



## DIA MUNDIAL DEL MAYOR 2023

**Miércoles 4 de octubre de 2023, de 10 a 14 horas**

- En el salón de actos del **Hospital Universitario Rey Juan Carlos**
- También se puede seguir por videoconferencia en el enlace [https://youtu.be/JgqwJJ7sC\\_c](https://youtu.be/JgqwJJ7sC_c)

### JORNADA DEDICADA A LOS MAYORES

**10:00 - 11 :00 h.** Conferencia.

**“Actividad física para un envejecimiento activo y saludable”.**

Cristina Gonzalez de Villaumbrosia Santa Cruz.

*Geriatra del Hospital Universitario Rey Juan Carlos.*

**11:00 - 12 :00 h.** Coloquio con personas mayores que tengan un envejecimiento saludable.

**12:00 - 14 :00 h.** Mesa informativa en el Hall del Hospital.

Realización de un test de la marcha y medir la fuerza muscular con un dinamómetro.

