



24/01/2013 **“¿Quiere vivir 120 años?”, taller gratuito abierto a los mayores, organizado por la UGR**
Redacción

El Aula de Mayores “Ciudad de Granada” ofrece todos los jueves, en la Facultad de Ciencias, técnicas para un envejecimiento activo

El Aula de Mayores “Ciudad de Granada”, cada jueves, reúne a más de 50 mayores con una media de edad de 78 años. En ella, voluntarios que proceden de la Universidad de Granada, y de diversos ámbitos profesionales, enseñan a estos mayores “técnicas que le permitan vivir más de 120 años”. El Aula esta formada íntegramente por voluntariado, a cargo de la dirección de la catedrática de Gerontología de la UGR, Ramona Rubio.

Según explica Ramona Rubio, que es la directora del Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento de la UGR, en la que está integrada esta actividad, “asistir a esta Aula no tiene ningún tipo de matricula, el único requisito es querer tener un envejecimiento activo y dejar el sentimiento de soledad, que tantas personas a estas edad tienen”.

El Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento de UGR comenzó a funcionar en el 2008, destinado básicamente a promover el envejecimiento activo de prejubilados y jubilados de la UGR, ampliándose también a mayores de otras instituciones, que a lo largo de estos años se han ido uniendo al proyecto. Este Gabinete se integra en la Delegación del Rector para la Calidad Ambiental y el Bienestar.

Entre esos antecedentes citados está el Aula de Mayores “Ciudad de Granada”, que nació en el año 1997, y que de forma ininterrumpida, viene funcionando semanalmente, hasta la fecha en que se unió al Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento, como una actividad más de las seis líneas de actividades programadas por el Gabinete en otros ámbitos.

Técnicas para vivir 120 años

Bajo el lema: “¿Quiere vivir 120 años?”, desde el Aula de Mayores Ciudad de Granada “fomentamos el envejecimiento activo y la promoción de la autonomía personal con técnicas aportadas por la Psicología, Medicina, Fisioterapia, Animación Sociocultural...”, explican sus responsables.

La estructura del Aula de Mayores es la siguiente:

- Taller (17.30h-18.00h).
- Conferencia (18.00h-18.45h).
- Poesía y chistes (18.45h- 19.00h).

Todas las actividades del Aula de Mayores “Ciudad de Granada” tienen carácter intergeneracional y de voluntariado.

El único requisito para participar en esta Aula es tener ganas de vivir, de pasarlo bien, conocer gente, dejar a un lado la soledad, en definitiva de mejorar su calidad de vida.

El Aula de Mayores “Ciudad de Granada” se localiza todos los jueves en la Facultad de Ciencias (Av. de la Fuente Nueva) de 17.30 a 19.00h en el Aula G4.

Una de las características más importantes de este Aula es que está formada íntegramente por

Una de las características más importantes de este Aula es que esta formada íntegramente por personal de voluntariado, por lo que tanto dirección, monitores, profesorado y colaboradores son personas que de manera desinteresada, semana tras semana hacen que esta Aula funcione. El profesorado es tanto personal de la Universidad de Granada (medicina, psicología, terapia ocupacional) hasta profesionales de otros ámbitos relacionados con la Gerontología o al entorno cultural de Granada. También se cuenta con una parte esencial que son las personas jubiladas que asisten al Aula participando de forma activa, tanto a través de conferencias, poesía, chistes, etc.

Según explica Ramona Rubio, directora del Aula de Mayores "Ciudad de Granada", el Gabinete de Calidad de Vida cuenta con otras muchas actividades, todas ellas gratuitas. Actualmente se está realizando un curso de "Habilidades Sociales", los miércoles de 10.30 a 12.00 h., en el Aula 21 en la Facultad de Trabajo Social, y hay previstos varios cursos y otras actividades vinculadas a salidas culturales. Para más información: gabinete.cve@gmail.com

2013 © INFOCOSTATROPICAL.COM Todos los derechos reservados.

Prohibida la reproducción total o parcial del material gráfico, informativo y publicitario contenido en este Periódico Digital