



## **La Universidad de Granada enseña a los mayores cómo llegar sanos a los 120 años**

LOCALIZACIÓN: GRANADA  
DURACIÓN VTR: 1'35'

**RESUMEN:** 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 está formada íntegramente por voluntariado, a cargo de la dirección de la catedrática de Gerontología de la Universidad de Granada, Ramona Rubio. Además, a cada alumno veterano se le asigna un joven estudiante universitario y ambos tienen el objetivo de trabar una amistad durante el curso. Una iniciativa, que también forma parte del proyecto y que tiene el objetivo de romper con los falsos estereotipos que los mayores tienen acerca de los jóvenes y viceversa.

**VTR:**

**AMBIENTE**

*"La sonrisa la tenemos que guardar y llevar hasta casa. Nadie puede salir por esa puerta serio"*

Porque el buen humor es una de las claves de la longevidad y de eso precisamente trata esta clase: aprender técnicas que permitan vivir más de 120 años.

**TOTAL ALUMNA**

*"Y porque no hay más que si no los viviría"*

**TOTAL ALUMNO**

*"Yo quiero vivir mucho tiempo, no tengo ninguna gana de irme. Aquí se está bien"*

La media de edad de los alumnos del Aula de Mayores Ciudad de Granada ronda los 78 años. Los profesores son voluntarios de la Universidad de Granada que enseñan a sus estudiantes cómo envejecer de forma activa para conservar hasta el final la calidad de vida.

**TOTAL RAMONA RUBIO**  
**Catedrática Universidad de Granada**

*"El pensamiento positivo, eso es determinante. Persona negativa, sí pero, pesimista, todo es negro, acorta la vida y acorta la propia calidad"*

En clase también hay alumnos que rondan los 20 años. Forma parte del proyecto. A cada mayor se le asigna un joven estudiante y ambos tienen el objetivo de trabajar una sólida amistad durante el curso.

**TOTAL BORJA CORDERO**  
**Alumno**

*"Quedamos para venir juntos andando hasta las clases de doña Ramona y me va contando cómo ha tenido el día y yo cómo me ha ido en la facultad, los exámenes los estudios. Como él no se lleva muy bien con las nuevas tecnologías pues a lo mejor yo le ayudo a mandar un correo o cualquier cosa por Internet"*

**TOTAL RAMONA RUBIO**  
**Catedrática Universidad de Granada**

*"Hay un estereotipo y mucha gente se lo cree de rechazo intergeneracional y entonces los mayores asocian a los jóvenes con el botellón, con la falta de valores, etc"*

La cita es todos los jueves en la facultad de ciencias de Granada. No hace falta preinscripción ni matrícula. Para asistir a estas clases el único requisito es tener ganas de vivir.

Para obtener más información o resolver incidencias llamar al teléfono 647 310 157 o contactar a través del correo electrónico [info@historiasdeluz.es](mailto:info@historiasdeluz.es)