



03/10/2023

¡Primera jornada del Día Internacional de las Personas Mayores!

Será una oportunidad para conocernos y aprender juntos.

La fragilidad es el primer paso a la dependencia.

El Hospital Universitario del Tajo le invita a participar el día 6/10/2023 a las 9:30h.

## *I Jornada del Día Internacional de las Personas Mayores*

*9:30 - 10:00 h. Acto Inaugural.*

*10:00 - 14:00 h. Recorrido Circuito.*

*STAND 1. Empatiza con mi Fragilidad.*

*Prueba de traje simulador de envejecimiento.*

*STAND 2. ¿Yo, Frágil?*

*Realización de pruebas de detección de fragilidad.*

*Proyecciones: "Conociendo la fragilidad" y "Nutrición + Ejercicio: dos amigos de la mano".*

*Obtención del Pasaporte de Fragilidad.*

*STAND 3. VIVIFRAIL.*

*Aplicación para el móvil con los ejercicios recomendados.*

*STAND 4. Desfragilízate conmigo.*

*Prácticas de actividades para prevenir fragilidad y dependencia.*

*(Duración, 30-40 minutos aproximadamente)*



*La fragilidad es el primer paso a la dependencia*

*¿Sabría usted detectarla y prevenirla?*

*El Hospital Universitario del Tajo, le invita el día  
06/10/23 a las 09.30h. a participar a la*

*I Jornada del Día Internacional*

*de las Personas Mayores.*

*¡Será una oportunidad para conocernos y  
aprender JUNTOS!*

Organizan: Sección de Geriátría H.U.Tajo y AMEG



Dirección: Avenida Amazonas Central s/n. Teléfono: 918014100

**Autobús Línea 4** – Estación FF.CC. Aranjuez/Glorieta N. Aranjuez (horario: cada 35 min. Aprox.)