

PROGRAMA UNIVERSITARIO PARA ALUMNOS MAYORES MELILLA

Curso académico 2003/2004

ÍNDICE

1. [Saluda del Coordinador](#)
 2. [Desarrollo del curso](#)
 3. [Cuadros de asignaturas, profesorado y fechas](#)
 4. [Descriptores de las asignaturas](#)
 5. [Material y trabajos](#)
 6. [Certificaciones](#)
 7. [Título de graduado](#)
 8. [Matriculación](#)
 9. [Reunión informativa](#)
 10. [Elección de delegado](#)
 11. [Información](#)
 12. [Internet y correo electrónico](#)
-

BIENVENIDA DE VUESTRO COORDINADOR EN MELILLA

Hay sueños que se hacen realidad y uno de ellos es éste proyecto iniciado el pasado año y que gracias a la respuesta positiva del pueblo adulto de Melilla, demostrando el interés por aprender, está dando sus primeros pasos.

La Universidad de Mayores en Melilla, como todo lo que nace, hay que cuidarlo con mimo, saber alimentarlo, saber guiarlo para que se desarrolle sano, fuerte y esto es lo que están haciendo las personas que participan en este proyecto universitario, desde las instituciones académicas y de la administración, hasta los propios alumnos, pasando por el numeroso equipo docente, todos ellos con su entusiasmo hacen posible que iniciemos el segundo curso en nuestra ciudad.

Las siguientes palabras las quiero dirigir a vosotros los alumnos. El tiempo a nuestras edades vuela que se las pela, y si además estas implicado en algo que te gusta, esta velocidad es supersónica. Por eso os pido que aprovechéis

cada día vuestra presencia en la Universidad, que continuéis con ese espíritu desenfadado y festivo que habéis tenido el año anterior y que lo hagáis participes a los nuevos compañeros. No olvidaré cuando uno de vosotros me dijo con cierta sorna que su hija le había prometido que si aprobaba le iba a regalar una bicicleta. Pero hablando en serio, demostrar a los que ironizan diciendo que los mayores se dedican por la mañana a la bolsa y por la tarde al banco (entendiendo por "bolsa" la de la compra y por "banco" el del parque público) lo gratificante que puede ser a cualquier edad aprender, compartir experiencias y actualizar conocimientos.

Para las personas que desconocen esta iniciativa quiero explicarles que la principal motivación que empuja a las personas mayores a asistir a las clases es que se sienten muy felices escuchando, estudiando y adquiriendo los conocimientos que antes no tuvieron la oportunidad de hacerlo, permitiéndoles realizarse más como personas, permitiéndoles relacionarse con otros, tener trato y compartir experiencias.

Por último quiero agradecer a la Consejería de Cultura de la Ciudad Autónoma de Melilla, nuestra patrocinadora, no solo los recursos necesarios puestos a nuestra disposición, sino también el ánimo que nos da para seguir con esta iniciativa. Gracias.

Miguel Ángel Pérez Castro.

Coordinador del Aula Permanente de Formación Abierta de Melilla

DESARROLLO DEL CURSO 2003/2004

Del 14 de Octubre de 2003 al 21 de Mayo de 2004

Lugar de las clases: Campus Universitario de Melilla

Dirección: Carretera Alfonso XIII s/n

Días: Lunes, Martes y Miércoles

Horario: de 5 a 7 de la tarde

Comienzo de las clases: Lunes 14 de Octubre de 2003

ALGUNAS FECHAS A TENER EN CUENTA

- 8 de Octubre: reunión informativa del coordinador con los alumnos y alumnas del Aula.
- 14 de Octubre: comienzo de Curso
- 5 de Noviembre: al terminar la clase, elección de Delegado.
- Días no lectivos: 6 y 8 de Diciembre, 19 de marzo, 1 y 2 de Mayo.
- 7 de Marzo día de Santa Felicidad y Santa Perpetua, Patronas del Aula.

- 2 de Junio finaliza la actividad académica del curso 2003/2004.

1º CICLO . CUADRO DE ASIGNATURAS, PROFESORADO Y FECHAS CURSO ACADÉMICO 2003/2004

ASIGNATURAS TRONCALES COMUNES PARA 1º Y 2º

ASIGNATURA	FECHAS
Periodismo e Información Coord. Juan José Medina.	Martes Del 14 de Octubre de 2003 al 3 de Febrero de 2004
Ética, Filosofía y Religiones Coord. D. Rafael Pérez Pallares.	Martes Del 10 de febrero al 25 de Mayo del 2004
Historia del Arte. Coord.. D. Antonio Bravo	Miércoles Del 15 de octubre al 28 de enero del 2004
Política y Derecho Coordinador Nicolás Sánchez	Miércoles Del 4 de febrero al 12 de mayo del 2004

ASIGNATURAS TRONCALES DE 1º

ASIGNATURAS	FECHAS
Salud Integral Coord. D ^a Maria del Mar Morales Hevia	9,20,21 y 26 abril. 3, 10, 17,18,19, 24 y 25 mayo. 2 de junio de 2004
Lengua Española Coord. D ^a . Maria Isabel Montoya	3,4,5,10,17,24 y 25 de noviembre 1 de diciembre 2003

Introducción a la Informática e Internet Coord. D. Guillermo Sarmiento Zea	Lunes Del 2 de febrero al 29 de marzo de 2004
Economía para no economistas Coord. D. Miguel Ángel Aranda Tur	Lunes 20 y 27 de noviembre. 15 de diciembre 12, 19 y 26 de enero de 2004

ASIGNATURAS TRONCALES DE 2º

ASIGNATURAS	FECHAS
Psicología II Coord. D ^a Mercedes Novo	20, 27 de octubre. 3, 4,5,10,25 de noviembre. 9, 16 19 de febrero 8, 15, 22, 29 de marzo de 2004
Nutrición y salud Coord. D ^a . Gloria Urbano Valero	19,20,21,26 de abril. 3,10,17,18,19,24,26 de Mayo 2 de junio de 2004
Internet II Coord. D. Miguel Angel Montero	Lunes Del 17 de Noviembre al 2 de febrero de 2004

DESCRIPTORES DE LAS ASIGNATURAS

- **SALUD INTEGRAL**

Coordinadora: D^a M^a del Mar Morales Hevia

Esta asignatura está orientada a informar y formar a los

alumnos para potenciar un estilo de vida más saludable con actitudes positivas que modifiquen hábitos nocivos y factores de riesgo, estimulen la vivencia de una vida más activa y participativa y faciliten un sentido de autorresponsabilidad progresiva en sus procesos de salud, que incidan de forma directa en un mayor bienestar y calidad de vida.

Temas de la asignatura

1. Salud, bienestar y calidad de vida
2. Hacia un modelo integral de salud
3. El ejercicio en la promoción de salud y prevención de enfermedades degenerativas crónicas.
4. Fundamentos de la actividad física y el deporte
5. La condición física y la salud. Factores que la determinan
6. Funcionamiento y cuidados del sistema cardiorrespiratorio. Principios de una respiración saludable
7. Funcionamiento y cuidados del sistema músculo-esqueleto
8. Estudio de la postura: influencia en el bienestar de la espalda. Propuesta de ejercicios y actividades
9. Cuerpo, movimiento y salud
10. Factores de riesgo cardiovascular
11. Autocuidados en salud
12. Personalidad saludable
13. Autoestima y salud
14. Salud mental
15. Salud emocional
16. Estrés y enfermedad
17. Sofrología, relajación y salud
18. Hacia una medicina humanista

• **PSICOLOGÍA DE LA EDAD ADULTA. SABER ENVEJECER**

Coordinadores: D^a Mercedes Novo, D^a Lucía Herrera.

La asignatura pretende conseguir tres objetivos fundamentales. En primer lugar, acercarnos a las propuestas teóricas que se han ofrecido desde la Psicología, para comprender nuestros afectos, sentimientos y emociones. En segundo lugar, describir los procesos más importantes que están implicados en el fenómeno emocional. Por último, queremos utilizar los conocimientos anteriores para comprender emociones

específicas como el enfado, el miedo, la culpa, la tristeza, la alegría, etc; para aprender a autorregular nuestro estado de ánimo; para sobreponernos en situaciones difíciles en que perdemos a alguien querido; y para orientarnos en el logro de la felicidad y de la realización personal.

Temas de la asignatura

1. Introducción a la Psicología.
2. Habilidades sociales y técnicas de comunicación eficaz.
3. Mejora de la atención y memoria.
4. Programa de mejora de la autoestima.
5. Psicología de las relaciones sociales e interpersonales.
6. Actividades para fomentar la creatividad
7. Programa de desarrollo del autocontrol emocional.
8. La sexualidad en la tercera edad.

• **HISTORIA DEL ARTE**

Coordinadora: D^a M^a Antonia López-Burgos del Barrio

Esta asignatura hace un recorrido por la historia del arte y su huella dejada en la ciudad de Melilla , con especial atención Egipto , Mesopotamia, Grecia y Roma, analizando el cristianismo y su influencia en el arte de la antigüedad tardía y de la Edad Media, el Islam, la vuelta a las fuentes clásicas que supuso el Renacimiento, la evolución del arte hacia el Barroco, el Neoclasicismo, y finalmente se finalizará con un repaso al arte y cultura contemporáneos. Se utilizarán medios audiovisuales modernos para que las clases puedan parecer viajes a esas épocas.

Temas de la asignatura

1. Artes Prehistóricas
2. Artes Antiguas
3. Arte Egipcio.
4. Arte Mesopotámico.
5. Arte Griego.
6. Arte Romano.
7. Arte Islámico.
8. Arte Medieval.
9. Arte Oriental
10. Arte del Renacimiento
11. Arte Barroco.

12. Arte Contemporáneo

• **ETICA, FILOSOFIA Y RELIGIONES.**

Coordinador: D. Rafael Pérez Pallares

Los objetivos generales de esta asignatura son: 1) desarrollar un estudio crítico-reflexivo sobre el fenómeno religioso, presente en todas las culturas y momentos históricos. 2) las bases de la Etica y la Filosofía en el pensamiento del hombre. 3) conocer cuales son los componentes religiosos y cómo han influido en las distintas culturas. 4) analizar las convergencias y divergencias que se dan entre las grandes religiones actuales.

Temas de la asignatura

I Parte

1. La Etica.
2. La Filoso Sofía
3. Las creencias religiosas.
4. teoría de los tres saberes y de los tres estadios.
5. Expresiones y análisis del hecho religioso: lo sagrado, ritos, fiestas, instituciones, moral
6. Las grandes distorsiones religiosas: infantilismo religioso, fanatismo, radicalismo, magias, supersticiones
7. La madurez religiosa.

II Parte

1. Las grandes religiones orientales.
2. El judaísmo y el islam.
3. El cristianismo y sus distintas formas.
4. Análisis actual del fenómeno religioso: las sectas, el ateísmo y agnosticismo, la indiferencia religiosa.

• **ECONOMIA PARA NO ECONOMISTAS.**

Coordinadores: D. Miguel Angel Aranda Tur, D. Miguel Angel Pérez Castro.

La economía está presente en nuestra vidas, y aunque pueda parecer una materia ardua, si se explica haciendo

ver que todos continuamente estamos tomando decisiones que son explicadas por esta ciencia, decisiones sobre como administrar nuestro patrimonio, como economizar nuestros gastos, y como buscar un mejor aprovechamiento a nuestros ingresos, se verá que estamos haciendo economía. Se empieza estudiando la economía domestica o familiar, para así poder comprender los grandes conceptos de economía, a nivel nacional e internacional.

Temas de la asignatura.

1. Introducción al apasionante mundo de la economía.

- a) ¿Qué es economía?.
- b) Conceptos básicos.
- c) Comportamientos económicos: de una persona, de una familia, de un municipio, de una comunidad autónoma, de un estado.
- d) ¿Existe el mejor modelo económico en el mundo?.
- e) Reflexiones sobre los regímenes económicos actuales y del pasado.

2. La Economía a gran escala. Macroeconomía.

- a) Objetivos de la política económica.
- b) Conceptos macroeconómicos más importantes.
- c) Hablemos de fiscalidad.
- d) Los ingresos públicos en la ciudad autónoma de Melilla.

3. La economía a nivel individual. Microeconomía.

- a) Dinero, ahorro, y sector bancario.
- b) comportamiento del consumidor

• **EL ESPAÑOL Y SUS VARIEDADES**

Coordinadora: D^a Maria Isabel Montoya Ramírez.

Las consideradas lenguas naturales o “vivas” cambian y se adaptan a las nuevas situaciones sociales de forma lenta y constante, hasta tal punto que intentar impedir su evolución es tan insensato como inútil. La lengua castellana, al igual que las otras lenguas del Estado

español, han sufrido desde sus orígenes y a lo largo de su historia distintos cambios, los cuales han contribuido a la conformación interna de cada una de ellas y a la diversidad externa actual; diversidad que no sólo se manifiesta en dicha pluralidad de lenguas, sino también en la variedad de dialectos, sociolectos y tendencias lingüísticas que cada una ha generado. En este curso se pretende dar una visión clara y general de la historia externa de nuestra lengua, analizar las variedades históricas de la misma, así como los fenómenos lingüísticos más destacables del español actual.

Temas de la asignatura

1. Los orígenes del español. El mapa histórico-lingüístico peninsular en la Edad Media. Textos literarios: *Las Jarchas* y los *Cancioneros peninsulares*.
2. La lengua española como lengua del "Imperio". Castellano y/o español. Textos literarios: Gonzalo de Berceo y D. Juan Manuel.
3. La lengua española como lengua literaria (siglos. XVI-XVIII). Textos literarios: Garcilaso de la Vega, Fernando de Herrera y Luís de Góngora.
4. El español de América. Textos literarios. *Martín Fierro*, *Los Cachorros*, *El llano en llamas*.
5. Las variedades regionales del español. Dialectos históricos y hablas actuales. Las hablas andaluzas. Textos literarios. *Platero y yo*, *El genio alegre*, *El sombrero de tres picos*.
6. El español ejemplar. Normas generales, nacionales y regionales. Textos literarios: *Primera memoria*, *Parentescos*, *Manolito gafotas*

• **INTRODUCCIÓN A LA INFORMÁTICA E INTERNET. INTERNET AVANZADO**

Coordinador: D. Guillermo Sarmiento Zea.

Se pretende introducir al alumno, que por su edad cree estar desplazado en las llamadas nuevas tecnologías, en los conceptos y formas de usos básicos de la informática y de Internet . De un modo claro y muy práctico puede hacerse que no miren a este mundo con tanto recelo como lo están haciendo y conocer las grandes posibilidades que tiene la informática, la red y los correos

electrónicos.

Temas de la asignatura

1. El equipo informático y sus componentes.
2. El sistema operativo Windows.
3. El procesador de texto. Word.
4. Internet y la red.
5. Correo electrónico gratuito.

• **DERECHO Y POLÍTICA.**

Coordinadores: D. Antonio Lizcano Giles, D. Nicolás Sánchez Morales.

El objetivo es aportar al alumno una primera -e imprescindible- aproximación a la estructura de nuestro sistema político-jurídico. Dotarles de una visión amplia (panorámica) de la estructura de nuestro Ordenamiento jurídico, lo cual implica, al menos, un triple objetivo: .- Explicar el sistema jurídico-constitucional español, es decir, el sistema de división de poderes (legislativo, ejecutivo y judicial) y la interacción entre los mismos. .- Explicar las principales divisiones del Derecho (público y privado, civil, mercantil, penal, administrativo, procesal, etc.) y la clasificación de las normas jurídicas así como su jerarquía (¿qué es una Ley Orgánica, un Real Decreto, una Orden Ministerial, etc.). Finalmente, se explicaría una breve introducción al Derecho comunitario europeo, su sistema de normas y su relación con el Derecho español. - Aportarles una terminología jurídica útil e imprescindible y conocer la tipología de las normas jurídicas y la relación entre las mismas

Temas de la asignatura.

1. El Estado y la división de poderes.
2. Las Fuentes del Derecho. La Constitución y las Leyes.
3. Orden jerárquico de las disposiciones normativas.
4. El Derecho Comunitario.
5. La Política, partidos políticos y corrientes políticas.
5. La democracia.

• **NUTRICION Y SALUD.**

Coordinadora: Dra. Gloria Urbano Valero.

Se trata de enseñar a los alumnos cómo conseguir la dieta más aconsejada y saludable, evitando los errores de la nutrición que están en la base de las patologías que afectan al colectivo de mayores, y dotándolos de una

herramienta práctica como es el manejo de la dieta para mejorar su calidad de vida. Además se les educará en los efectos beneficiosos que la actividad física adecuada a su edad tiene para la salud. Se pretende que los alumnos dispongan de una información elemental y actualizada sobre la correcta alimentación humana, donde no siempre es fácil, para los no expertos, separar los conocimientos reales de los mitos y prejuicios.

Temas de la asignatura.

Bloque I. Componentes específicos de la dieta

- 1.- Introducción a la nutrición y a la dietética.
- 2.- Los alimentos como fuentes de nutrientes. Estudio de los nutrientes: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales, fibra y agua.
- 3.- La dieta equilibrada: proporciones entre los nutrientes. Evaluación del estado nutricional..

Bloque II. Nutrición en situaciones fisiológicas

- 4.- Necesidades nutricionales y recomendaciones en la persona mayor
- 5.- Actividad física y deporte.

Bloque III. Prevención y tratamiento de enfermedades

- 6.- Obesidad..
- 7.- Dietas de adelgazamiento.
- 8.- Alteraciones cardiovasculares.
- 9.- Dietas en alteraciones cardiovasculares. Dietas en hipertensión.
- 10.- Aspectos generales de las alteraciones del sistema digestivo. Síndromes de malabsorción y maladigestión.
- 11.- Estreñimiento, enfermedad diverticular del colon y síndrome de intestino irritable.
- 12.- Prevención y tratamiento de las alteraciones del esqueleto y las articulaciones. Nutrición y dieta en las enfermedades reumáticas. Osteoporosis.

13.- Tratamiento nutricional de la diabetes mellitus.

14.- Interacción nutrientes-medicamentos.

• **PERIODISMO Y LA SOCIEDAD DE LA INFORMACIÓN.**

La sociedad que esta informada es una sociedad mas libre y humana y por ello el papel que juegan los medios de comunicación en nuestra sociedad pueden contribuir a que no solo nos informen sino que también nos ayuden a formarnos. El periodismo consiste en la comunicación adecuada del saber sobre las realidades humanas actuales que a los ciudadanos les es útil para actuar libre y solidariamente. Su forma de trabajar debe ser: realista, crítico, histórico, documental, retórico, lingüístico, teleológico , vocacional y ético.

Conocer de primera mano a profesionales de los medios de comunicación de masas: Televisión, Radio y Prensa, nos ayudará a asimilar y seleccionar la gran información que recibimos diariamente.

Temas de la asignatura.

1. El periodismo.
2. La sociedad de la información.
3. La televisión.
4. La radio.
5. La prensa.

MATERIAL Y TRABAJOS

A los alumnos y alumnas se les facilitará información escrita y bibliografía de la materia que se desarrolle en cada asignatura.

Todos los alumnos que lo deseen pueden presentar, voluntariamente, un trabajo por cada una de las asignaturas del curso. En el caso de los alumnos que deseen **optar al “Título de Graduado para Alumnos mayores “** la **entrega de estos trabajos será** obligatoria en todas las asignaturas cursadas. Corresponde a cada coordinador establecer los requisitos del trabajo y la fecha de entrega una vez finalizada la asignatura.

CERTIFICACIONES

A los alumnos que asistan habitualmente a clase, al menos al 75% de las clases, se les entregará al finalizar el curso una certificación acreditativa del mismo expedido por el Vicerrectorado de Postgrado y Formación Continua de la Universidad de Granada.

- No se exige titulación académica para el ingreso.
- No hay que realizar examen de acceso.
 - El acceso es libre, para los mayores de 50 años, previa matriculación.

El Certificado se obtiene asistiendo a clase regularmente, sin controles ni examen final.

TÍTULO DE GRADUADO PARA ALUMNOS MAYORES

Organizado según un plan de estudios , desde el curso académico 2002/2003. Este programa permite estudiar un número importante de asignaturas todas ellas troncales, sin más requisito previo que tener cumplidos 50 años o más. Asimismo, y con la **condición** de asistir regularmente a clase, y **presentar** dentro de los plazos establecidos **un trabajo por cada una de las asignaturas cursadas**, los alumnos pueden acceder al "**Título de Graduado para Alumnos Mayores**" de la Universidad de Granada.

Pero como es lógico, **el acceso al título de Graduado es una opción**, para algunos alumnos y alumnas una nueva meta, un nuevo reto, **no es obligatorio** acceder al título. Las alumnas y alumnos que asisten con regularidad a clase y no desean realizar el trabajo de cada asignatura, porque resulte para ellos estresante o por cualquier otra circunstancia, se les entregará al finalizar el curso, como a todos los alumnos matriculados que asistan a clase, una certificación acreditativa del curso realizado, como hasta ahora.

MATRICULACIÓN

Plazo de Matrícula: del 15 de septiembre al 15 de octubre de 2002

Lugar: Campus Universitario de Melilla. Crta. Alfonso XIII s/n.

Importe: El precio público para el curso académico 2003/2004 es de 48 € Euros . La cantidad correspondiente al importe de matrícula y gastos de inscripción según los precios públicos habrá de satisfacerse en un solo plazo (independientemente de que el acuerdo alcanzado por las Cajas de Ahorros permita a los alumnos pagarlo a plazos en dichas entidades).

Becas: Se concederán becas por un importe igual a la mitad o total de la matrícula según el caso. Su concesión compete a una comisión convocada por el Secretariado de Becas de la Universidad de Granada, se hará una vez finalizado el periodo de matriculación. La solicitud de beca debe hacerse en los mismos plazos de matriculación (del 15 de septiembre al 15 de octubre de 2002).

Los alumnos que soliciten beca deberán cumplimentar correctamente, en el impreso de matriculación, el apartado de datos bancarios del alumno, para la devolución del importe de la matrícula, en el caso que sea concedida.

Documentación necesaria para la matrícula:

- 1 fotocopia del D.N.I (2 fotocopias si se solicita beca).
- 2 fotografías tamaño carnet
- 1 impreso de matrícula debidamente cumplimentado.

REUNIÓN INFORMATIVA

Se convoca a todas las personas interesadas, sean nuevos alumnos o no, a la reunión que tendrá lugar en el Campus Universitario el **8 de Octubre** a partir de **las 5 de la tarde**, donde se dará información detallada del nuevo curso y de las actividades del Aula Permanente en general.

ELECCIÓN DE DELEGADO /A

La elección de delegado o delegada tendrá lugar el día **5 de noviembre**, en el Campus Universitario, al finalizar la clase. Se convoca a todos los alumnos matriculados a participar de manera activa en la elección. Los candidatos y candidatas pueden hacer campaña entre sus compañeros.

.... PARA MÁS INFORMACIÓN

EN MELILLA

Aula Permanente de Formación Abierta
Coordinadora: D. Miguel Angel Pérez Castro

Campus Universitario de Melilla
Carretera Alfonso XIII s/n 52071 Melilla
Teléfono 952 69 87 42 - 620 09 73 58
mayoresmelilla@lycos.es

EN GRANADA

Universidad de Granada
Aula Permanente de Formación Abierta
Centro de Formación Continua

Avenida de la Constitución, 18, Pasaje Bajo
18071 - Granada -
Teléfonos: (958)24.62.00 / (958) 24.89.17
Fax: (958)24.89.01

INTERNET Y CORREO ELECTRÓNICO:

Para cualquier información relacionada con las actividades del Aula Permanente de Formación Abierta, también se puede consultar su página Web a través del acceso directo " Aula Permanente. Programa para Mayores ", en la dirección <http://www.ugr.es/local/aulaperm>

Asimismo, se puede solicitar información a la dirección de correo electrónico aulaperm@ugr.es y en mayoresmelilla@lycos.es