



COMPROMISO CON LA MEJORA DE LOS SERVICIOS

ANEXO 7.9. GABINETE DE CALIDAD DE VIDA Y ENVEJECIMIENTO

Introducción

El Gabinete de Calidad de vida y envejecimiento viene realizando una serie de actividades vinculadas al bienestar de jóvenes, adultos y especialmente mayores, de ahí que la mayoría de sus programas tienen un carácter Intergeneracional.

En la presente memoria se hace un amplio análisis de todas sus actividades y un aspecto que se ha cuidado especialmente: SU PROYECCION SOCIAL, de ahí la presencia del mismo en distintos colectivos de Granada, como Asociaciones de vecinos, jubilados del Ministerio de Comercio, Economía y Hacienda, en Ayuntamientos, en Jornadas como las del envejecimiento activo de la Zubia, o las organizadas por el Ideal.

Y por último, la revista "Cuadernos de la tarde" ha sido otro medio importante de difusión, la cual va ya por el nro. 8.

Por toda esta trayectoria ha sido objeto de numerosos premios y reconocimientos. Así mismo queremos destacar su línea de investigación y su presencia en los Comité Inter-nacionales sobre envejecimiento activo, o su estrecha colaboración con estudios coordinados por el Imserso.

Actividades intergeneracionales realizadas con jubilados de UGR y de otros colectivos

Se exponen aquí las actividades realizadas con personas mayores a nivel Intergeneracional, una línea básica de este Gabinete que une los dos grandes potenciales que tiene la Universidad "alumnos jóvenes y personal jubilado", a través de encuentros semanales, de salidas culturales, de sesiones de estimulación cognitiva a través de la informática, Ciclo de Cine, etc.

El Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento tiene como objetivo conseguir el bienestar de los jubilados y jóvenes de la Universidad de Granada y de otras entidades que deseen participar.

Reuniones Intergeneracionales

Cada jueves de 10.30 a 12.00 se están realizando unos encuentros/ reuniones entre alumnos de la Facultad de Psicología y otras facultades 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.

El lugar de los encuentros ha cambiado en varias ocasiones en función de las demandas de los mayores (Corrala de Santiago, Colegio San Bartolomé y Santiago), actualmente se realizan en la sala de reuniones del Gabinete de Acción Social, en el Hospital Real o en el Despacho del nuestro Gabinete (Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento).



Reuniones Intergeneracionales en el Hospital Real

Salidas Intergeneracionales: "Paseos Granada"

El objetivo de estas salidas es que los jubilados de Universidad de Granada enseñen diferentes zonas de Granada a jóvenes universitarios así como generar lazos no solo profesionales entre mayores y jóvenes sino también a nivel de amistad y apoyo mutuo.

Cada mes se cuenta con una de estas salidas, para más información: http://www.ugr.es/~master/aulas/aula_info.html

Las salidas realizadas han sido muchas, podemos resaltar: Monasterio de la Cartuja, Carmen de los Mártires, Exposición de pintura "Manuel Rodríguez": Trayectoria de un pintor, Parque de las Ciencias, Fundación de los Rodríguez- Acosta. Ruta por el "Marquesado del Zenete", Visita "Otro Albayzín", Abadía del Sacromonte... Además de participar todo el año en las visitas al Patrimonio Mueble de la Universidad de Granada.

Para los próximos meses tenemos dos salidas preparadas: Visita a Canal Sur e Inauguración de la Ruta CM010 de las Rutas Saludables de la UGR (Hospital Real- Palacio de la Madraza- Carmen de la Victoria- Casa Porras).



VISITA "OTRO ALBAYZIN"



VISITA "MONASTERIO DE LA CARTUJA"

Aula de Informática: "Interconectados"

Los talleres de informática para personas mayores tienen un gran objetivo enseñar el manejo básico del ordenador mediante la realización de ejercicios de estimulación cognitiva a través de la informática.



El Aula e Informática Interconectados se realiza en la Escuela de Arquitectura Técnica para más información gabinete.cve@gmail.com.



Jardin Intergeneracional

Un proyecto innovador de carácter Intergeneracional que pretende unir generaciones mediante la mejora de un jardín abandonado en el centro de la ciudad y convertirlo en lugar de encuentro entre mayores y jóvenes.

Aula de Mayores "Ciudad de Granada"

Aunque el Aula de Mayores "Ciudad de Granada" fue inaugurada en Septiembre de 1997 actualmente se encuentra relacionada de manera directa con el Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento, aportando este todos sus recursos y viceversa.

Esta actividad se realiza en la Facultad de Ciencias en el Aula G4 todos los jueves de 17.30 a 19.00hs.

El aula de mayores va dirigida a personas a personas con más de 50 años, es totalmente gratuita y el único requisito que tiene es tener una gran motivación para vivir hasta los 120 años.

Más Información facebook: Aula de Mayores "Ciudad de Granada"



-AULA DE MAYORES "CIUDAD DE GRANADA"-

Investigación

La investigación representa un pilar esencial de la Universidad, y en este Gabinete hemos atendido especialmente esta área desde los inicios, en el último año se han estado trabajando en las siguientes investigaciones, financiadas conjuntamente por Inmerso y Universidad de Granada:

- Estudio de la Calidad de Vida en mayores
- Influencia del ejercicio físico y los Estilos de Vida en la Autoestima de las personas mayores
- Nutrición en las personas mayores
- Influencia de la personalidad en el bienestar

Comité de Expertos

Se continúa trabajando en el Comité de Expertos nacionales e internacionales creado por este Gabinete en 2008, con diversas actividades vinculadas a Jornadas, encuentros a nivel de Granada, a nivel nacional e internacional.

El Comité de Expertos del Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento se divide en tres:

A- Comité de Expertos Granada, formado por más de 50 profesionales relacionados con el Envejecimiento Activo y la gerontología. En este último curso se ha realizado dentro de este Comité de Expertos de Granada las "II Jornadas de envejecimiento Activo, dependencia y protección de las personas mayores". Ayuntamiento de la Zubia.

B. Comité de Expertos Nacional. Dentro de este Comité de Expertos Nacional se han realizado las "I Jornadas de Envejecimiento Activo de Palma de Mallorca"

C. Comité de Expertos Internacional. Dentro de este Comité de Expertos Internacional se ha programado el "V CONGRESO INTERNACIONAL DE GERONTOLOGIA": Gerontología y Políticas Públicas, Asumiendo compromisos para el envejecimiento activo. Dicho congreso se realizara en Costa Rica del 6 al 8 de Febrero del 2013 en San José de Costa Rica.

En el mismo están contempladas dos ponencias sobre las actividades del Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento de Granada, y otra sobre resultados de sus programas Intergeneracionales. Así mismo se llevaran a cabo dos reuniones con el Rectorado de esa Universidad para fijar acciones comunes en envejecimiento activo.

Revista "Cuadernos de la Tarde"

La publicación de esta revista es una de las actividades con más éxito llevadas a cabo por siguientes razones:

A) Se ha conseguido financiar en parte con publicidad externa.

B) Se ha formado un equipo de diez personas (seis de ellas externas a la Universidad, que colaboran en la dirección, enmaquetado, fotografía, redacción...).

C) Una de las novedades con la que contamos es un acuerdo realizado con la ESCO (Escuela Superior de Comunicación de Granada) para que los alumnos de dicha escuela realicen prácticas en la revista.

D) Por su difusión en diversos colectivos de mayores



I Edición de los premios de la revista "Cuadernos de la tarde"

El Palacio de la Madraza acogió el acto de entrega de Premios "Cuadernos de la tarde", publicación de la UGR, en que participaron la vicerrectora de Extensión Universitaria y Deporte, M^a Elena Martín-Vivaldi; la directora del Gabinete de Calidad de Vida, Ramona Rubio, y el director de la publicación, el periodista Esteban de las Heras.

El Consejo de Redacción de la revista "Cuadernos de la tarde", del Gabinete de Calidad de Vida otorgo sus premios a las instituciones que se han destacado por su atención y cuidado a las personas mayores.

Las entidades galardonadas este año, cuyos representantes recogieron el premio en el Palacio de la Madraza, han sido:

- a.. Primer Premio: Cáritas Diocesana.
- b.. Segundo Premio: Fundación Banco de Alimentos de Granada
- c.. Tercer Premio: Ana Rosa Portillo, por su dedicación y trabajo en el ámbito de la Gerontología.



I Edición de los Premios Cuadernos de la Tarde, Vicerrectora de Extensión Universitaria y Deporte, M^a Elena Martín-Vivaldi; la directora del Gabinete de Calidad de Vida, Ramona Rubio, y el director de la publicación, el periodista Esteban de las Heras junto con los tres premiados

Convenio firmado con la ESCO-Escuela Superior de Comunicación de Granada-

El Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento ha firmado un convenio con la Escuela Superior de Comunicación y Empresa (ESCO) para que los alumnos de dicha escuela formen parte activa de la revista y así aumenten su formación universitaria de cara a sus futuro profesional.

A través de este acuerdo, los alumnos de la rama de Comunicación -Periodismo, Comunicación Audiovisual y Publicidad y Relaciones Públicas- podrán colaborar en el Gabinete y en la elaboración de su revista 'Cuadernos de la tarde'.

Dña. Ramona Rubio Herrera, catedrática de Psicogerontología y directora del Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento de la Facultad de Psicología de la Universidad de Granada, y Miguel Ángel Rodríguez Pinto, director de ESCO, han firmado este convenio de colaboración.



Firma del Convenio en la Escuela Superior de Comunicación y Empresa

El Gabinete de Calidad de Vida dentro de la sociedad

La Universidad de Granada mediante el Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento pretende incorporarse en la sociedad granadina, en sus jubilados y grupos de jóvenes. Mediante una serie de talleres en diferentes asociaciones, entidades y empresas de Granada se pretende conseguir este objetivo.

Los primeros pasos se han llevado a cabo mediante un acuerdo firmado con la Biblioteca de Andalucía para la realización de unos talleres "Talleres de Bienestar; Memoria y Emoción" de duración trimestral.

Talleres Bienestar: Memoria y Emoción mediante un Convenio con la Biblioteca de Andalucía

El objetivo de los talleres de "Bienestar: Memoria y emoción" es que la Universidad de Granada mediante el Gabinete de Calidad de Vida se incorpore en la sociedad Granadina, con todos sus jubilados. Mediante estos talleres se busca favorecer el bienestar tanto social como Psíquico trabajando memoria y emoción a través de diferentes recursos literarios y musicales.

Los talleres son totalmente gratuitos y se están realizando en el Biblioteca Andalucía (C/ Profesor Sainz Cantero, 6) todos los miércoles de 10.30h-11.30h



Inauguración de los Talleres Bienestar Psíquico: Memoria y Emoción

Colaboraciones del Gabinete de Calidad de Vida y otras entidades de UGR

Desde que el Gabinete de comenzó su andadura son muchas las entidades con las que ha colaborado mediante actividades de diversa índole. Posemos mencionar asociaciones como: Asociación de Parkinson de Granada, Asociación Provincial de Mayores Vecinales, CICODE, Vicerrectorado de Relaciones Internacionales, etc.

Actualmente se encuentra trabajando en varios proyectos conjuntos con Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y la Unidad para la Igualdad entre hombres y mujeres de la UGR pertenecientes también a la Delegación de Calidad Ambiental y Bienestar.

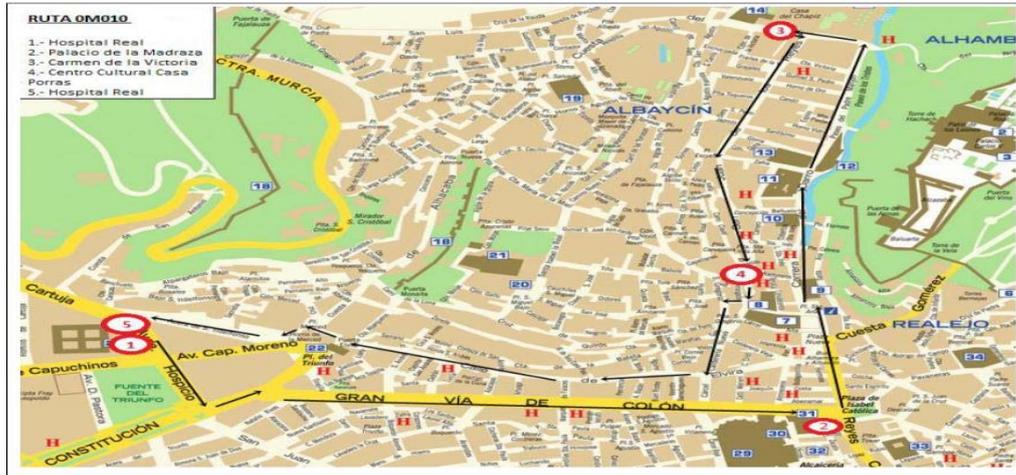
Poyecto rutas saludables de la UGR

El proyecto Rutas Saludables de la UGR se esta realizando junto con el Servicio de Protección de Riesgos Laborales también pertenecientes a la Delegación de Calidad Ambiental y Bienestar, Aunque esta en sus comienzos podemos afirmar que es un proyecto innovador.

Los objetivos de este proyecto son dar a conocer la Universidad de Granada como elemento turístico de ciudad de granada, creando la oportunidad de conocer los diferentes edificios emblemáticos de la UGR, a través de un rutas saludables, donde la personas que hagan estos recorridos tendrán la posibilidad de saber el kilometraje de dicha ruta, la dificultad, el tipo de ruta y las calorías gastadas. Además se ofrece la oportunidad de visitar otros edificios de la ciudad así como cafeterías, restaurantes, tiendas saludables, etc. Se oferta también a la comunidad universitaria la posibilidad de realizar diferentes rutas para llegar a su centro de trabajo o estudio, sabiendo el kilometraje, la dificultad, el tipo de ruta y las calorías empleadas.

Actualmente se han trabajado dos RUTAS SALUDABLES:

- RUTA CM010: Intensidad Media y Conocimiento
1.-Hospital Real-2.-Palacio de la Madraza- 3.-Carmen de la Victoria- 4.-CasaPorras- Hospital Real



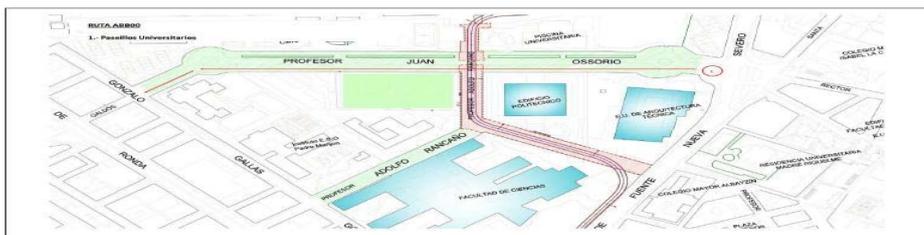
RUTA CM010

KILOMETROS: 4'2 KM

TIEMPO APROXIMADO: 1H 45 MINUTOS

CALORIAS: 424

- RUTA ABB00: Intensidad Baja de Andar y Bicicleta. Paseillos Universitarios



RUTA ABB00

KILOMETROS: 1,30KM

TIEMPO APROXIMADO: 15-20 MINUTOS

CALORIAS: 200 CALORIAS

Curso promoción de la salud y bienestar

Actualmente se está elaborando un programa sobre este curso proyectado a nivel modular interdisciplinario

Proyecto conjunto con la Unidad de Mujer e Igualdad

Durante el mes de Agosto 2012 se trabajó en la solicitud de una ayuda pendiente aún de respuesta sobre:

Subvenciones destinadas a fomentar la realización de Postgrados oficiales de Igualdad entre Mujeres y Hombres, Acciones complementarias a la investigación, en el ámbito universitario, y Actividades de las Unidades de Igualdad de las Universidades. B.O.E. núm. 178 de 26 de julio de 2012

Otras Actividades

Uno de los objetivos que el Gabinete ha intentado mantener desde sus inicios ha sido el trabajo a nivel Intergeneracional por lo que contamos con alumnos de diferentes grados y posgrados: Grado en Trabajo Social, Grado en Psicología y con el Máster oficial de Gerontología, Dependencia y protección a las personas mayores.

La sociedad cada vez esta más informatizada por lo que no podemos dejar de estar en dentro de las diferentes redes sociales , así como la próxima creación de un blog sobre “Envejecimiento Activo”.

Como veremos en las próximas páginas de la memoria son muchas más las actividades las que organiza el Gabinete de Calidad de Vida y gracias al esfuerzo y a el trabajo se le han concedido en el último mes tres reconocimientos a su directora Dña. Ramona Rubio Herrera.

Prácticas

El Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento oferta a los alumnos de diferentes grados y posgrados realizar prácticas dentro del amplio abanico de actividades que realiza:

- Alumnos Máster Oficial de Gerontología, protección y dependencia de las personas mayores
- Alumnos de la Escuela Superior de Comunicación, Granada (ESCO)
- Alumnos Practicum de Psicología.
- Alumnos de primero de grado de Trabajo Social y Psicología. Alumnos ERASMUS

Noche de vida y movimiento

El Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento junto con el Aula de Mayores “Ciudad de Granada” realiza actividades tan especiales como la “Noche de Vida y Movimiento” que ya va por su VI Edición.

Esta jornada tiene un espíritu de carácter Intergeneracional donde se ofrece desde música, poesía, magia,... Noche de Vida y Movimiento ofrece otra visión tanto del jubilado de la UGR como del alumnado ya que salen de sus roles tradicionales para realizar de cara al público otro tipo de inquietudes.

Además estas jornadas son de carácter abierto pudiendo participar cualquier tipo de asociación, organización...son jornadas de convivencia.

Gabinete de Calidad de Vida y Redes Sociales

El Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento está trabajando en la incorporación a las redes sociales mediante tres vías:

- 1.- Creación de una página de facebook.
- 2.- Renovación de la página Web.
- 3.- Realización de un blog sobre “Envejecimiento Activo”

Para la realización de estas tres vías de introducción a las redes sociales contamos con la colaboración los alumnos de la Escuela Superior de Comunicación de Granada (ESCO).

Creación de una Unidad Nacional de Calidad

Un proyecto pendiente de perfilar y en el que se solicitaría ayuda del Inmerso para realizar unas jornadas en Granada sobre calidad de vida.

Reconocimientos

Son muchas las actividades las que realiza el Gabinete de Calidad de vida tanto dentro de la Universidad de Granada como en otros ámbitos. Tras más de 5 años son muchos los mayores los que se han beneficiado de sus servicios, Aulas de Mayores, Talleres, Informática, Salidas... Por lo que en el último mes y gracias al esfuerzo y a la gestión de su directora DNA. Ramona Rubio Herrera, se le han concedido tres reconocimientos.

- 1.- Reconocimiento a la labor realizada con los jubilados en las Aulas de Informática de la Hermandad de Jubilados del Ministerio de Comercio, Economía
- 2.- Reconocimiento a la labor realizada con jubilados de la UGR del Club de la Constitución.
- 3.- Reconocimiento a la labor del Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento, Encina del Ora del Ayuntamiento de la Zubia.



D. Antonio Iglesias, alcalde de la Zubia, entregó la Encina de Oro del Ayuntamiento a Dña. Ramona Rubio



Imposición de la medalla de reconocimiento en el Club de la Constitución, Granada



Participación en las I Jornadas de envejecimiento activo ae Ideal

El Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento participo de forma activa en las I jornadas de Envejecimiento Activo realizadas por el periódico Ideal en el que se presentaron todas las actividades que realiza el Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento además de una conferencia de la Dra. Rubio, directora del Gabinete, sobre el “Envejecimiento Activo”.



Actividades futuras

Algunas de las actividades futuras son:

- Mantener todos los programas actuales y potenciarlos
- Llevar a cabo los proyectos internacionales
- Desarrollar las rutas saludables de UGR en futura colaboración con el Ayuntamiento de Granada
- Llevar a cabo el curso de “Salud y promoción del Bienestar”
- Prioritario: intentar contar con dos becarios asignados al Gabinete para poder realizar todas estas actividades.

Anexo.- Medidas adoptadas para paliar los efectos de los recortes

Deseamos señalar que las actividades realizadas por el Gabinete durante el curso 2011-12 se han incrementado en un 50%, no obstante el personal sigue siendo el mismo, la Directora del Máster, que ha doblado el número de horas dedicadas al Gabinete en total una media de 3 a 4 horas diarias. Y ha contado con la única colaboración parcial de una becaria financiada por una ayuda económica del Imsero para realizar una investigación sobre envejecimiento activo.

Dicha becaria ha colaborado tres días en semana con este Gabinete. Ante esta realidad ya no es posible recortar personal.

Por otra parte se ha duplicado el número de jubilados que asisten así como los programas llevados a cabo contando con el mismo presupuesto que resulta escaso, pero se está complementando con fondos de la ayuda del Imsero, que finaliza en Diciembre del 2012 y ya no será posible su renovación de momento por los recortes de dicha institución.

Ante esta situación solicitamos para poder continuar la contribución de dos becarios de la modalidad ICARO a tiempo parcial.