

Calidad de Vida y Envejecimiento

Presentación

El Gabinete de Calidad de Vida de la UGR aspira a conseguir la colaboración de los hombres y mujeres jubilados y prejubilados de la Universidad de Granada, a fin de que éstos se integren en un programa de salud y bienestar, al tiempo que sus conocimientos, su experiencia, y su madurez, contribuyan a ilustrar, asesorar y guiar los pasos de los estudiantes universitarios que soliciten consejo y orientación, tanto en sus disciplinas académicas respectivas, como en las capacidades, habilidades y destrezas imprescindibles para acceder al mundo del trabajo.

Se pretende, así, en un proyecto pionero en las universidades españolas, conjugar el envejecimiento sin fronteras, la salud y el bienestar psicosocial, y el aprovechamiento de la experiencia y la sabiduría en beneficio de los más jóvenes. En este sentido, el Gabinete de Calidad de Vida pone a disposición de los jubilados de la UGR un despacho de atención a los jóvenes universitarios, así como un programa de asistencia y actividades tendentes a mejorar los estados de salud y bienestar psicosocial.

El Gabinete de Calidad de Vida aspira, igualmente, a establecer un nexo de unión más sólido e intenso entre la universidad y la sociedad, entre la empresa, el mundo del trabajo y la universidad, a través de un grupo personas jubiladas integradas en un Comité de Expertos. Asimismo, se pretende beneficiar al alumnado universitario del enorme potencial intelectual, profesional y de la experiencia de los colaboradores jubilados y prejubilados, poniendo al servicio de los alumnos su sabiduría, conocimientos y experiencia.

Actividades realizadas con los mayores

Reuniones de los jueves

Cada jueves de 11.00 a 12.00 se están realizando unos encuentros / reuniones entre alumnos/becarios de la Facultad de psicología y jubilados de la Universidad de Granada. El objetivo de las reuniones es reactivar la sabiduría y la experiencia de las personas jubiladas y prejubiladas de la UGR.

Las actividades que se realizan en las reuniones siguen el siguiente esquema:

1. Presentación de temas relacionados con viajes, actualidad, poesía, cultura, cine... realizados tanto por los jubilados como alumnos de la UGR.
2. Libro de la semana: presentación cada semana de un libro.
3. Noticias de la revista "Cuadernos de la tarde". Presentación y revisión de artículos escritos por los miembros del Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento.

Clases de Informática

Los talleres de informática han tenido dos grandes objetivos:

- a.- enseñanza del manejo básico del ordenador

b.- Ejercicios de estimulación cognitiva a través de la informática. Nos hemos basado en un programa experimentado durante tres años y financiado por la fundación Orange, consistente en una medición del estado cognitivo a través del test neurológico de Luria, introducción después del programa de estimulación durante nueve meses a razón de cuatro horas semanales y finalmente una nueva medición para medir la estabilidad o progreso de estas funciones.

Tertulia de Medicina

Estas tertulias se realizan el primer lunes de cada mes en la cafetería de la Facultad de Medicina, en ellas se debaten diversos temas vinculados con salidas profesionales, problemática de las nuevas profesiones, mercado de trabajo, etc. ,etc. Hay un ponente en cada sesión que plantea el tema y luego se abre un debate a nivel intergeneracional, pues el objetivo principal es que asistan jóvenes y mayores para intercambiar ideas sobre los cambios sociales.

Club de la Constitución

El Club de la Constitución esta dirigido por un jubilado de la Universidad de Granada, D. José Torné, quien ha creado un encuentro mensual, todos los jueves en los que hay un ponente sobre temas vinculados a la temática de la Constitución Española, expuesto por una persona de prestigio y luego se abre un foro de debate sobre los temas tratados.

Proyectos en colaboración con el IMSERSO

Proyecto Soledad

El proyecto de Soledad Social ha pasado por diversos cambios a lo largo de todos estos meses. El proceso más costoso ha sido la elaboración de la escala que se administraría a la muestra de la población granadina. Se han llevado a cabo varias reuniones con los responsables de Universidad de Granada, Sergesa Televisa y Diputación de Granada, finalmente se consensuó la escala y objetivos a alcanzar con el estudio.

Las pruebas definitivas se realizaron a partir del día 27 de Abril y terminaron aproximadamente el día 4 de Junio de 2009. Cada semana se ha pasado una media aproximada de 120 encuestas. Hasta el día 21 de Mayo de 2009 se realizaron un total de 632 encuestas, de ellas 340 TLA y 292 NO TLA. (teleasistencia). Las 148 encuestas restantes se han cumplimentado hasta el día 2 de Junio de 2009.

Durante los meses de Junio, Julio y Agosto se procederá a la realización de la base de datos, análisis de los resultados obtenidos y a la elaboración del proyecto final.

Proyecto de Flamenco: “Flamenquizate”

Este proyecto tiene como fin difundir las raíces de nuestra cultura musical entre los jóvenes universitarios. Para tal fin se ha realizado una propuesta normalizada enviada al centro de Formación Continua para crear un curso con créditos de libre configuración a impartir a partir del curso 2009-10.

En la primera edición de este curso tendrá como fin ofrecer una visión de la cultura flamenca de la manera más completa posible, tanto desde el punto de vista histórico y estético como técnico, en la seguridad de que un mayor grado de información y de conocimiento histórico, añada nuevos aspectos y alicientes a la apreciación musical. Se pretende conseguir una transmisión del legado desde los mayores a los más jóvenes.

Función Pública

Proyecto de Investigación-Acción y Relaciones Intergeneracionales. Este proyecto parte de la iniciativa de ofrecer al postgraduado una orientación certera y clara a la hora de seleccionar una salida profesional que le convenga. Esta iniciativa, actualmente se viene desarrollando de forma conjunta con la Facultad de Derecho de la Universidad de Granada, tratando de que un grupo de mayores con experiencia transmitan sus conocimientos profesionales y personales a un grupo de jóvenes que se encuentra a pocos meses de egresar.

Bases del Bienestar Psicológico de la Tercera Edad

Con el fin de promover una actitud positiva ante el envejecimiento y de promover el afrontamiento de los cambios asociados a él proponemos los siguientes objetivos

- Registrar la percepción que los mayores participantes tienen sobre los cambios asociados a la tercera edad.
- Inducir en los mayores participantes una actitud reflexiva que les permita identificar los cambios normales asociados a la edad.
- Favorecer la adopción de una actitud positiva ante el envejecimiento por parte de los mayores participantes.
- Determinar la valoración de los aspectos positivos asociados a la tercera edad por parte de los mayores participantes.
- Favorecer el afrontamiento de los cambios negativos asociados a la tercera edad.

Intercambia: Un programa dirigido a inmigrantes

Con este programa se plantean los siguientes objetivos:

- Favorecer la integración de los inmigrantes con mayores necesidades de la ciudad de Granada (grupo de rumanos y subsaharianos).
- Favorecer el conocimiento y la cooperación intergeneracional entre personas mayores participantes en el proyecto, inmigrantes y jóvenes de la Universidad de Granada.
- Analizar el grado de integración de los inmigrantes con los voluntarios, resultado de la intervención realizada
- Analizar el efecto que tiene el participar activamente en este proyecto en las personas jubiladas y prejubiladas que participen como voluntarios en este proyecto.
- Estudiar el efecto que tiene la participación en este tipo de proyectos sobre la actitud y creencias mutuas de ambos grupos participantes

Proyectos con el Comité de Expertos

Desde el nacimiento del Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento perteneciente a la Universidad de Granada hace un año, se creó el Comité de Expertos (internacionales, nacionales y de Granada), posiblemente sea una de las iniciativas que en un futuro le de mas proyeccion al gabinete.

La finalidad de este Comité de Expertos es mantener una reunión trimestral o semestral, según acuerde el Comité de Expertos para:

- a) Informar sobre los programas que se están llevando a cabo a través del Gabinete de Calidad de Vida y envejecimiento, una nueva experiencia creada por la Universidad de Granada para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.
- b) En estas reuniones se busca generar un acercamiento conjunto que puede plasmarse en acciones conjuntas, en la línea de actividades con personas mayores, solicitud de proyectos de investigación, publicaciones, organizar jornadas conjuntas, etc.,...
- c) Generar una red de profesionales con experiencia trabajando en el área de personas mayores cuyos conocimientos e intercambios pueden enriquecernos a todos.
- d) Facilitar la posibilidad de conocerse entre sí los profesionales que desde instituciones públicas o privadas vienen trabajando en el campo de la Gerontología, marginación, exclusión social, sistemas de protección de personas de edad avanzada, etc.

Revista

Revista: “Cuadernos de la Tarde”

La Revista Cuadernos de la tarde ha sido uno de los proyectos más ambiciosos y a la vez más laboriosos del Gabinete.

Las reuniones de la revista se han realizado los lunes por tarde. Se han realizado más de 15 reuniones, ya que en algunas ocasiones se han realizado reuniones fuera del horario habitual para continuar el trabajo.

La primera reunión se realizó el 9/03/09 y la última reunión antes de la presentación del primer número en el Salón Rojo del Hospital Real se realizó el 27/05/09.

Difusion del Gabinete

Se pueden resñar entre otras actividades:

- Reuniones con Decanos
- Reuniones con asociaciones de estudiantes
- Coordinación de artículos en prensa y revistas especializadas
- Pagina web
- Llamada telefónicas, e mail y correos postales
- Reuniones semanales de becarios.
- Eventos: inauguración del Gabinete, Reunión del Comité de Expertos de Granada y fiesta de final de curso