



RESUMEN ACTIVIDADES ULTIMO CURSO

El Gabinete de Calidad de vida y envejecimiento viene realizando una serie de actividades vinculadas a optimizar el bienestar y calidad de vida de mayores, a través de un amplio abanico de actividades que siguen dos criterios básicos:

1. Potenciar Programas Intergeneracionales que generen espacios interactivos para personas de todas las edades.
2. Implicar voluntarios coordinados desde la dirección del Gabinete. Sin la colaboración de voluntarios no sería posible desarrollar el elevado número de actividades que se están llevando a cabo, en un momento en el que por razones económicas no es posible contratar personal para todos los programas que se están desarrollando. Mediante campañas de motivación se han captado alumnos voluntarios de la Facultad de Trabajo Social, de Psicología y del Máster oficial de Gerontología, Dependencia y Protección de las personas mayores. También se ha gestionado la colaboración de alumnos de la Escuela Superior de Comunicación, Granada (ESCO) y del programa ERASMUS.

Además, en este curso académico se tomó la iniciativa de incluir a diferentes asociaciones de personas mayores de Granada en las distintas actividades que realiza el Gabinete, firmado un convenio con OFECUM (Oferta Cultural a Mayores). Así como varias actividades creadas especialmente entre la Asociación Provincial de Mayores Vecinales de Granada y el Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento.

Actividades con mayores

- **Reuniones Intergeneracionales**

Durante el curso académico 2013/2014 las reuniones Intergeneracionales han seguido unos resultados muy positivos. Partiendo de las sesiones que se realizaban en el Hospital Real todos los miércoles de 10.30 a 12.00 en los cursos pasados se crearon los Talleres de Bienestar con el objetivo de que la Universidad de Granada a través del Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento se incorpore en la sociedad granadina, participando en estos talleres jubilados de UGR y de otras entidades. Las reuniones intergeneracionales cuentan con la participación de jubilados de UGR, jubilados de otras entidades y alumnos de Psicología, Trabajo Social y Postgrado. En el curso pasado se realizaron los dos primeros cursos de Bienestar, el primero de ellos Bienestar: “Memoria y Emoción” realizado en la Biblioteca Provincial de Andalucía y el segundo curso Bienestar: “Habilidades Sociales” realizado en la Facultad de Trabajo Social.

En este curso académico siguiendo con la tendencia Intergeneracional y la participación activa de asociaciones como OFECUM, así como la participación del alumnado se han realizado dos cursos:

- Durante los meses de Noviembre, 2013 y Marzo, 2014 se realizó el III Curso de talleres Intergeneracionales sobre Bienestar “Nuevas terapias y enfoques de la Psicología actual”, todos los miércoles de 10 a 12.00h en la Facultad de Trabajo Social (Aula 21).

- Se ha realizado el IV Curso “Bienestar: 12 claves para el envejecimiento activo”, todos los miércoles de 10 a 12 h. el cual ha finalizado el 3 de Julio 2014 en la Facultad de Trabajo Social (Aula 21).

- **Salidas Intergeneracionales**

Hay programadas una serie de salidas Culturales Intergeneracionales con dos objetivos:



- Que los jubilados de la Universidad de Granada enseñen diferentes zonas de Granada a los jóvenes universitarios
- Generar lazos no solo profesionales entre mayores y jóvenes sino también a nivel de amistad y apoyo mutuo.

Las salidas que se han realizado han sido muy diversas, Monasterio de la Cartuja, Carmen de los Mártires, Exposición de pintura “Manuel Rodríguez”: Trayectoria de un pintor, Parque de las Ciencias, Fundación de los Rodríguez-Acosta, Ruta por el “Marquesado del Zenete”, Ruta de los Fantasmas, Visita a Canal Sur, etc.

En el mes de Julio se han realizado “rutas saludables” creadas por UGR.

▪ **Clases de informática**

El aula de informática “Interconectados” está funcionando desde el año 2007 y desde sus inicios se ha mantenido el doble objetivo:

- Enseñanza del manejo básico del ordenador.
- Ejercicios de estimulación cognitiva a través de la informática.

El Aula de Informática ha tenido mucha afluencia, con más de 25 alumnos el último curso. Las clases de informática se han estado realizando semanalmente y la actividad es gratuita.

El Aula de Mayores Interconectados cuenta con dos niveles: principiantes y avanzados. En este curso se han impartido además de las sesiones habituales, dos sesiones especiales sobre la utilización de redes sociales y otras prestaciones de los teléfonos móviles de nueva generación, patrocinadas por CONFEMAC en el marco del programa “Vive Conectado” un proyecto para la sensibilización de personas mayores en las ventajas del uso cotidiano de la red.

▪ **Aula de Mayores “Ciudad de Granada”**

El Aula de Mayores **Ciudad de Granada** fue inaugurada en Septiembre de 1997 y actualmente se encuentra relacionada de manera directa con el Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento, aportando todos sus recursos y viceversa.

Esta actividad se realiza en la **Facultad de Ciencias** en el **Aula G4** todos los jueves. El aula de mayores va dirigida a personas a personas con más de 50 años, es **totalmente gratuita** y el único requisito que tiene es tener una gran motivación para vivir **hasta los 120 años**. En Facebook: **Aula de Mayores “Ciudad de Granada”**.

Aportando cifras sobre el Aula de Mayores “Ciudad de Granada” se ha contado con más de 50 conferenciantes voluntarios de diferentes áreas (psicología, nutrición, medicina, economía, derecho, fisioterapia, trabajo social...) así como incontables alumnos que han participado en el Proyecto de Adopciones, realización de talleres, realización de prácticas... Y sobre todo con una gran cantidad de personas mayores que gracias a su motivación por vivir con calidad de vida participan en este proyecto activamente ya sea desde este año o desde hace más de 15 años.

Investigación

- **Proyecto de soledad social (2010-11):** Estudio sobre envejecimiento activo en la Comarca de A Lima, en colaboración con la Fundación Barrié de la Maza y Caritas Diocesana.
- **Proyecto de Excelencia (2010-2013):** P19-SEJ-6834. “La prevención y protección de los mayores dependientes en Andalucía”.
- **Proyecto Imsero: Investigación envejecimiento activo: (2009-2012)** La finalidad de la misma es analizar el estilo de vida de mujeres y hombres mayores de 60 años de ambientes



rurales y urbanos de la provincia de Granada, estudiar su estilo de envejecimiento asociado a una serie de variables psicológicas, tales como el estado emocional, autoestima, autoeficacia, etc. Y su relación con el bienestar de la persona y su calidad de vida. Se pretenden conocer las diferencias en la forma de envejecer en ámbitos rurales y urbanos.

Comité de expertos

Se continúa trabajando en el Comité de Expertos Nacionales e Internacionales creado por este Gabinete en 2008, con diversas actividades, jornadas, encuentros a nivel internacional.

Revista “Cuadernos de la Tarde”

Primer número en Junio del 2009, se formó un equipo que ininterrumpidamente se reúne todas las semanas para la organización de sus diferentes secciones, revisión del material que va llegando, etc., así como estrategias de reparto y difusión de la misma, contando con un gran grupo de voluntarios colaboradores, desde su director hasta la mayoría de los miembros que componen el equipo de redacción, incluidas alumnas de prácticas de la ESCO.

Dicha revista se edita en papel y digitalizada (http://dcab.ugr.es/pages/otras_iniciativas), por sus páginas han pasado colaboradores tan destacados como Mayor Zaragoza, Jesús Calderón, poetas, historiadores....

Otras actividades

▪ **Proyecto “Rutas saludables”**

Descubre la APP para desplazarse por Granada de un modo más saludable. Rutas Saludables es una iniciativa para impulsar hábitos de vida saludables en el entorno de la comunidad universitaria en particular, pero extiende su ámbito de uso también a todos aquellos ciudadanos o visitantes de la ciudad de Granada.

La APP de Rutas Saludables de la Universidad de Granada es una aplicación móvil basada en Android disponible para Smartphone y tableta a través de la cual se pueden recorrer diversas rutas a pie o en bicicleta dentro del área metropolitana de Granada. Estas rutas incluyen además lugares emblemáticos y significativos tanto de la ciudad de Granada como de la propia Universidad. Además no es necesario mantener una conexión a Internet mientras estas recorriendo una ruta para tener un funcionamiento completo de la aplicación. Actualmente se está trabajando para contar con mayor número de rutas, ya que en este momento se cuenta con cinco rutas pasando por sitios emblemáticos de Granada.

▪ **Gabinete de calidad de vida y envejecimiento y su participación en diferentes medios de comunicación**

Aunque son algunos los años que lleva funcionando este Gabinete, queremos seguir prestando nuestros servicios a la mayor cantidad de jubilados de UGR y de otras entidades mediante nuestra campaña publicitaria activa. En los últimos meses en colaboración con Canal UGR hemos hecho una buena difusión, no solo a través de esta nota de prensa publicada en la Web de UGR sino mediante otros reportajes en Canal Sur Noticias e Ideal.

Por último señalar que contamos con una página de Facebook GCVE (UGR) además de una Página Web totalmente renovada con la idea de publicitar las actividades así como incluir nuestra revista “Cuadernos de la Tarde” en formato digital.

Aprovechando las navidades el Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento a través del Aula de Mayores “Ciudad de Granada” también ha participado en el concurso “¡Yo también cante el villancico de Canal Sur!”, otra experiencia para fortalecer las relaciones Intergeneracionales así como la motivación y creatividad del grupo.



- **Pregón de la semana del mayor**

Pregón en la **Semana del Mayor de la** Asociación Provincial de mayores vecinales de Granada en el Excmo. Ayuntamiento de Granada

- **Proyecto “Jardín de luz y color”**

El proyecto Intergeneracional “Jardín de Luz y Color” se realizó con dos grandes objetivos:

- Generar actividades Intergeneracionales (jubilados y jóvenes universitarios) al aire libre.
- Y a la vez, que una de esas actividades sea la mejora de algunos jardines de UGR, esto ofrece la posibilidad de plantar y cuidar el jardín por parte de jóvenes y mayores, de concienciar a los jóvenes de cuidar las plantas, y a la vez la mejora que ello supone de estos espacios universitarios. La experiencia se ha comenzado en el Edificio San Jerónimo, concretamente en el patio central.

- **Tarde de solidaridad: Banco de alimentos**

Uno de los propósitos con los que el Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento comenzó el nuevo curso fue extender el espíritu de voluntariado que existe en nuestras actividades a otras entidades. Una de las actividades realizadas para conseguir este fue una conferencia del Presidente del banco de Alimentos en el Aula de Mayores con una posterior recogida de alimentos que resultó muy satisfactoria. Para finalizar el curso se repetirá la actividad de recogida de alimentos.

- **Colaboración Máster universitario en Gerontología, dependencia y protección de los mayores y el Gabinete de Calidad de vida y Envejecimiento**

El Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento viene colaborando con el Máster de Universitario en Gerontología, Dependencia y Protección de los Mayores desde sus inicios, ya hace más de un año que se celebró el I Seminario conjunto “Ciclos Vitales, envejecimiento y protección social en el s. XXI”. Desde entonces varios seminarios se han realizado como “Envejecimiento activo y sistema de protección social”-Seminario “La frontera entre la autonomía y la dependencia en mayores”

- **Cinco años dando las Campanadas**

El Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento a través del Aula de Mayores ha conseguido por quinto año consecutivo hacer una de las actividades que surgió de forma más espontánea: dar las campanadas antes del día 31 de diciembre. Comimos las uvas juntos celebrando nuestra particular “Noche Vieja” reuniendo a jubilados de todas las actividades que lleva a cabo el Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento así como estudiantes de UGR.

- **Noche de vida y movimiento**

Con el objetivo de clausurar cada curso. Las actividades programadas son diversas: actuación de un grupo de boleros, flamenco, lectura de poesías, etc.

- **Gabinete de Calidad de Vida durante el Verano**

El Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento no cierra sus puertas durante el mes de Julio y a pesar de que sus actividades anuales se transforman durante este mes se mantienen las relaciones Intergeneracionales a través de las reuniones los jueves en la Plaza de Marina Pineda.