

EJE DIRECTOR VII. UNIVERSIDAD SOCIALMENTE COMPROMETIDA

ANEXO VII.4.4. 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 2020, 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 pincladas culturales, catas de recursos vegetales, astronomía, etc. con 162 participantes hasta la fecha.

La campaña **de primavera de 2020** no pudo llevarse a cabo debido a las medidas adoptadas por motivo de la crisis sanitaria que llevó al confinamiento desde marzo de 2020.

La campaña de otoño de 2020, consta de 5 salidas de senderismo Urbano y periurbano. Estas actividades están adaptadas a las circunstancias actuales impuestas por la Junta de Andalucía en cuanto a su recorrido y tamaño de los grupos. Si bien, es posible que el cese comercial decretado en algunos periodos pueda afectar al acceso de algunos de los centros de información que estaban planificados en un principio. Las actividades son coordinadas por el Profesor D. Justino Cebeira, del Departamento de Educación Física y Deportiva, Facultad de Ciencias del Deporte y D. Luis Medina, Técnico de instalaciones deportivas del Centro de Actividades deportivas, siendo todas ellas gestionadas por el Centro de Actividades Deportivas, bajo la dirección del Secretariado De Campus Saludable. En 2020 se prevé que la participación en este programa sea de 102 participantes. Las actividades programadas en el programa de otoño son:

- Salida 30 de octubre: SENDERISMO AL LLANO DE LA PERDIZ PARA OBSERVACIÓN DE LA PUESTA DEL SOL Y SALIDA DE LUNA LLENA DE OTOÑO
- Salida 7 de noviembre: SENDERISMO POR EL SACROMONTE-LA ABADÍA DEL SACROMONTE-CAMINO VIEJO DEL FARGUE-SAN MIGUEL ALTO-MURALLAS DE LA ALBERZANA
- Salida 13 de noviembre: RUTA DEL AGUA DE LA GRANADA MILENARIA. FUENTE DEL AVELLANO. LOS ALJIBES DEL ALBAYCÍN. VISITA GUIADA AL ALJIBE DEL REY (CENTRO DE INTERPRETACIÓN DEL AGUA).
- Salida 28 de noviembre: SENDERISMO POR LUGARES EMBLEMÁTICOS DE LA ALHAMBRA Y LA DEHESA DEL GENERALIFE
- Salida 30 de noviembre: SENDERISMO NOCTURNO CON LUNA LLENA A MIRADORES DEL SACROMONTE Y ALBAICYN

Toda la información se puede encontrar en el siguiente enlace: <https://deportes.ugr.es/actividades/cursos-generales/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 (<https://deportes.ugr.es/actividades/cursos-generales/programa-50/vida-sana>) 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. Durante 2020, se han beneficiado del programa 60 participantes.

Más información en https://vicerresponsabilidad.ugr.es/secretariados/saludable/calidad_de_vida_y_envejecimiento

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