

## POLITICAS Y AREAS TRANSVERSALES. RESPONSABILIDAD SOCIAL, IGUALDAD E INCLUSIÓN

### ANEXO 5.2.5. 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 2018, 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 2018** ha constado de cinco salidas de senderismo urbano y periurbano por la ciudad de Granada. Las actividades son coordinadas 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.

- Salida 17-18 de abril: RECOLECCIÓN Y CATA DE PRIMAVERA (colaboración de comedores Universitarios).
- Salida 26 de mayo: RUTA GEOLÓGICA CON MASCOTAS: LOS TERREMOTOS DE LA ALHAMBRA Y EL ORO DE GRANADA
- Salida 7 de junio: CAMINITO DEL REY.
- SALIDA 14 de junio. SENDERISMO NOCTURNO. MIRADORES ALBAYZÍN Y SACROMONTE
- Salida 22 de junio: ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS KAYAC-PADDLE SURF EN EL CAMPUS NAUTICO DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA.

**La campaña de otoño de 2018**, consta inicialmente de una actividad de Talleres de Senderos Micológicos, con 2 ciclos de 2 actividades 4 cada uno complementado por una exposición de setas y paneles micológicos y una degustación de setas el sábado 24 de noviembre en los Comedores Universitarios del Parque Tecnológico de la Salud, y de 4 salidas de senderismo urbano y periurbano por la ciudad de Granada.

- Senderos Micológicos: Junto al Secretariado y el CAD, en el desarrollo de esta actividad participan el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Granada y el Departamento de Botánica. Las actividades están coordinadas por Dña Guadalupe Marín Calderón (profesora doctora jubilada, departamento Botánica, UGR) y Eduardo Ortega (Dpto Botánica y Edafología Química Agrícola), y cuenta además con la colaboración del Colegio Oficial de Farmacéuticos y la Asociación Micológica Granadina.
  - RUTA MICOLÓGICA: sábado (10 de noviembre). Excursión de interpretación micológica en el entorno natural del Marquesado (dentro del Parque Natural y Nacional de Sierra Nevada. Bosques de Riberas.
  - RUTA MICOLÓGICA: domingo (11 de noviembre). Excursión de interpretación micológica en el entorno natural la Sierra de Huétor (Puerto de la Mora los Peñoncillos). Bosques de Pinares y Encinares
  - RUTA MICOLÓGICA: sábado (17 de noviembre). Excursión de interpretación micológica en el entorno natural de Güejar Sierra Parque Natural de Sierra Nevada. Bosques de Robledades.
  - RUTA MICOLÓGICA: domingo (18 de noviembre). Excursión de interpretación micológica en el entorno natural de la Sierra de Alhama (La Alcaicería).
- Senderismo Urbano y periurbano. Nuevamente las actividades son coordinadas 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:
  - Salida 15 de noviembre: Iniciación a la caminata o marcha nórdica. Ruta Federico García Lorca. Colaboración del club Alhambra sport de marcha nórdica.
  - Salida 22 de noviembre: Senderismo de reconocimiento y recolección y taller. Aplicación y transformación de plantas de temporada. Uso culinario y cosmético.
  - Salida 25 de noviembre: Senderismo por lugares emblemáticos de la Alhambra y dehesa del Generalife.
  - Salida 1 de diciembre: Visita a Castril: Museo etnográfico y dentro de visitantes del parque natural de Castril. Senderismo por la cerrada del río Castril y embalse del portillo.

Toda la información se puede encontrar en el siguiente enlace: <http://cad.ugr.es/pages/actividades-deportivas/2018-2019/granada/programa-50>

Adicionalmente se ha puesto en marcha desde el curso 2016-2017, bajo la coordinación del Centro de Actividades Deportivas, la ampliación del programa "Vida Sana", que incorpora una pequeña subvención para la promoción de la comunidad universitaria mayor de 50 años en 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.

Esta actividad tiene 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](http://csaludable.ugr.es/pages/gabinete_calidad_de_vida_y_envejecimiento)

- El gabinete colabora activamente y de forma anual en la dotación y reposición del material deportivo empleado en estas