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 2017, 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 2017 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.

- 25-26 de Abril de 2017: Cata De Primavera. Senderismo de Recolección y Cata de Recursos Vegetales para la Supervivencia en La Naturaleza. Recolección el 25 en el Barranco San Jerónimo-Junto Zona Parque Nueva Granada. Cata el 26 en el Comedor Carlos V con la elaboración del Personal de Comedores de La UGR. 12 participantes.
- 27 de Mayo de 2017: Senderismo Ríos de la vega de Granada: 8 participantes
- 8 de junio de 2017: Iniciación al Kayak- Campus Náutico de la UGR: 9 participantes
- 9 Junio de 2017: Senderismo caminito del Rey: 21 Participantes.
- 23 de Junio de 2017. Senderismo Acantilados Maro. 10 participantes.

La campaña de otoño de 2017, consta inicialmente de una actividad de Talleres de Senderos Micológicos con 4 actividades en total entorno a esta misma temática. 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, D. Eduardo Ortega Bernaldo de Quirós (Profesor doctor jubilado Departamento de Edafología y Química Agrícola UGR) y D. Antonio Capilla García. Experto en setas. Presidente Asociación Micológica Granadina.

- 1ª RUTA MICOLÓGICA: sábado (4 de Noviembre). Excursión de interpretación micológica en el entorno natural del Marquesado (dentro del Parque Natural y Nacional de Sierra Nevada. BOSQUES DE RIBERAS: 50 participantes
- 2ª RUTA MICOLÓGICA: sábado (11 de Noviembre). Excursión de interpretación micológica en el entorno natural del Haza del Lino. Torviscón (Sierra de la Contraviesa- Alpujarra). BOSQUES DE ALCORNOCALES. 50 participantes
- 3ª RUTA MICOLÓGICA: Sábado (18 de Noviembre). Excursión de interpretación micológica en el entorno del Parque Natural de la Sierra de Huétor (Puerto de la Mora los Peñoncillos). BOSQUES DE ENCINARES, QUEJIGALES Y PINARES. 50 participantes
- 4ª RUTA MICOLÓGICA: domingo (19 de Noviembre). Conferencia sobre hongos alucinógenos. Lugar: Sede del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Granada. Calle San Jerónimo. Entrada libre (esta actividad solo la podrá hacer la persona inscrita en el taller completo). 50 participantes

Toda la información se puede encontrar en el siguiente enlace:
http://cad.ugr.es/pages/actividades-deportivas/2017-2018/granada/programa-50/taller-de-senderos-micologicos-de-otoao

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.

Hasta la fecha, se han beneficiado de esta subvención un total de 11 usuarios/trimestre del programa de 3 días/semana y 15 del programa de 2 días/semana.

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