INFORME - MEMORIA

XVI JORNADAS SOBRE ASOCIACIONISMO EN LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES

Oviedo, del 13 al 16 de septiembre de 2017

Organizadas por PUMUO, Universidad de Oviedo

INFORME DE ASISTENCIA A LAS XVI JORNADAS INTERNACIONALES SOBRE ASOCIACIONISMOS EN LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES

En representación de la Asociación AULAS DE FORMACIÓN ABERTA, asistieron el vicepresidente de la Asociación, D. Constantino García, la vocal de comunicación, Dña. Carmen Troncoso, la vocal, Carmen M.ª García, y el tesorero D. Miguel González.

Miércoles Día 13

Inicio de las Jornadas con un acto institucional en el Paraninfo de la Universidad de Oviedo.
Acto de Apertura presidido por:
Sr. Rector de la Universidad de Oviedo
Sr. Alcalde de Oviedo
Sra. Directora General de Planificación del Principado de Asturias
Sr. Presidente Institucional de CAUMAS
Sra. Presidente de la Asociación PUMUO

La presidente de PUMUO, **Dña**. **M.ª Isabel Fernández Lafuente**, en su discurso de bienvenida hace una reivindicación de la necesidad del PUM por su aportación a la sociedad.

- Aporta el conocimiento, que nos hace libres, proporciona a un aprendizaje permanente, fomenta el trabajo en equipo y la integración social e intergeneracional.
- Facilita la participación ciudadana y la realización personal de las personas mayores

La educación de los mayores debe abordarse desde su singularidad, el envejecimiento no es rígido, es flexible y como tal se debe tratar. Se puede aprender siempre.

Reclama al Rector (y a la Universidad) que se reconozca a los alumnos del PUM como alumnos universitarios de pleno derecho.

Sugiere un debate para proponer un nuevo modelo de Universidad, tanto de alumnos reglados como no reglados y revisar la formación de los mayores para integrarlos en los órganos universitarios.

El presidente de CAUMAS, **D. Felipe Martín Moreno,** felicita a PUMUO por la organización de las XVI Jornadas.

En su discurso reclama el reconocimiento de las asociaciones y federaciones de alumnos universitarios sénior y su participación social colectiva, con un caudal de experiencia que debe revertir a la sociedad. Anima al asociacionismo y al movimiento asociativo, superando las dificultades que a veces proceden de contexto social, otras veces de las instituciones e incluso de nosotros mismos. Los alumnos sénior deben tener una implicación máxima para dar un servicio a la sociedad y a la Universidad.

La representante del Principado de Asturias **Dña. Nerea Entren Adrián** directora de Planificación, Ordenación e Innovación Social del Principado**,** habló en nombre de la Consejera de Asuntos Sociales, donde uno de los principales objetivos es la atención y el impulso de las personas mayores; haciendo frente al cambio demográfico, al cambio social permanente y estudiar el rol que se debe jugar. Envejecemos como vivimos, los mayores son un reflejo de la sociedad en la que nos hemos desarrollado. PUMUO es una experiencia de ejemplo como aprender a lo largo de la vida, se pone en valor el saber y son los alumnos mayores unos alumnos extraordinarios, volviendo a aprender.

D. Wenceslao López Martínez, alcalde de Oviedo, felicita a los asistentes por estar en activo después de jubilarse. Aprendiendo y siguiendo en activo. Él mismo sigue en activo siendo pensionista dedica sus conocimiento y experiencia en ser útil a la ciudadanía. El capital acumulado de conocimiento y experiencia se devuelve a la sociedad en beneficio de los demás. Hay que seguir siendo útiles, participando en el PUM y en las actividades que organizan.

Felicita a los alumnos universitarios mayores por la decisión de estar en la Universidad y los invita a disfrutar de Oviedo, de las visitas culturales, del pre-románico y hacer un curso intensivo de conocimiento de Asturias y Oviedo.

D. Santiago García Granda, rector de la Universidad de Oviedo, manifiesta el placer de albergar estas jornadas. Asegura tomar las ideas expuestas, con gran ímpetu, por la presidenta de PUMUO y transmitir a la CRUE (Consejo de Rectores de Universidades Españolas) la necesidad de más presupuesto. Las asociaciones son una parte fundamental de la Universidad y en los PUM tiene aún, si cabe, mayor importancia. Favorecer el asociacionismo y el voluntariado solidario es un fin del PUMUO. Es un estímulo apostar por este Programa, más integrado y más "oficial". Las asociaciones y los PUM comparten objetivos, las asociaciones son una herramienta de alto valor para mejorar el PUM. Las propuestas y aportaciones tienen más fuerza desde las asociaciones. Se deben mejorar la oferta, concretar algo que está en Extensión Universitaria, para que vaya calando en la sociedad y se vaya extendiendo.

Los mayores somos el termómetro de la ciudadanía que indica como está la sociedad. Con el PUM enriquecemos todos, debemos poner en común ideas para mejorar el Programa.

Quedan abiertas, a todos los asistentes, las puertas de la Universidad de Oviedo y declara inauguradas las XVI Jornadas.

Cierra el acto la actuación de un grupo de Gaitas Asturianas, que emocionó con *Asturias Paria Querida.* Finalizó el acto con la interpretación del *"Gaudeamus Igitur*", a capela, por todos los asistentes.

Degustación de un vino de bienvenida en el patio del Edificio Histórico de la Universidad de Oviedo, bajo la mirada de la estatua de D. Fernando de Valdés Salas, Arzobispo de Sevilla.

Jueves Día 14

- **Bienvenida** a los participantes con unas emotivas palabras del Presidente Institucional de CAUMAS **D. Felipe Martín Moreno** sobre la formación permanente, la adaptación a los cambios y la utilización de las nuevas tecnologías.

- ***Presentación del Programa de Mayores de la Universidad de Oviedo*** por la Directora de Formación Continua y PUMUO, **Dña. Ángeles Fernández**.
  - Es la directora del Programa desde hace un año. Está en una de las regiones con la población más envejecida no sólo de Europa sino del mundo. Entre sus metas:
  - Conseguir el reconocimiento de estos estudios como enseñanza reglada.
  - Involucrar mucho más a los PUM`S en las Universidades.
  - Consolidar Asturias como lugar de referencia de vida de las personas mayores dentro del envejecimiento activo.
  - Tener a PUMUO como referencia en el contexto europeo.
  - Conseguir de nuevo el programa "integrado" con alumnos reglados que tuvieron en su momento, pero ya no lo tienen.
  - Favorecer el asociacionismo
  - Formar para el ocio activo y recreativo
  - Mantener el "intensivo" de 5 años con las 4 ramas que tiene en la actualidad divididas en 2 asignaturas por semestre, además de los talleres, informática, teatro, poesía…. Una vez terminado el ciclo de 5 años, pueden continuar en el programa, siempre que haya sitio.
  - Reclamar la necesidad de tener "delegados" de curso, así como el carnet universitario.
  - Buscar la manera de que los alumnos estén representados en los órganos de gobierno de las Universidades.
  - Las sedes son las mismas que las de las enseñanzas regladas y disponen de los mismos medios. Tienen unos 450 alumnos mayores matriculados.
  - La Universidad de Oviedo está, como referencia, en el Cluster de Biomedicina y Salud en el campo de excelencia internacional.

- ***Inteligencia emocional y Habilidades para la vida. Las emociones desde la psicología positiva*** por **Dña. María de la Villa Moral Jiménez**
  - Desarrolla una conferencia sobre la falsa dicotomía entre la razón y la pasión. La importancia de las pequeñas cosas. Como estimular las emociones positivas a pesar de los contratiempos y los tropiezos de la

vida y como fijar nuestras expectativas y metas tras un reajuste de la percepción del bienestar, que implica la motivación (anhelo de aprender) y una actividad dirigida a algo concreto.

- Buscar la calidad de vida en las virtudes cívicas, las emociones positivas, el buen humor, el optimismo y la sabiduría obtenida de las experiencias vividas.
- La psicología positiva aborda la calidad de vida, las emociones positivas, el buen humor, el optimismo, la autoestima, el liderazgo, la capacidad de gestionar, la inteligencia emocional y la "resiliencia" (capacidad para afrontar situaciones estresantes)
- La gestión de la inteligencia emocional engloba habilidades como: el control de los impulsos, la empatía, la canalización de las emociones, la confianza…
- Cuando te digan "no puedo", trabaja hasta que puedas decirte a ti mismo "mira como lo hago". *"El que conoce a los demás es docto, el que se conoce a sí mismo es sabio"* (Lao Tsé)
- Todo ello resume las necesarias habilidades para la vida.

❖ ***Nuevos Proyectos de CAUMAS***

Marina Troncoso, vicepresidenta 1ª de CAUMAS, **Jesús de Miguel**, vicepresidente 3º de CAUMAS y **Alejandro Otero**, vocal de comunicación de CAUMAS.

- Se ha preparado un BORRADOR DE ESTATUTOS borrador que se entregará impreso en las Jornadas y que a partir del 20 de septiembre se enviará a cada Secretaría de cada asociación y federación que componen CAUMAS; con el fin de que cada asociación y federación, como socio de la confederación, haga las sugerencias y aportaciones que considere necesarias. Las modificaciones introducidas se han realizado con el fin de aclarar, agilizar y ampliar el contenido de algunos Artículos, salvando ambigüedades; y marcando con nitidez normas y procedimientos esenciales a seguir, para el mejor funcionamiento, el gobierno y la continuidad de nuestra Institución.
- **ESTRATEGIA DE CAUMAS 2017/2018**

  En la Asamblea del día 25 de abril, el punto más debatido ha sido el de la memoria, y la necesidad de marcarse un plan de trabajo para conseguir el objetivo de que CAUMAS se consolide como la confederación nacional que aglutine a las asociaciones y federaciones de alumnos de los PUMs, liderando los proyectos, tanto de formación académica, para un reconocimiento oficial de los PUMs, como los proyectos extra-académicos, para contribuir en la utilización de las nuevas tecnologías en la formación, información y comunicación de los séniors, y estar presente como LÍDER en todas las instituciones públicas de las organizaciones de mayores dentro del plan del Envejecimiento Activo, aportando sus experiencias y herramientas.
- En el período de los 2 próximos años, la estrategia de CAUMAS se asentará en estos 3 pilares:
  1. **CREACIÓN DE UNA RED AMPLIA, SÓLIDA Y PROACTIVA.**
  2. **FORMALIZAR UN ACUERDO MARCO CON AEPUM**

3. LIDERAR LA INFORMACIÓN Y FORMACIÓN DE LOS SÉNIORS.

- Todo lo que se haga desde CAUMAS debe ser reconocido por:
- su **CALIDAD** en todas las vertientes
- su **ACEPTACIÓN**, con altas participaciones de séniors
- coincidir con sus **INTERESES** y **NECESIDADES**
- ir **UN PASO POR DELANTE** de la sociedad
- estar **INTEGRADOS** en la **SOCIEDAD DIGITAL** (Secretaría Técnica)
- En este sentido, cuanta mayor y más directa sea la pedagogía que podamos impartir cada uno, en el ámbito de su respectiva influencia; mayores serán los logros que conseguir **por todos, con todos y para todos**. Solicitamos vuestras aportaciones, todas las que consideréis oportunas, para mejorar este proyecto, en el que debemos estar todos integrados, cubriendo las demandas generales del colectivo de universitarios de Personas Mayores**.**

- ***Vivir participando: Envejecimiento activo y participación social***. **D. Vicente Pérez Cano,** director de CONFEMAC, Confederación de Mayores Activos y profesor de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla.
  - Habló del trabajo con personas mayores, las magníficas experiencias y resultados al propiciar la participación de personas mayores en actividades dirigidas a otras personas mayores.
  - Siempre pensar, reflexionar
  - Crecer, evolucionar
  - Participar
  - Compromiso de compartir lo experimentado.
  - Asumir el título de la periodista Loles Díaz "***Envejecer es vivir"***

  Las personas mayores están liberadas de trabajo. De deudas y sus consecuencias y de responsabilidades familiares. Sus vientos a favor son:
  - Tener salud aceptable
  - Dinero para vivir dignamente
  - Tener afecto de otros
  - Tener tiempo y libertad para decidir en que ocuparse
  - A nivel cognitivo están a nivel de desarrollo, creciendo hacia la plenitud vital.

  CONFEMAC (Confederación Estatal de Mayores Activos), está comprometida con el envejecimiento activo con los "Mayores solidarios".

  El envejecimiento activo emisor: la participación activa con ideas, programas, actividades, recursos. Con personas de todas las edades, cada vez más participativas en la construcción de la sociedad. Se debe fomentar la participación "**Educar en participación y solidaridad**", y transmitir estos valores.

- ***Tiempos de cambio.*** **Dña. Rafaela Muñoz Rubio,** presidenta de ADAMUC, asociación de la Universidad Complutense de Madrid.

  El asociacionismo fomenta los PUM, en los que se adquieren conocimientos, se disfruta y sirve de unión de los alumnos. Es muy costoso conseguir que se dediquen a trabajar en las asociaciones las personas que las compones (socios) y por eso a veces las asociaciones de alumnos parece que no son efectivas.

Los PUM deben mejorar, tanto cuantitativa como cualitativamente. Estamos en tiempos de cambio, la Universidad debe tener una mayor aproximación e integración en la sociedad; cuyo nombre significa, no solo que abarca todos los ámbitos del saber, si no también que llega a todas las personas.
Uno de los objetivos de la Unión Europea es "*La formación a lo largo de la vida"*, que combinado con *"La Europa del Conocimiento"* y *"La Europa de los Pueblos"* comprobamos que el PUM se inscribe en estos objetivos.

Actualmente hay demasiadas carencias en el PUM para que cumplan estos objetivos y la fundamental es la falta de una personalidad propia, con titulación propia, profesores propios, instalaciones dignas y propias (aulas, secretaría, local para la Asociación...) y con un futuro, sea en la continuidad, sea en las acciones sociales adecuadas.

Naturalmente todo esto requiere preparación, esfuerzo y dinero. Tenemos los dos primeros elementos. La pregunta es: ¿está dispuesta una sociedad que se considera a sí misma como *progresista*, a dedicar recursos a este fin?

- ***Estrechando lazos entre las universidades europeas.*** **D. José Rodríguez Sánchez,** vocal de cultura de ALUMA, asociación de la Universidad de Granada.

La asociación ALUMA organizó varios intercambios con universidades europeas, responsabilizándose de todas las gestiones necesarias, contactos con la Universidad anfitriona, alojamientos, desplazamientos, etc.

- Universidad de Oporto, Portugal.
- Universidad de Alessandria, Italia
- Universidad de Toulouse, Francia

En todas estas visitas los alumnos de Granada llevaron en su maleta el arte y la cultura musical, a través de la pintura de los alumnos y la música del coro.
Estas relaciones, entre universitarios europeos, nos hacen ver que formamos parte de un todo que es Europa, que podemos reforzar nuestros conocimientos y transmitir nuestras experiencias a los más jóvenes.

La Universidad debe responsabilizarse de la parte que le corresponde, para que se puedan realizar estas experiencias en todos los PUM, integrando en los Programas Universitarios de Mayores intercambios con universidades europeas, contando con la colaboración y participación de las asociaciones de alumnos.

- ***Recital: Poesía, música y vida.*** **D. Ángel Fco. Casado**

El compositor y cantautor, alumno de PUMUO y actual director del coro de la asociación de alumnos; ha musicado poemas de Rosalía de Castro, Antonio Machado, Eugenio de Nora, Pablo Neruda, Miguel Hernández, entre otros. También ha grabado diversos discos musicales, de los que es autor de música y textos.

Autor de más de una veintena de libros, deleitó a los asistentes con una actuación a veces íntima, otras veces erótica, con una simpática y peculiar forma de interpretar.

Viernes Día 15

- ***Alternativas habitacionales para mayores: situación en Madrid***. **D. Pedro Moreno Rodríguez, Secretario** de ADAMUC.

- Desde 2014 Madrid se une a la red de “ciudades amigables” para los mayores.
- El 20% de la población de Madrid es mayor de 60 años y el 90% de ella vive sola, con el consiguiente riesgo de aislamiento.
- Con el aumento de la esperanza de vida, en la Asamblea Mundial sobre Envejecimiento del año 1982, se recomendó desarrollar servicios de atención en domicilio, no en residencias.
- Al hacer un estudio sobre la disposición habitacional para mayores (suelo y vivienda), se comprobó que la oferta no se corresponde con las necesidades de dicho colectivo.
- Los mayores quieren vivir en su propia casa, independientes, en su barrio, cerca de sus familias, vecinos y amigos; en pisos accesibles, con zonas comunes que favorezcan las buenas relaciones.
- Deben participar activamente en el diseño arquitectónico para crear una red de complejos habitacionales con ambulatorios, centros de salud, centros de mayores, con un modelo que los mantenga activos física y socialmente dentro del entorno comunitario donde viven.
- Analizando los costes de los distintos modelos asistenciales se ha comprobado que la asistencia domiciliaria ahorra costes.
- Se busca conseguir apartamentos protegidos en los barrios donde se vive, sin guetos aislados, con posibilidad de acceso a todas las rentas y preferentemente en régimen de alquiler.
- Este modelo permitiría una ciudad amigable, que nos mantendría activos física y mentalmente.

- ***La Regenta y Nosotros Los Rivero, dos miradas sobre un nuevo escenario***. **Dña. Carmen Alfonso**, profesora titular de la Universidad de Oviedo.
  - Anotaciones sobre la novela de Leopoldo Alas “Clarín” 1884/1885 y el libro de Dolores Medio 1953, Nosotros los Rivero. También aconsejó la lectura de “El Maestrante”, de A. Palacio Valdés y “El Verano de Luz Fanjul” de Andrés Glez. Blanco.

- ***Homo tecnológico: Una visión futurista del cerebro humano***. **Dña. Ana Navarro Incio,** Catedrática de Biología Celular en la Universidad de Oviedo

  - Homo Sapiens ¿De dónde venimos? Hace unos 6 millones de años aparecen los primeros homínidos. Ha sido un proceso largo y lento de cambio que se conoce con el nombre de *hominización* y que dio lugar a la humanización.
  - No existen variables en los humanos. Hay pequeñas diferencias en cuanto al desarrollo de la lactasa y almidones (los pueblos Masái y los orientales) con el consumo de leche y minerales.
  - La humanización se divide en dos segmentos:
    - La bipedestación que introdujo muchos cambios y ventajas adaptativas como: la posibilidad del porteo y la mejor manipulación de objetos, la regularización del frío y el calor, mejor visión en campos abiertos. Liberó las extremidades superiores y la mano humana sufrió cambios, permitiendo una mejor manipulación.
    - La encefalización que introdujo un cambio progresivo en el tamaño del cráneo, sube la frente y retroceden las dos mandíbulas, aumenta el frontal y el temporal donde reside la facultad del lenguaje.

➢¿En qué punto está ahora el ser humano? Ha habido una selección natural y sociocultural debido a una mejor alimentación, mejor higiene y mejor sanidad.

➢ Avances y mejora de nuestras capacidades:

- tecnología pegada al cuerpo como las gafas, bastón, andadores, cascos, audífonos, prótesis, etc.
- Tecnología implantada en el cuerpo: implantes bucales, chips, marcapasos, etc.
- Tecnología implantada en el sistema nervioso de electrodos para la epilepsia, Parkinson, etc.

➢ ¿Hacia dónde vamos? ¿A un mundo gobernado por CIBORG?, a un mundo gobernado por mutantes?

❖ ***Descartes y los senderos cerebrales de la conciencia***. **D. Antonello Novelli Ciotti,** Profesor de la Universidad de Oviedo.

- ➢ Comienza su exposición con una fotografía de "El Pensador", de Rodín. Desarrolla la teoría de Antonio Damásio sobre el "error" de Descartes en base a su *Cogito Ergo Sum - Pienso luego existo.*
- ➢ Las emociones eran un objeto de estudio menor para la ciencia hasta que Damásio demostró como las emociones intervienen en las decisiones que tomamos.
- ➢ Para explicar que los términos "consciencia y conciencia" no son siempre intercambiables nos contó la historia de Phineas Gage, ingeniero del ferrocarril que sufrió un accidente cerebral en 1848. Pasó de ser una persona afable y educada a convertirse en un ser salvaje y maleducado.
- ➢ Tomar las decisiones oportunas es un acto de la conciencia no de la consciencia. Nos muestra como la lobotomía que calmaba a los pacientes psicóticos era el resultado de eliminar fascículos nerviosos de un lóbulo cerebral y separar así la corteza frontal del resto del cerebro. Rompía la conexión entre el deseo y la acción real.
- ➢ Desarrolla la diferencia entre el hemisferio izquierdo del cerebro que es más racional y el derecho, más emocional. Con ejemplos visuales muy claros nos desvela como, si se corta la conexión entre los dos hemisferios, el izquierdo no recoge la información del derecho.
- ➢ Resume que la razón y la emoción requieren una complementación mutua. La mente no sería como es, si no fuera por la interacción entre el cuerpo y el cerebro.
- ➢ Contrariamente a la opción científica tradicional, los sentimientos son tan cognitivos como otras percepciones.

❖ ***Los PUM y sus Asociaciones ante el reto del aprendizaje permanente como factor de transformación cultural, económica y social***. **D. Enrique Pozón Lobato.** Académico de la real Academia de Córdoba de Ciencia, Bellas Letras y Nobles artes, Doctor en Derecho, en Ciencias de la Educación y en Veterinaria.

- ➢ El conferenciante no ha podido asistir y parte de la conferencia es leída por Isabel Fernández Lafuente. Se recogerá en su totalidad en el Libro de las Jornadas.

- ***Los mayores del siglo XXI.*** **D. Jesús Gutiérrez,** presidente de FASUNEX (Federación de Asociaciones Universitarias de la Experiencia de Castilla y León).

  El presidente de la federación con mayor número de asociaciones resumió las actividades de FASUNEX de los últimos años. Todas ellas destinadas a fomentar y potenciar un envejecimiento activo.

  - El envejecimiento de la población sigue siendo un desafío para el futuro
  - Los cambios sociales deben contar el valor de la aportación de la población mayor
  - Participación de los mayores social, económica y política
  - Construir un modelo de integración de los mayores en los órganos de participación y decisión
  - Crear políticas que fomenten la participación y la educación a lo largo de la vida
  - Urgente afrontar un reto inaplazable: el protagonismo de la mujer mayor del siglo XXI
  - Abordar la salud desde un perspectiva preventiva y transversal
  - Promover la convivencia entre generaciones
  - Impulsar la solidaridad intergeneracional

Entre los proyectos llevados a cabo y que continúan destaca" Sénior Clic", para enseñar las nuevas tecnologías a los mayores del entorno rural. Este proyecto se "exportará" a los mayores de la ciudad alemana de Münster.

También han realizado el I, el II y el III Foro de Convivencia con gran asistencia de participantes.

Las Asociaciones Universitarias de Mayores deben actuar como agentes sociales.

- ***Empoderamiento del alumnado mayor a través de estrategias de los programas de aprendizaje permanente***. **Dña. María del Pilar García de la Torre.** Vicerrectora de Internacionalización y Cooperación de la Universidad de La Coruña.
  - Participó en la Mesa de Internacionalización celebrada en Santiago y en la que participaron docentes y políticos.
  - En nuestro crecimiento personal, la palabra "empoderamiento" representa la capacidad que cada uno de nosotros tiene de tomar las riendas de su propia vida.
  - Es líder de grandes proyectos europeos en el marco del Programa de Aprendizaje Permanente de la D.G. de Educación y Cultura de la Comisión Europea, con participación de universidades del entorno europeo.
  - Desde su departamento en la Universidad de La Coruña trabaja en programas de intercambio con universidades de otros países.
  - Sus experiencias en este campo le han llevado a.
    - Acogerse a las iniciativas que el SEPI (Servicio Español para la Internacionalización de la Educación) canaliza y respalda.
    - Conseguir, hasta el momento, la movilidad de 297 personas, entre alumnos y profesores en la Universidad de La Coruña
    - Crear un blog de poesía con italianos y portugués.
  - La internacionalización debe tener un sesgo más cultural y social que económico en los programas de aprendizaje permanente.

- Propone a todos solicitar a los órganos de poder de las universidades el desarrollo de políticas de internacionalización a nivel institucional, que permita dotar a TODOS los integrantes de la comunidad universitaria (incluidos los mayores), de destrezas y aptitudes a nivel internacional.
- En este sentido hay unos objetivos establecidos en la agenda europea "Estrategia Europea 2020".

Resumen de los 4 talleres realizados durante las XVI Jornadas (15/09/17)

Taller I: ***Mitos y leyendas en la práctica del ejercicio físico en población máster.***

Es sabido por todos que el ejercicio físico es fundamental para un estado saludable, ayuda a mantenerse ágil y retrasa, incluso evita, muchas alteraciones del organismo, ayuda a mantener la masa ósea y la masa muscular; pero no adelgaza. Sin embargo, llegados a una edad en la que ya no tenemos tanda agilidad y somos más vulnerables, lo más adecuado es practicar un ejercicio físico "cotidiano"; es decir diario y continuado. ¡Los ejercicios más efectivos son los que no nos obligan a un horario, como subir y bajar escaleras (evitar los ascensores), caminar, pasera y bailar, sobre todo BAILAR!

Taller II: ***Intercambio, a nivel nacional e internacional, de los PUMs: Procedimiento***

En las XV Jornadas celebradas en Alcalá de Henares en septiembre de 2016 se presentó un proyecto, realizado por la Universidad de Murcia, para establecer un acuerdo marco entre las universidades relativo a la movilidad de los universitarios sénior, con intercambios entre las universidades nacionales y extranjeras; este proyecto nunca se llevó a cabo. Ahora es el momento de retomarlo con algunos cambios y presentar a las universidades una propuesta para realizar intercambios. La financiación debe correr a cargo del IMSERSO, siendo la Universidad la que se haga responsable del carácter universitario de los alumnos, con el seguro correspondiente, acceso a los espacios universitarios etc.

Taller III: ***Cuales son las cuestiones claves para la buena comunicación e integración, de las Asociaciones, en la Universidad***

Las asociaciones de alumnos mayores son fundamentales para el buen desarrollo del PUM, por lo que tienen que estar registradas en la Universidad como asociación de estudiantes. Son el canal de comunicación de los alumnos con la Universidad. Tienen que registrarse en el Registro de asociaciones de su Ayuntamiento, de la correspondiente Comunidad Autónoma y Diputación (si la hubiera). Todo este proceso legal es necesario para poder actuar y comunicarse como una entidad de pleno derecho ante las instituciones.

Otra recomendación es tener un seguro de responsabilidad civil para cubrir cualquier incidente que se produzca durante el desarrollo de las actividades de la asociación.

Taller IV*: La hipnosis*

Lo primero es aclarar que sobre la hipnosis hay demasiados mitos que se deben desenmascarar. La persona hipnotizada no pierde el control de su voluntad, no queda

atrapada en ese estado, no queda inconsciente, el ser hipnotizada/o no significa tener debilidad mental.

Durante la hipnosis la persona no está dormida ni inconsciente. Aunque se puede sentir muy relajada, está activamente participando en la sesión de hipnosis.

La hipnosis que realizan los psicólogos en consulta se denomina hipnosis clínica. Se define como el uso de la sugestión para provocar cambios en los procesos cognitivos, emocionales y conductuales del paciente. La hipnosis clínica es un facilitador de cambio terapéutico; siempre, irá acompañada de otras técnicas de tratamiento.

La psicóloga Yolanda Guirado, hizo una sesión de hipnosis entre los alumnos asistentes al taller, con resultado muy positivo, respondiendo algunos a la inducción a la hipnosis.

Informe realizado por:
Carmen Troncoso, vocal de comunicación de Aulas de Formación Aberta
Carmen M.ª García, vocal de actividades de Aulas de Formación Aberta
Marina Troncoso, presidente de Aulas de Formación Aberta

Vigo, septiembre de 2017