



Secretaría General

Programa +50

11/10/2016

El Secretariado de Campus Saludable (<http://csaludable.ugr.es>), a través del Centro de Actividades Deportivas (CAD) de la Universidad de Granada, oferta el Programa +50 que engloba las actividades de Vida Sana y Senderismo en Otoño, con objeto de facilitar la práctica físico deportiva de los mayores de 50 años.

El sedentarismo constituye hoy día uno de los factores de riesgo más importantes que amenazan la salud global de los seres humanos, fomentando durante el envejecimiento su deterioro físico y cognitivo, así como la dificultad para llevar a cabo tareas básicas de la vida diaria, con las consecuentes implicaciones personales y sociales. Esto ha impulsado el diseño de un programa específico para mayores de 50 años, con miras a mejorar su salud funcional y promover la independencia de las personas mayores en su entorno. Para ello, el programa plantea una oferta diversificada de ejercicio físico adaptado orientado a la salud física y cognitiva de la población participante. La actividad de Vida Sana incorpora actividades lúdicas, de tonificación, movilidad articular, elasticidad muscular, equilibrio, coordinación y acondicionamiento físico. Todo ello organizado en un entorno adaptado al contenido, e impartido por profesionales del deporte. El senderismo combina la actividad física en la naturaleza con pinceladas culturales, catas de recursos vegetales, un documental y una actividad de cuerpo-mente.

El programa “Vida Sana” tiene una duración de 3 trimestres contados a partir de octubre. Su gestión se realiza a través del CAD de la UGR y sus grupos se conforman de la siguiente manera:

- 2 grupos con clase tres días en semana, lunes, miércoles y viernes de 09:00 a 09:55 o de 19:00 a 19:55 en la sala 2 del Pabellón Universiada en Fuentenueva.



- 1 grupo con clase dos días en semana, martes y jueves de 10:00 a 10:55 en la sala multiusos del Pabellón 1 de Fuentenueva.
- El lugar de inscripción será exclusivamente la sede administrativa del CAD (de Fuentenueva o Cartuja) para alumnos del Aula Permanente de Formación Abierta, siendo además posible inscribirse por acceso identificado la Comunidad Universitaria.

El Senderismo de otoño consta de cinco salidas de senderismo urbano y periurbano por la ciudad de Granada y su provincia acompañados de un guía, estando una de ellas orientada a la higiene postural y mental aunque la mayor parte combinan la actividad física con aspectos culturales. Toda la información se puede encontrar en el siguiente enlace: <http://sl.ugr.es/09ns>

El coste de cada salida es de 5 euros comunidad universitaria mayor de 50 años, permitiendo un acompañante (por inscrito) no perteneciente a la comunidad universitaria con un coste de 10 euros por salida.

- 1. Salida 22 octubre: MIRADORES DEL SACROMONTE-ALBAYCÍN
- 2. Salida 5 noviembre: COLINA DEL MAUROR-COLINA DE LA SABIKA-CERRO DEL SOL Y PARQUE PERIURBANO DEHESAS DEL GENERALIFE-LLANO DE LA PERDIZ.
- 3. Salida 18 noviembre: SESIÓN DE “YOGA E HIGIENE POSTURAL-MENTAL, UN INSTRUMENTO PARA EL EQUILIBRIO Y BIENESTAR PERSONAL”.
- 4. Salida 19 noviembre: PROGRAMA NUESTRAS SIERRAS. PARQUE NATURAL SIERRAS DE TEJEDA, ALMIJARA Y ALHAMA. VISITA CENTRO DE INTERPRETACIÓN LA RESINERA/FORNES-ARENAS DEL REY Y SENDERISMO AL RIO CEBOLLÓN
- 5. Salida 24 noviembre: 16:00-18:00 SENDERISMO POR EL BARRANCO DE SAN JERÓNIMO (bosque mediterráneo junto zona Parque Nueva Granada)

