



PROGRAMA

7.ª edición

VIVIR 50PLUS

EL SALÓN PARA LAS PERSONAS DE 50 AÑOS Y MÁS

6 y 7 DE NOVIEMBRE DE 2012. Palacio de Congresos de Madrid. P.º de la Castellana, 99. De 10 a 20.30 h

CAMPAÑA

¡ÁNIMO!



Un lugar para vivirlo... y para transmitirlo.



La campaña invita a todas las personas maduras, mayores, a revitalizar su optimismo y su fuerza para enviar a los jóvenes un mensaje de ánimo ante las dificultades, especialmente ahora.

El Salón, inmerso en esta campaña, ofrece información, ponencias, actividades, talleres, productos, propuestas de ocio, música... Un programa que responde, durante dos días, a la necesidad de los *sénior* de mantener en forma cuerpo y mente, de enriquecer el espíritu y llenarse de energía para desempeñar ese rol de apoyo familiar, silencioso pero importante, que les ha tocado vivir.



Porque el futuro es de nuestros hijos y de nuestros nietos, hoy estamos aquí para decirles, desde la experiencia y la esperanza, **¡ánimo!**

www.vivir50plus.com

IR AL PROGRAMA



Este programa está sujeto a posibles cambios de última hora

Organizado por el Grupo Editorial : bayard

Patrocinadores:



Entidades colaboradoras:



Una iniciativa de:

Plus es más
Plusesmas.com

Año Europeo del Envejecimiento Activo
y de la Solidaridad Intergeneracional 2012



Día 6 de noviembre

Ponencias

11 h. Sala Goya

VITALIA. CENTROS DE DÍA

Ponencia: «Hay muchas maneras de encontrar la felicidad».

Ponente: **D.ª Catalina Hoffman**, Presidenta del Grupo Vitalia y de la Fundación Catalina Hoffmann, creadora del Método Hoffmann. A través de su exposición nos mostrará como la felicidad puede alcanzarse de forma sencilla independientemente de la edad.

12 h. Sala Goya

PRESENTACIÓN

DEL LIBRO «¡ÁNIMO! 26 VIDAS DE ÉXITO»

Contaremos con la presencia del sociólogo

Amando de Miguel, autor del prólogo, la periodista y autora del libro **Susana Carrizosa**, la actriz y presentadora

Laura Valenzuela, el Consejero Delegado de Bayard **Emmanuel du Boisbaudry** y el Presidente del Grupo, **Eduardo Rodríguez Rovira**.

Así como numerosas personalidades que han intervenido en el libro.



13 h. Sala Goya

Ponencia: «La sexualidad y los mayores». Ponente: **Dr. D. Pedro Portellano Pérez**, Doctor en medicina, voluntario del Programa de Promoción de la Salud con Mayores de Cruz Roja Madrid.

Visión positiva del «hacemos mayores». ¿Qué entendemos por sexualidad? Cambios que se producen con el envejecimiento. La relación en la pareja. Nuevas relaciones.

16.30 h. Sala Goya

ENCUENTRO SIPOSO SOBRE «ACCESIBILIDAD CON SEGURIDAD PARA SU VIVIENDA»

Presentación: **Demetrio Casado**, Director del Seminario de Intervención y Políticas Sociales. Ponentes: **Nieves Peinado**, arquitecta del CEAPAT (Imsero).

José Félix Sanz, Director de Polibea.

Actividades

11 h. Zona C

TALLERES DE INFORMÁTICA:

«Las nuevas tecnologías a tu alcance»

Especialistas en informática de Plusesmas.com te descubrirán un mundo increíble y la posibilidad de estar más cerca de tus hijos y nietos a través de las nuevas tecnologías.

12 h. Zona C

TALLER PRÁCTICO DE SUELO PÉLVICO:

«Pon en forma tu suelo pélvico»

A cargo de la doctora fisioterapeuta **Carolina Walker** (con ejercicios prácticos).



12 h. Auditorio

Rondalla

Alegrará la apertura del salón con canciones de siempre. Nada mejor para estimular una jornada que se presenta interesante... y entretenida.

13 h. Zona C

TALLER:

«Bailar para estar en forma»

La música tiene la magia de ponernos en danza. Provoca la expresión corporal, el ejercicio físico y la satisfacción personal. Y todos somos capaces de bailar. Actividad animada por Cruz Roja.

13 h. Hall Central

CONCIERTO:

Banda de Música de la Policía Municipal de Madrid

Concierto con alma castiza a cargo de los 30 profesores que integran esta magnífica Banda de Música que se ha convertido en uno de los eventos más esperados por los visitantes.

De 10 h a 20.30 h. Zona A

Campaña ¡Ánimo!

¡Ánimo es la consigna! Porque eres fuerte, sabes mucho de superación y tu experiencia te permite ver el futuro, envíales un mensaje de ánimo a los jóvenes. Sólo tienes que escribir tus palabras en un papel que te proporcionaremos, un experto las trasladará a un ordenador, y en el acto, aparecerán en una gran pantalla. ¡Esperamos miles de mensajes! Con la hoja que los organizadores te darán al entregar tu mensaje, podrás recoger en el stand de Plusesmas.com, en el Hall Entrada, una revista infantil o juvenil que te sorprenderá por su calidad.

De 10 h a 14 h y de 15.30 h a 20.30 h. Stand A 19

Consulta gratuita al notario

Un equipo de notarios de la Fundación Aéquitas atenderá de forma gratuita, y con mucho gusto, las consultas de los visitantes que lo deseen. ¡Trae tu consulta!

De 10 h a 14 h y de 15.30 h a 20.30 h. Hall Entrada

CONCURSO:

¡Guapa 50Plus!

Así eres tú, por eso, participa en el Concurso de belleza que te ofrece el Salón **VIVIR50PLUS**. Preséntate al Concurso de belleza ¡Guapa 50Plus! Sólo necesitas ser 50 Plus y animarte. La ganadora recibirá una portada de la revista **Plus es más** personalizada con su foto y un magnífico

ESPACIO «COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE MADRID» Stand C1-C2

10.30 h y 11.30 h

Ponencia: «Cómo identificar y prevenir el Alzheimer».

Ponente: **D. Manuel Nevado**. Fundación María Wolff

12.30 h

Ponencia: «Disfruta de tu sexualidad».

Ponente: **D.ª Isabel Cabetas**. Grupo Mayores Activos

13.30 h

Ponencia: «Jubilación y envejecimiento saludable».

Ponente: **D. Jesús Vizcaíno**. Grupo Mayores Activos

De 16.30 h a 19.30 h

Taller: «Risoterapia».

Ponente: **D. José Elías Fernández**. Centro JOSELIAS

De 10 h a 20.30 h. Zona A. Stand TENA Lady



11 h, 12.15 h, 13 h, 16.30 h, 17.45 h y 19 h

Exhibición de tango.

11.15 h y 16.45 h

Charla-taller sobre nutrición «5 claves en nutrición a partir de la menopausia» a cargo de la doctora **Conchita Vidales**.

12.30 h y 18 h

Charla-taller sobre sexualidad «Los beneficios de una sexualidad sana a partir de los 50», a cargo de la psicóloga y sexóloga **Natalia Domínguez**.

16.30 h, 17.45 h y 19 h

Exhibición de tango.

lote de productos de alta cosmética con beneficios anti edad, para que sigas cuidando tu encanto. **Cómo participar:** te esperamos en el *Hall* Entrada, allí podrás hacerte una fotografía para concursar. Un jurado elegirá a las ganadoras del concurso.



De 11 h a 13 h y de 16.30 h a 18 h. Zona B

Cruz Roja te informa

Accidentes en el hogar: primeros auxilios. ¿Qué hay que hacer antes de que llegue el médico para atender a una persona mayor, a un niño, que han sufrido un accidente? Prácticas concretas.

De 10 h a 20.30 h. Zona B

Espacio Salud

Qué importante es informarse, prevenir... para conservarla. En el área de salud contaremos con:

- El consejo y asesoramiento farmacéutico.
- Información y consejos sobre medias de compresión.



- Información y consejos sobre higiene bucodental.
- Información sobre la degeneración macular asociada a la edad (DMAE).
- Información sobre la piel en la tercera edad.
- Medición de diversos parámetros de salud, entre ellos, el Índice de Masa Corporal (IMC), así como la presión arterial, ambos factores fundamentales en el riesgo cardiovascular; cooximetrías y el Test de Findrisc para prevenir la diabetes.
- Pruebas de memoria con ordenadores.
- FHOEMO realizará densitometrías óseas.
- En otros stands se realizarán pruebas de audición, de visión...

De 10 h a 20.30 h. Hall Entrada

Espacio LIBROS

Un espacio donde podrás conocer las últimas novedades editoriales para recordar tiempos felices. **Encontrarás libros a precios fantásticos con descuentos especiales.** ¡Qué buen momento para comprar tus regalos de Navidad o de cualquier otra ocasión que lo merezca!

17 h. Zona C

TALLERES DE INFORMÁTICA:

«Todo acerca de los blogs»

Especialistas en informática te descubrirán un mundo increíble. Cruz Roja.

17.30 h. Sala GOYA

TALLER PRÁCTICO DE SUELO PÉLVICO:



«Pon en forma tu suelo pélvico»

A cargo de la doctora fisioterapeuta **Carolina Walker** (con ejercicios prácticos).

18 h. Zona C

TALLER:

«¿Tu mejor amigo ladra?»

No te preocupes, él entiende tu lenguaje y te devuelve su fidelidad incondicional a su estilo. Son innumerables los beneficios de esta interacción hombre-animal: partiendo de una sensibilización y concienciación y guiando las sesiones de manera profesional, nos aseguran que se consiguen al máximo diferentes aspectos positivos tanto en los programas terapéuticos o educativos como en los de ocio. En el Salón podrás asistir a una **exhibición con la participación de los asistentes.**

19 h. Auditorio

Fiesta de Plusesmas.com

Se celebrará el **Acto de entrega de los Premios «Plus es más»**. Un acontecimiento que tiene el propósito de reconocer los méritos personales de personajes 50 Plus y de Entidades y Empresas destacadas por su preocupación por las personas mayores. Entre otros premiados, contaremos con la presencia del **Dúo Dinámico**.

A continuación, tendrá lugar un **recital de zarzuela «Noche de Zarzuelas»** con más de 100 cantantes y artistas en el escenario. A beneficio del Banco de Alimentos de Madrid.

Intérpretes y solistas: Soprano: Silvina Arroyo; Tenor: Andoni Martínez Barañano; Barítono: Darío Gallego. Pianista: Celia Laguna. **Coros:** Kantorei (Pozuelo de Alarcón). Canticum Novum, de Fuente del Fresno (San Sebastián de los Reyes). Taller de Zarzuela (Madrid).

Director: Pedro Nebreda.



Día 7 de noviembre

Ponencias

11 h. Sala Goya

LEGADO SOLIDARIO

Ponencia: «**Cómo hacer testamento y firmar por un mundo mejor**». Ponente: **Sr. Notario D. Luis Enrique García Labajo**. La ponencia versará sobre la importancia de hacer testamento, información práctica de cómo hacerlo y la posibilidad que existe de hacer, en el momento de la firma, un legado solidario. Con la intervención de ONG participantes de la campaña LegadoSolidario.org

12 h. Sala Goya

Ponencia: «**Memoria y envejecimiento activo**». Ponente: **María Cruz Martínez Ruiz**, psicóloga.

13 h. Sala Goya

Ponencia: «**Cómo comer sano por poco dinero**». Ponente: **Isabel de Antonio**, voluntaria de Salud de Cruz Roja Madrid.

16.30 h. Sala Goya

GRUPO BALNEARIOS Y MONTAÑA

Ponencia: «**Balnearios: comprometidos con la calidad de vida**». Ponente: **Dr. Xavier Marí i Cerezo**.

Actividades

11 h. Zona C

TALLERES DE INFORMÁTICA:

«Las redes sociales»

Expertos en informática te enseñarán a utilizarlas. Cruz Roja.

De 10 h a 20.30 h. Zona A. Stand TENA Lady



11 h, 12.15 h, 13 h, 16.30 h, 17.45 h y 19 h
Exhibición de tango.

11.15 h y 16.45 h

Charla-taller sobre nutrición «**5 claves en nutrición a partir de la menopausia**» a cargo de la doctora **Conchita Vidales**.

12.30 h y 18 h

Charla-taller sobre sexualidad «**Los beneficios de una sexualidad sana a partir de los 50**», a cargo de la psicóloga y sexóloga **Natalia Domínguez**.

16.30 h, 17.45 h y 19 h

Exhibición de tango.

12 h. Zona C

TALLER PRÁCTICO DE SUELO PÉLVICO:



«Pon en forma tu suelo pélvico»

A cargo de la doctora fisioterapeuta **Carolina Walker** (con ejercicios prácticos).

12 h. Hall Central

Rondalla

Alegrará la mañana del salón con canciones de siempre. Nada mejor para estimular una jornada que se presenta interesante... y entretenida.

13 h. Zona C

TALLER:

«Yoga físico a cualquier edad»

Asómate a estos métodos milenarios que han demostrado su eficacia preventiva, terapéutica y recuperativa. Talleres impartidos por expertos de Cruz Roja.

De 10 h a 20.30 h. Zona A

Campaña ¡Ánimo!

¡Ánimo es la consigna! Porque eres fuerte, sabes mucho de superación y tu experiencia te permite ver el futuro, envíales un mensaje de ánimo a los jóvenes. Sólo tienes que escribir tus palabras en un papel que te proporcionaremos, un experto las trasladará a un ordenador, y en el acto aparecerán en una gran pantalla. ¡Esperamos miles de mensajes! Con la hoja que los organizadores te darán al entregar tu mensaje, podrás recoger en el stand de Plusemas.com, en el Hall Entrada, una revista infantil o juvenil que te sorprenderá por su calidad.

De 10 h a 14 h y de 15.30 h a 20.30 h. Stand A 19

Consulta gratuita al notario

Un equipo de notarios de la Fundación Aéquitas atenderá de forma gratuita, y con mucho gusto, las consultas de los visitantes que lo deseen. ¡Trae tu consulta!

De 10 h a 14 h y de 15.30 h a 20.30 h. Hall Entrada

CONCURSO:

¡Guapa 50Plus!

Así eres tú, por eso, participa en el Concurso de belleza que te ofrece el Salón **VIVIR50PLUS**. Preséntate al Concurso de belleza ¡Guapa 50Plus! Sólo necesitas ser 50 Plus y animarte. La ganadora recibirá un magnífico lote de productos de alta cosmética con beneficios antiedad, para que sigas cuidando tu encanto. **Cómo participar:** Te esperamos en el Hall Entrada, allí podrás hacerte una fotografía para concursar. Un jurado elegirá a las ganadoras del concurso.

ESPACIO "COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE MADRID" Stand C1-C2

10.30 h y 11.30 h

Ponencia: «**Relaciones Intergeneracionales. Cómo relacionarte con tus hijos y nietos**». Ponente: **D. Juan Cruz**. Centro DIOTOCIO

12.30 h y 13.30 h

Video-Debate: «**Cómo jubilarse activamente**». **D.ª Inmaculada Martínez y D. Sebastián Muriel**. Grupo Mayores Activos.

16.30 h y 17.30 h

Ponencia: «**Revisa tu memoria**». Ponente: **D. Miguel Ángel Maroto**. Centro CICS

18.30 h y 19.30 h

Ponencia: «**Mejora tu desarrollo personal a través de tu creatividad**». Ponente: **D. Juan Gonzalo Castilla**. Centro EMOTIVA

De 11 h a 13 h y de 16.30 h a 18 h. Zona B

Cruz Roja te informa

Accidentes en el hogar: primeros auxilios. ¿Qué hay que hacer antes de que llegue el médico para atender a una persona mayor, a un niño, que han sufrido un accidente? Prácticas concretas.

De 10 h a 20.30 h. Zona B

Espacio Salud

Qué importante es informarse, prevenir... para conservarla. En el área de salud contaremos con:

- El consejo y asesoramiento farmacéutico.
- Información y consejos sobre medias de compresión.
- Información y consejos sobre higiene bucodental.
- Información sobre la degeneración macular asociada a la edad (DMAE).
- Información sobre la piel en la tercera edad.
- Medición de diversos parámetros de salud, entre ellos, el Índice de Masa Corporal (IMC), así como la presión arterial, ambos factores fundamentales

en el riesgo cardiovascular; cooximetrías y el Test de Findisc para prevenir la diabetes.

- Pruebas de memoria con ordenadores.
- FHOEMO realizará densitometrías óseas.
- En otros stands se realizarán pruebas de audición, de visión...

De 10 h a 20.30 h.

Hall Entrada

Espacio LIBROS

Un espacio donde podrás conocer las últimas novedades editoriales para recordar tiempos felices.

Encontrarás libros a precios fantásticos con descuentos especiales.

¡Qué buen momento para comprar tus regalos de Navidad o de cualquier otra ocasión que lo merezca!

17 h. Zona C

«Taller saludable de ejercicios para mantener nuestro cuerpo activo»

Ofrecido por el Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid.

17.30 h. Sala Goya

TALLER PRÁCTICO DE SUELO PÉLVICO:

«Pon en forma tu suelo pélvico»



A cargo de la doctora fisioterapeuta **Carolina Walker** (con ejercicios prácticos).

18 h. Zona C

Taller de cocina

La cocina tradicional es el último grito, nada como volver a los pucheros para recuperar los sabores al mismo tiempo que llevar una dieta. Este año el emblemático **restaurante Lhardy** nos desvela algunos de sus secretos para elaborar su archifamoso **cocido madrileño**.

Carrera San Jerónimo, 8. 28014 Madrid. Tel.: 915 22 22 07. www.lhardy.com

18.30 h. Sala Goya

TALLER DE JOYAS:

«Modelado en cera para crear tus joyas»

Claudia Tijman, diseñadora de joyas y escultora, nos enseña una de sus técnicas más personales y muchos trucos en un taller muy interesante. www.claudiatijman.com. Tel.: 686 45 11 02

Gran promoción libros **Plusesmas**

Stand H5 (Hall entrada). Precios especiales por comprar en el Salón, solo 6 y 7 de noviembre:

¡Ánimo!
26 vidas de éxito



NOVEDAD

12 €
en vez de
16,90 €

Tus abuelos te cuentan...
La historia de tu familia



NOVEDAD

13 €
en vez de
18,90 €

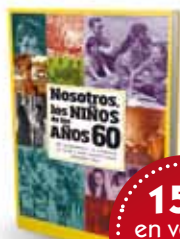
COLECCIÓN «UN VIAJE POR LA MEMORIA» (se venden por separado)

Nosotros, los niños
de los años 40



15 €
en vez de
19,95 €

Nosotros, los niños
de los años 60



15 €
en vez de
19,95 €

Nosotros, los niños
de los años 50



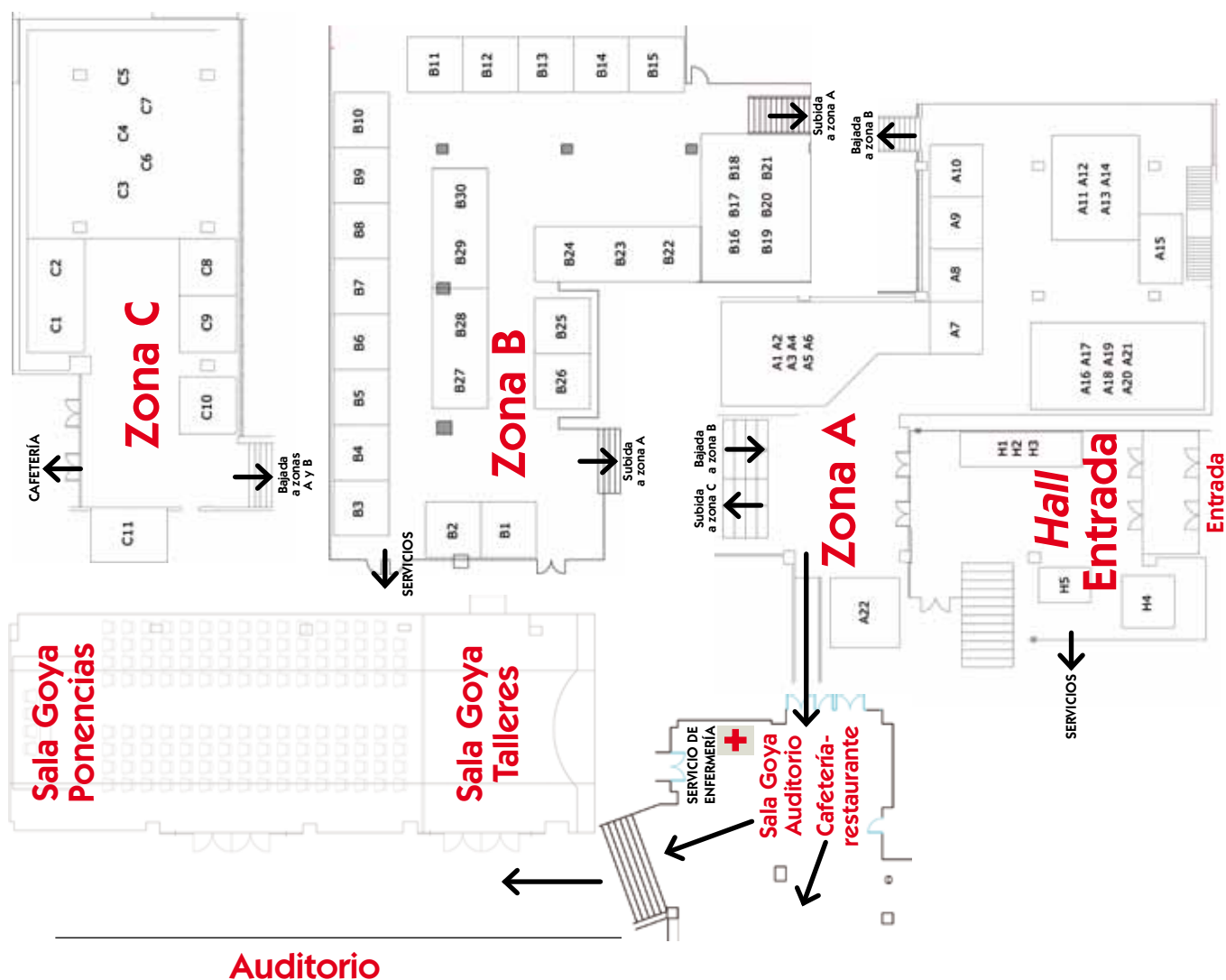
15 €
en vez de
19,95 €

Nosotros, los niños
de los años 70



NOVEDAD

15 €
en vez de
19,95 €



Expositores

HALL ENTRADA

- H1-2-3** PLUSES.MAS.COM
VODAFONE
H4 CONCURSO DE BELLEZA
¡GUAPA 50PLUS!
H5 LIBROS PLUSES.MAS

ZONA A

- A1-2-3-4-5-6** TENA Lady
A7 emporia Telecom
A8 COLEGIO PROFESIONAL
DE FISIOTERAPEUTAS DE
DE LA COMUNIDAD DE MADRID
A9 PERSONALIA
(GRUPO FUNDOSA)
A10 BALNEARIOS DE ARAGÓN
A11-12-13-14 GRUPO MARINA D'OR
A15 FUNDACIÓN ÆQUITAS
AFAL contigo
A16-17-18-19-20-21 DANONE
A22 CAMPAÑA ¡ÁNIMO!

ZONA B

- B1** VIAJES EL CORTE INGLÉS
B2 CALDEA
B3 FUNDACIÓN DE OSTEOPOROSIS
B4 GRUPO BALNEARIOS Y MONTAÑA
B5 CAMPAÑA INFORMATIVA
LEGADOSOLIDARIO.ORG
B6 CIBELES CULTURA
B7 Tecnovita by BH
B8 ING Nationale-Nederlanden
B9 VIBO VIAJES
B10 VITALIA CENTROS DE DÍA
B11 CASTILLA THERMAL HOTELES
B12 CLINICA BAVIERA
B13 "STEL" CAMPING & BUNGALOW
B14 CIEN POR CIEN NATURAL, S.L.
B15 MILAGROS MORENO
EMPRESARIA DE MARY KAY
B16-17-18-19-20-21 CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE FARMACÉUTICOS

- B22-23-24** LABORATORIOS INDAS
B25 BALNEARIO Y GRAN HOTEL
PUENTE VIESGO
B26 PHARMATÓN
B27-28 CENTRO ÓPTICO SOCIAL
B29-30 CRUZ ROJA

ZONA C

- C1-2** COLEGIO OFICIAL
DE PSICÓLOGOS DE MADRID
C3-4-5-6-7 ACTIVIDADES Y TALLERES
C8 COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS
DE MADRID
C9 UNIÓN DEMOCRÁTICA
DE PENSIONISTAS Y JUBILADOS
DE ESPAÑA - UDP
C10 TURISMO DE IRLANDA
C11 ÓPTIMA MAYORES

SECOT
MANOS UNIDAS