

## IGUALDAD, INCLUSIÓN Y SOSTENIBILIDAD

## ANEXO 7.5. 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 2019, 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 pinteladas culturales, catas de recursos vegetales, astronomía, etc. con 184 participantes.

**La campaña de primavera de 2019** 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 9-10 de abril: RECOLECCIÓN Y CATA DE PRIMAVERA (colaboración de comedores Universitarios).
- Salida 21 de mayo: SENDERISMO DE RECONOCIMIENTO Y RECOLECCIÓN Y TALLER: APLICACIÓN Y TRANSFORMACIÓN DE PLANTAS DE TEMPORADA. USO CULINARIO Y COSMÉTICO
- Salida 6 de junio: CAMINITO DEL REY
- Salida 11 de junio. SENDERISMO NOCTURNO CULTURAL AL LLANO DE LA PERDIZ (Dehesa del Generalife).
- Salida 13 de junio: INICIACIÓN AL KAYAK Y PADDLE SURF. Campus Náutico de la Universidad de Granada

**La campaña de otoño de 2019**, consta de 4 salidas de 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 14 de octubre: SENDERISMO VESPERTINO Y NOCTURNO EN EL PRIMER PLENILUNIO DE OTOÑO.
- Salida 19 de octubre: SENDERISMO POR LA CERRADA DE ELÍAS- PASARELAS DEL RÍO BOROSA (SIERRA DE CAZORLA
- Salida 16 de noviembre: SENDERISMO POR EL SACROMONTE-LA ABADÍA DEL SACROMONTE-CAMINO VIEJO DEL FARGUE-SAN MIGUEL ALTO-MURALLAS DE LA ALBERZANA.
- Salida 30 de noviembre: RUTA DEL AGUA DE LA GRANADA MILENARIA. FUENTE DEL AVELLANO. LOS ALGIBES DEL ALBAYCÍN

Toda la información se puede encontrar en el siguiente enlace: <https://deportes.ugr.es/pages/actividades-deportivas/2019-2020/granada/programa-50/senderismo-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 (<https://deportes.ugr.es/pages/actividades-deportivas/2019-2020/granada/programa-50/vida-sana-20192020>) 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 2019, se han beneficiado del programa 124 participantes.

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