



## ▪ Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento

**Directora:** Dra. Ramona Rubio Herrera.

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

- Potenciar Programas Intergeneracionales que generen espacios interactivos para personas de todas las edades.
- 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 a las personas mayores. También se ha gestionado la colaboración de alumnos de la Escuela Superior de Comunicación, Granada (ESCO) y del programa ERASMUS

### Actividades con mayores

#### ▪ Reuniones intergeneracionales

Durante el curso académico 2012/2013 las reuniones Intergeneracionales han tenido unos resultados muy positivos. Partiendo de las sesiones que se realizaban todos los miércoles de 10.30 a 12.00 en el Hospital Real se han celebrado unos 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 se han dividido este año en dos cursos con la participación de jubilados de UGR, jubilados de otras entidades y alumnos de Psicología, Trabajo Social y Postgrado:

- Durante los meses de Octubre y Diciembre de 2012 se realizó el I Curso de talleres Intergeneracionales sobre Bienestar “Memoria y Emoción” en la Biblioteca Provincial de Andalucía.
- Actualmente se está realizando el II Curso “Bienestar: Habilidades Sociales”, todos los miércoles de 10 a 12 hs.. el cual finalizará el 3 de Julio 2013 en la Facultad de trabajo Social.

#### ▪ Salidas intergeneracionales

Desde su inicio el Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento tiene 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 has sido muy diversas, entre ellas podemos mencionar las salidas al 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”,...

Este curso académico ha contado con dos salidas, la primera de ellas a Canal Sur, y la segunda “Ruta de los Fantasmas” se está preparando actualmente por Jubilados de UGR. Esta salida consiste en visitar diferentes edificios y zonas de Granada que tienen alguna leyenda (Hospital Real, el edificio antiguo de Hacienda, etc.).

#### ▪ Clases de informática “Interconectados”

Los talleres de informática han tenido dos grandes objetivos:

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



Cabe destacar de este curso que el Aula de Informática ha tenido mucha afluencia, teniendo “matriculados” 25 alumnos. Las clases de informática se han estado realizando semanalmente en el Aula I1 de la Facultad de Arquitectura técnica todos los miércoles de 17.00h-19.00h. **Esta actividad es gratuita.**

El Aula de Mayores Interconectados cuenta con dos niveles: principiantes y avanzados. Para más información [gabinete.cve@gmail.com](mailto:gabinete.cve@gmail.com).

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

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

Esta actividad se realiza en la **Facultad de Ciencias** en el **Aula G4** todos los jueves de **17.30 a 19.00hs.**

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**. Más Información Facebook: **Aula de Mayores “Ciudad de Granada”**

## Investigación

- **Proyecto de soledad social:** 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:** El Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento cuenta actualmente con un Proyecto de Excelencia: Modalidad Incentivo: Proyectos de investigación de excelencia Convocatoria: 2010. Orden de 11 de diciembre de 2007 (BOJA 4 DE 5 DE ENERO 2008). Actividad Incentivad: P19-SEJ-6834. “La prevención y protección de los mayores dependientes en Andalucía”.
- **Proyecto Inmerso: investigación envejecimiento activo:** El Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento está realizando junto con el Inmerso una investigación sobre Envejecimiento Activo. 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. El estudio se centrará en una muestra de mayores del pueblo de Dólar y otra de Granada capital.

## 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 no solo a nivel de granada sino internacional, y está en proyecto generar un congreso internacional en Noviembre, en los que participen las 17 universidades y entidades iberoamericanas con las que mantiene conexión el Gabinete de Calidad de vida.

Dentro del **Comité de Expertos Internacional**, el Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento participó en el **“V Congreso Internacional de Gerontología”**: Gerontología y Políticas Públicas: asumiendo compromisos para el envejecimiento activo. Dicho congreso se realizó en Costa Rica del 6 al 8 de Febrero del 2013 en San José de Costa Rica.

## Revista “Cuadernos de la Tarde”

Otra de las actividades importantes llevadas a cabo por el Gabinete ha sido la Revista “Cuadernos de la Tarde”, desde su primer número aparecido 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](http://dcab.ugr.es/pages/otras_iniciativas)), por sus páginas han pasado colaboradores tan destacados como Mayor Zaragoza, Jesús Calderón, “El Fandi”, poetas, historiadores...

Actualmente se está trabajando en el nº9 de la revista que se publicará a lo largo de este mes de Junio.

## Otras actividades

- **Proyecto “Rutas saludables”**

Este proyecto se inició con la colaboración del Servicio de Protección de Riesgos Laborales también perteneciente a la Delegación de Calidad Ambiental y Bienestar. Actualmente se está realizando una aplicación android que va a permitir realizar estas rutas saludables de una forma interactiva a partir de Mayo del 2013.

Los usuarios que descarguen la aplicación “Rutas Saludables de la UGR” podrán conocer la Universidad como elemento turístico de la Ciudad de Granada mediante la visitas a edificios emblemáticos de la UGR además de la realización de ejercicio físico a través de diferentes recorridos o rutas.

Con el objetivo de promocionar la salud la aplicación ofrece la posibilidad de saber las calorías gastadas, la dificultad de la ruta, distancia, ritmo cardiaco, entre otras variables saludables.

#### ▪ **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.

En las próximas semanas saldrá un reportaje que hemos realizado para el proyecto “Historias de Luz” que será colgado en su página Web: <http://www.historiasdeluz.es/>

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

#### ▪ **Proyecto “Jardín de luz y color”**

Se ha iniciado un proyecto de luz y color 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 (se adjunta foto antes y después de esa mejora).

En el mes de Mayo se inauguró oficialmente este espacio, colocándose una placa y a partir de dicha fecha se están planificando una serie de actividades Intergeneracionales, una de ellas, la de la despedida de curso del aula de informática, gabinete, etc. el 5 de Julio 2013.

El Jardín que ha dado lugar al comienzo de este proyecto ha sido el de la Facultad de Trabajo Social y Ciencias del Trabajo que se Inauguro el pasado 8 de Mayo en un acto que conto con la presencia del Delegado del Rector, D. Pedro Espinosa, la Directora del Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento, Dña. Ramona Rubio Herrera así como los Decanos de la Facultad de Ciencias del Trabajo y Trabajo Social.

El evento finalizo con una actuación de “Flamenco Intergeneracional” con la participación de Iván Centenillo, Paco Ortega y Nacho “El de Graná”. Además un recital de poesía y una exposición de fotografía cedida por la Residencia de mayores “Perpetuo Socorro “de Santa Fe.

#### ▪ **I Jornadas de Solidaridad Intergeneracional**

El Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento de la Delegación para la Calidad Ambiental y Bienestar realizo las:

**I JORNADAS DE BIENESTAR Y SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL** durante el 15 y 16 de Mayo del 2013 en el Salón de Actos Profesor Delgado Padiel en el Edificio de San Jerónimo.

La finalidad de las mismas fue unir iniciativas de las distintas Facultades, profesores y alumnos, jubilados de UGR, representantes de Asociaciones y otras entidades de Granada para diseñar y desarrollar programas conjuntos.

Las Jornadas estuvieron estructuradas en dos conferencias y cuatro mesas redondas. La primera conferencia la desarrolló D. Fernando Egea Fernández-Montesinos, Concejal de Familia y Bienestar Social del Ayuntamiento de Granada, bajo el título *Trabajando la solidaridad intergeneracional desde el Ayuntamiento de Granad*. La segunda conferencia, llamada *El compromiso de la Solidaridad Intergeneracional con la Provincia de Granada*, fue realizada por Dña. Marta Nieves Ballesteros, Delegada del Área de Familia, Bienestar Social de la Diputación de Granada.

La primera mesa redonda, moderada por Dña. Encarnación Ximénez de Cisneros (Directora de Comunicación ENRA), se denominó *Programas de Solidaridad Intergeneracional en nuestra Sociedad*. En ella intervinieron: la Dra. Pilar Díaz Conde (Profesora de Psicología Social de la Universidad de Granada), Dr. José Luís Cabezas Casado (desde el Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Granada), y Dr. Juan Antonio



Maldonado Molina (desde el Departamento de Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social Facultad de Derecho Universidad de Granada)

La segunda mesa redonda, moderada por D. José Antonio Arregui Barbero (Presidente de Asociación Provincial de Mayores Vecinales de Granada) y denominada *Presentación de Proyectos Intergeneracionales en Granada*, estuvo formada por: D. Carlos J. Ruiz Cosano (Profesor Titular Departamento de Pediatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada), Dña. Isabel Vega (Psicóloga del Área de Mayores, Plan de Intervención Social Cruz Roja Granada) y Dña. Noemí González de la Plata (Coordinadora del Área Sociosanitaria del Grupo Empresarial Sierra Nevada).

En la tercera mesa redonda, bajo el lema *La Universidad: un espacio de encuentro entre personas mayores y jóvenes*, moderada por D. Elías García Rodríguez (Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales. Área de Ergonomía y Psicología Aplicada de la Universidad de Granada), participaron: Dra. Ramona Rubio Herrera (Directora del Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento de la Universidad de Granada), D. Arturo Campos Soto (Alumno de Postgrado participante en proyectos de solidaridad intergeneracional de la Universidad de Granada) y D. José González Terrón (Jubilado de Universidad de Granada).

Por último, en la cuarta mesa redonda, moderada por el Dr. Vicente Ballesteros Alarcón (Vicepresidente de la Plataforma de Voluntariado Granada), y bajo el título *Solidaridad Intergeneracional, Voluntariado y Discapacidad*, intervinieron: Dña. Raquel Pulgar Morán (Trabajadora Social ONCE-Granada), D. Martín Ortega Sánchez (Presidente de la Federación Granadina de Personas con Discapacidad Física y Orgánica FEGRADI-Granada), y D. Luís García Túnez (Presidente de la Asociación Nagusilán, Voluntariado Social de Mayores-Granada).

- **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 son dos los seminarios que se han realizado conjuntamente: -Seminario "Envejecimiento activo y sistema de protección social"-Seminario "La frontera entre la autonomía y la dependencia en mayores"

- **Prácticas de alumnos**

El Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento recibe todos los años alumnos para realizar sus prácticas y para colaborar con el Gabinete. Teniendo este año: -Alumnos de primero de Psicología -Alumnos de primero de Trabajo Social -Alumnos del Máster de Gerontología Protección y Dependencia de los mayores.

- **Noche de vida y movimiento**

El próximo 4 de Julio se celebrará la "Noche de Vida y Movimiento VI" con el objetivo de clausurar el curso 2012-2013. Las actividades programadas para este día son diversas: actuación de la tuna, juegos de magia, lectura de poesías, etc. Después de realizar V Ediciones en el Aula Magna de la Facultad de Ciencias este año tendrá lugar el en I Jardín Intergeneracional del Proyecto de Jardines del Luz y Color en el Edificio de San Jerónimo.

- **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 que tendrán lugar los jueves en la Plaza de Marina Pineda.

La experiencia en el Gabinete coincide con el Proverbio chino que dice: Más difícil que abrir una tienda para comerciar es mantenerla abierta, hemos llegado al número 9 de la revista Cuadernos de la tarde, y a cerrar con este curso una serie de actividades que hemos ido exponiendo, todas ellas, gracias al esfuerzo y constancia de todos los que han participado, , aún queda mucho camino por recorrer pero si somos capaces de seguir perseverando en lo que hacemos manteniendo la misma unidad de este grupo que viene funcionando desde hace cuatro años, los objetivos pueden cumplirse.