

POLITICAS Y AREAS TRANSVERSALES. RESPONSABILIDAD SOCIAL, IGUALDAD E INCLUSIÓN

ANEXO 5.2.6. GABINETE DE CALIDAD DE VIDA Y ENVEJECIMIENTO

El sedentarismo constituye hoy día uno de los factores de riesgo más importantes que amenazan la salud global de los seres humanos favoreciendo, durante el envejecimiento, el deterioro físico y cognitivo, así como la dificultad para llevar a cabo tareas básicas de la vida diaria. Esto ha impulsado el diseño de una nueva orientación de las actividades desempeñadas hasta ahora en el Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento hacia programas con más dinamismo, especialmente orientados a mayores de 50 años, con miras a mejorar su salud mediante una oferta diversificada de ejercicio físico adaptado y orientado a la salud física y cognitiva de la población participante, lo que hemos denominado **“Programa +50”**. La gestión del Gabinete de calidad de Vida y Envejecimiento se realiza directamente por la Dirección del Secretariado de Campus Saludable de la UGR.

Durante el curso 2015-2016, el programa +50 se ha centrado en la planificación y puesta en funcionamiento de dos campañas (primavera y otoño) de senderismo, en las que se combina la actividad física en la naturaleza con pinceladas culturales, catas de recursos vegetales, astronomía, etc.

La campaña de primavera de 2016 ha constado de seis salidas de senderismo urbano y periurbano por la ciudad de Granada, una de ellas nocturna con nociones de Astronomía. Todas las actividades han sido planificadas y puestas en funcionamiento por el Profesor D. Justino Cebeira, del Departamento de Educación Física y Deportiva, Facultad de Ciencias del Deporte, y gestionadas por el Centro de Actividades Deportivas, bajo la dirección del Secretariado De Campus Saludable.

- 11 de Marzo de 2016: Senderismo Periurbano Cultural- Colina Del Mauror-Colina De La Sabika-Cerro Del Sol y Parque Periurbano Dehesas Del Generalife-Llano de la Perdiz: 9 participantes
- 18 de Marzo de 2016: Senderismo Urbano Cultural. Miradores Del Sacromonte-Albaycín: 12 participantes
- 15 de Abril: Senderismo Urbano y Periurbano Cultural. Abadía del Sacromonte-Zona Fargue-San Miguel Alto-Muralla Nazarí-Puerta Elvira-Muralla Zirí. 22 Participantes.
- 26-27 de Abril de 2016: Cata De Primavera. Senderismo de Recolección y Cata de Recursos Vegetales para la Supervivencia en La Naturaleza. Recolección el 26 en el Barranco San Jerónimo-Junto Zona Parque Nueva Granada. Cata el 27 En Sala de Catas de la Facultad de Farmacia con la elaboración del Personal de Comedores de La UGR. Han colaborado también en el desarrollo de esta actividad el Dpto de botánica de la Facultad de Farmacia, y el equipo docente del Máster Propio en Técnicas de Supervivencia en la naturaleza del centro Mixto UGR-MADOC. 16 participantes.
- 7 de Junio de 2016. Senderismo Nocturno. Astronomía Con Luna Nueva Sin Linternas. Parque Periurbano Dehesa Del Generalife-Llano De La Perdiz. 21 participantes.
- 16 de Junio de 2016. Visita a Nerja. Actividades Físico-Recreativas organizadas en la playa. 12 participantes.

La campaña de otoño de 2016, 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://cad.ugr.es/pages/actividades-deportivas/2016-2017/granada/programa-50/senderismo-otoao>

Adicionalmente se ha puesto en marcha para el curso 2016-2017, bajo la coordinación del Centro de Actividades Deportivas, la ampliación del programa “Vida Sana”, que 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.

Tendrá una duración de 3 trimestres contados a partir de octubre. Su gestión se realiza a través del CAD de la UGR (<http://cad.ugr.es/pages/actividades-deportivas/2016-2017/granada/programa-50/vidasana201617>) y se conforma de 3 grupos, uno de los cuales, se orienta fundamentalmente a la incorporación de alumnos del Aula de Formación Abierta de la Universidad de Granada.

Más información en http://csaludable.ugr.es/pages/gabinete_calidad_de_vida_y_envejecimiento