



CALIDAD DE VIDA Y ENVEJECIMIENTO

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 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, tomando este tipo de actividades una importancia vital en el Gabinete. 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).
- Actualmente se está realizando el IV Curso "Bienestar: 12 claves para el envejecimiento activo", todos los miércoles de 10 a 12 h. el cual finalizará el 3 de Julio 2014 en la Facultad de Trabajo Social (Aula 21).

Esta actividad es totalmente gratuita. Para más información puede consultar:
http://dcab.ugr.es/pages/gabinete_calidad_de_vida_y_envejecimiento

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 han 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", Ruta de los Fantasmas, Visita a Canal Sur, etc.



Para el inicio del mes de Julio está prevista una salida en el marco de “rutas saludables” creadas por UGR.

Clases de informática “Interconectados”

El aula de informática “Interconectados” esta 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.

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.

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. Dichas sesiones fueron impartidas por D. Juan García en representación de esta entidad.

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”**.

Aportando cifras sobre el Aula de Mayores “Ciudad de Granada” se ha contado a más de 50 conferenciantes voluntarios de diferentes áreas (psicología, nutrición, medicina, economía, derecho, fisioterapia, trabajo social...) así como incontables alumnos que ha 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)** 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 Imsero: investigación envejecimiento activo: (2009-2012)** El Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento está realizando junto con el Imsero 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 ha participado en unos encuentros de Gerontología organizados por el Rectorado de la Universidad de Playa Ancha en Valparaíso (Chile) en el que participaron distintas entidades públicas y privadas de mayores y el Gabinete de Calidad de vida, durante los días 3 y 4 de Diciembre del 2014. Nuestro agradecimiento al Rector de dicha Universidad, D. Patricio Sanhueza Vivanco, a Dña. Cecilia Arriagada (directora de Relaciones internacionales de dicha Universidad y las autoridades superiores de la UPLA que planifico e intervino en estas jornadas.

Se celebraron tres conferencias por parte de la Universidad de Granada:

- Dra. Ramona Rubio. "Envejecimiento activo y calidad de vida: una experiencia del Gabinete de Calidad de Vida de la Universidad de Granada"
- Dr. José Luis Monereo. "Derechos y programas europeos de políticas para mayores"
- Dr. Juan Antonio Maldonado "La protección social de los mayores y dependientes. Situación en Europa y España en particular"

Así mismo se mantuvieron varias reuniones a fin de llevar a cabo experiencias con jubilados universitarios y otras investigaciones vinculadas a políticas para mayores.

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), por sus páginas han pasado colaboradores tan destacados como Mayor Zaragoza, Jesús Calderón, poetas, historiadores...y muchos más que esperamos en un futuro. Actualmente se está trabajando en la revista nº 11 que saldrá para el próximo otoño.

Otras actividades

Proyecto "Rutas saludables"

Rutas Saludables es una iniciativa de la Delegación del Rector para la Calidad Ambiental y el Bienestar de la Universidad de Granada que nace con el objetivo de 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.

Enlace en Google-Play: <http://Goo.gl/YVEOvE>.

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 la Universidad de Granada.

Participación en 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 nuestras actividades así como incluir nuestra revista "Cuadernos de la Tarde" en formato digital.



Web Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento:

http://dcab.ugr.es/pages/gabinete_calidad_de_vida_y_envejecimiento

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.

Así como la aparición de la Directora del Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento, Dra. Ramona Rubio Herrera, en diferentes medios de comunicación (TG7, Canal Sur Radios, Revistas Locales...).

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, Octubre 2013 a cargo de la directora del Gabinete Calidad de Vida y Envejecimiento, Dña. Ramona Rubio Herrera.

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 (se adjunta foto antes y después de esa mejora).

Fue en el mes de Mayo del 2013 cuando se inauguró oficialmente este espacio, colocándose una placa. Este proyecto se inició en el Jardín de la Facultad de Trabajo Social y Ciencias del Trabajo que se inauguró el pasado 8 de Mayo en un acto que contó 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.

A partir de dicha fecha se han realizado varios eventos como la despedida del curso del curso académico 2012/2013 el pasado 5 Julio de 2013. Y ahora se está preparando la despedida del curso 2013/ 2014 con la última Noche de Vida y Movimiento VII para el próximo 3 de Julio de 2014.

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, D. Antonio López Barajas, en el Aula de Mayores “Ciudad de Granada” con una posterior recogida de alimentos que resultó muy satisfactoria. Para finalizar el curso se repetirá la actividad de recogida de alimentos.

Otra de las actividades que está programada para la primavera es una tómbola para recaudar dinero y donarlo a alguna entidad.

Se está preparando la II recogida de alimentos para la última Noche de Vida y Movimiento VII para el próximo 3 de Julio de 2014.

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 – Alumnos de Economía, Derecho, Nutrición...- así como la participación de alumnos ERASMUS.



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.

Este pasado 19 de Diciembre por quinto año consecutivo no 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.

VII Noche de vida y movimiento

El próximo 3 de Julio se celebrará la "Noche de Vida y Movimiento VII" con el objetivo de clausurar, como viene siendo tradición, el curso 2013-2014. Las actividades programadas para este día son diversas: actuación de un grupo de boleros, flamenco, lectura de poesías, etc. Después de realizar V Ediciones en el Aula Magna de la Facultad de Ciencias este año por segunda vez 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.