración oficial - Dña. Patricia Fernández López,  
Alcaldesa de Archena.

11.30 h. Desayuno Saludable.  
*Fundación Diagrama y Patrocinadores.*

12.00 h. Gerontogimnasia.  
*Residencia Nuevo Azahar (Fundación Diagrama).*

12.30 h. Taller de Tai Chi-Chi Kung.  
*Centro Social de Personas Mayores de Archena.*

13.00 h. Actuación musical, Rondalla y Coral.  
*Centro de Personas Mayores de Archena.*

### Tarde

16.00 h. Calidad de Vida y Crecimiento Personal.  
*Residencia Nuevo Azahar (Fundación Diagrama).*

16.30 h. La Edad Amena y Creativa.  
*Residencia Nuevo Azahar.*  
*Centro Social de Personas Mayores de Archena.*

17.30 h. Merienda Saludable.  
*Fundación Diagrama y Colaboradores.*

18.00 h. Risoterapia: El placer de sonreír...  
*Residencia Nuevo Azahar (Fundación Diagrama).*

18.30 h. Clausura.

18.45 h. Actuación musical, Rondalla y Cante.  
*Conjunto musical de La Algaida.*