



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