

Málaga

# La UMA crea un manual práctico para envejecer mejor y de forma activa

► El programa Menta 50+ ha tardado dos años en ver la luz y se ha creado con la colaboración de países tan dispares como Hungría, Austria, Inglaterra, Italia, Grecia, Chipre e Israel ► Los ejercicios potencian las habilidades cognitivas

Melanie Soler  
MÁLAGA

@Melanie\_Soler



■ Cada vez somos más tiempo viejos. El crecimiento desmesurado de este estrato de la población nos llevan a que la edad dorada se alargue y multitud de estudios y programas van destinados a que esa etapa sea activa. Con el fin de ofrecer una madurez ágil y plena la Universidad de Málaga, en colaboración con otras instituciones europeas, ha elaborado un manual práctico para potenciar las habilidades cognitivas a través de cinco pilares.

A diferencia de los tradicionales sudokus para ejercitar la mente, el programa Menta 50+ dispone de ejercicios que implican el entrenamiento cognitivo, la actividad física, la gestión del estrés, la alimentación y las relaciones sociales. Un compendio que aglutina hasta ocho ejercicios por cada área y que actúan con carácter preventivo o guía formativa a seguir por cualquier persona que pase la barrera de los 50 años.

La singularidad de este programa subvencionado por la Unión Europea y en el que han colaborado países como Hungría, Austria, Inglaterra, Italia, Grecia, Chipre e Israel es no restringirse a problemas relacionados con la agilidad mental, sino que incluye otras áreas que influyen en el desarrollo de la persona. «Para tener una mente sana hay que tener el cuerpo igual, saber qué comer, tener relaciones con el resto de personas...» explica el profesor de la Universidad de Málaga y líder del proyecto, Jesús Delgado.

«Hemos visto a personas que estaban aisladas y parecían tener problemas cognitivos y nada de eso, al empezar a ampliar su círculo han experimentado un cambio que ha

valores», detalla como ejemplo para entender la necesidad de reforzar todas patas que sustentan este manual por igual.

Pero no es lo único que han logrado crear. Acorde con los tiempos que corren han construido una plataforma virtual de entrenamiento cognitivo a la que se puede acceder de forma gratuita ([www.menta50plus.eu](http://www.menta50plus.eu)) para que lo utilice cualquier persona. Un elemento visual que se divide en un centro social con diversas habitaciones, cada una de ellas, representativa de las áreas que componen este programa. En la cocina está toda la información y los ejercicios relacionados con la alimentación, el jardín simboliza el estrés o la biblioteca es el espacio destinado a lo cognitivo.

El tercer resultado obtenido a raíz de este programa es lo que Jesús Delgado califica como currículum. Un curso de 30 horas -presencial y virtual- que fomenta el desarrollo cognitivo a través de los ejercicios manuales. Una herramienta que puede poner en marcha cualquier monitor que desarrolle un taller para adultos o trabaje en un centro de día. Y es que otra de las características de este material es que lo pueden utilizar tanto personas anónimas como técnicos profesionales o monitores de instituciones públicas o privadas. El material está disponible en tantos idiomas como países colaboradores y se ha testeado en algunas asociaciones con cursos pilotos. España fue uno de los seleccionados y Delgado asegura que los resultados fueron muy positivos.

El desarrollo cognitivo en mayores es un área que España trabaja desde hace años, un hecho que ha podido constatar el propio Delgado en los primeros estadios del programa al buscar información al respecto. «Estamos por delante de Reino Unido que apenas ha trabajado esta materia», sintetiza.



El investigador y coordinador del proyecto Menta 50+ Jesús Delgado. ÁLEX ZEA

## Ciudact: Un programa para fomentar el empoderamiento de los mayores

► Tras culminar con Menta 50+, Jesús Delgado ya está inmerso en un nuevo proyecto europeo, Ciudact que comenzó en junio y tiene como objetivo potenciar el empoderamiento de adultos y mayores para lograr una ciudadanía más activa. El aula de mayores de la Universidad de Málaga junto con el Ayuntamiento de Faraján, el CEP de Antequera y dos asociaciones; la Asociación Igualdad de Género Universitaria (Aigud) y la Asociación Cívica para la Prevención (ACP) han creado un consorcio que trabajará durante los dos próximos años en torno a este programa subvencionado por la

Unión Europea, según explicó el profesor de la UMA, Jesús Delgado.

La idea es visitar diversas universidades del entorno europeo para aplicar varias metodologías y herramientas en cursos de formación que impartirán durante cinco días. El calendario ya está elaborado y el primer país que visitarán en octubre es Austria en el que ahondarán en un curso llamado «Ahora tu estilo de vida». Cinco personas irán a impartirlo y a la vuelta ofrecerán un seminario para detallar al resto de componentes -en total una treintena- cómo ha sido la experiencia. El pa-

trón a seguir en el resto de cursos es el mismo.

Después de Austria, irán a Italia para abordar el patrimonio cultural; Polonia, donde tratarán la cultura digital; Eslovenia, para trabajar con el sector público; y Grecia -aún pendiente de confirmación- pondría el broche final a esta ronda de cursos formativos al abordar la inclusión social y la salud. Un año aproximadamente de viajes que culminará con una conferencia en la ciudad de Málaga para aglutinar y repasar todo lo aprendido. Se valora la creación de un manual para cerrar el programa.

CRUCEROS DESDE MALAGA  
Ofertas Cruceros desde 199€. ¡Reserva Ahora a Precios Exclusivos!

Hemeroteca | Suscríbete | Clasificados | Lunes, 07 septiembre 2015 | Cartelera | TV | Tráfico | Identifícale o Regístrate

**La Opinión DE MÁLAGA**

Málaga 25 / 22° | Marbella 23 / 20° | Antequera 24 / 16°

Málaga | Actualidad | Deportes | Turismo | Economía | Opinión | Ocio | Vida y Estilo | Comunidad | Multimedia

Málaga | Municipios | Marbella | Costa del Sol Occidental | Axarquía | Turismo | Semana Santa | Elecciones Municipales

La Opinión de Málaga » Málaga

0 0 2

### Ciudact: Un programa para fomentar el empoderamiento de los mayores

Melanie Soler | 07.09.2015 | 01:56

Tras culminar con Menta 50+, Jesús Delgado ya está inmerso en un nuevo proyecto europeo, Ciudact que comenzó en junio y tiene como objetivo potenciar el empoderamiento de adultos y mayores para lograr una ciudadanía más activa. El aula de mayores de la Universidad de Málaga junto con el Ayuntamiento de Faraján, el CEP de Antequera y dos asociaciones; la Asociación Igualdad de Género Universitaria (Aigud) y la Asociación Cívica para la Prevención (ACP) han creado un consorcio que trabajará durante los dos próximos años en torno a este programa subvencionado por la Unión Europea, según explicó el profesor de la UMA, Jesús Delgado.

La idea es visitar diversas universidades del entorno europeo para aplicar varias metodologías y herramientas en cursos de formación que impartirán durante cinco días. El calendario ya está elaborado y el primer país que visitarán en octubre es Austria en el que ahondarán en un curso llamado «Ahorra tu estilo de vida». Cinco personas irán a impartirlo y a la vuelta ofrecerán un seminario para detallar al resto de componentes –en total una treintena– cómo ha sido la experiencia. El patrón a seguir en el resto de cursos es el mismo.

Después de Austria, irán a Italia para abordar el patrimonio cultural; Polonia, donde tratarán la cultura digital; Eslovenia, para trabajar con el sector público; y Grecia –aún pendiente de confirmación– pondrá el broche final a esta ronda de cursos formativos al abordar la inclusión social y la salud. Un año aproximadamente de viajes que culminará con una conferencia en la ciudad de Málaga para aglutinar y repasar todo lo aprendido. Se valora la creación de un manual para cerrar el programa.

Compartir en Facebook | Compartir en Twitter

Videos De Las Últimas Noticias en Málaga: José María Ruiz-Mateos r

video en curso

**Tóvar Oliver Hernández**  
Despacho de abogados



**PRIKID.EU**  
Big Face T-Shirts  
Buy online NOW!

**cajamar** Edición Local

Una fuerte tormenta azota la provincia

Comentar

Siete vuelos desviados por el mal tiempo – En Frigiliana se han recogido 81 litros por...

Málaga recauda fondos para ayudar a los refugiados afectados por la crisis migratoria

El Ayuntamiento sigue sin adherirse a la red propuesta por Ada Colau, propone la celebrar una mesa...

Protege lo que más quieres con la mejor Alarma

SOLO HASTA 30 DE SEPTIEMBRE

Hemeroteca | Suscríbete | Clasificados | Lunes, 07 septiembre 2015 | Cartelera | TV | Tráfico | Identifícale o Regístrate

**La Opinión DE MÁLAGA**

Málaga 25 / 22° | Marbella 23 / 20° | Antequera 24 / 16°

Málaga | Actualidad | Deportes | Turismo | Economía | Opinión | Ocio | Vida y Estilo | Comunidad | Multimedia

Málaga | Municipios | Marbella | Costa del Sol Occidental | Axarquía | Turismo | Semana Santa | Elecciones Municipales

La Opinión de Málaga » Málaga

0 7 5

### La UMA crea un manual práctico para envejecer mejor y de forma activa

El programa Menta 50+ ha tardado dos años en ver la luz y se ha creado con la colaboración de varios países

Melanie Soler | 07.09.2015 | 10:22

Cada vez somos más tiempo viejos. El crecimiento desmesurado de este estrato de la población nos llevan a que la edad dorada se alargue y multitud de estudios y programas van destinados a que esa etapa sea activa. Con el fin de ofrecer una madurez ágil y plena la Universidad de Málaga, en colaboración con otras instituciones europeas, ha elaborado un manual práctico para potenciar las habilidades cognitivas a través de cinco pilares.

A diferencia de los tradicionales sudokus para ejercitar la mente, el programa Menta 50+ dispone de ejercicios que implican el entrenamiento cognitivo, la actividad física, la gestión del estrés, la alimentación y las relaciones sociales. Un compendio que aglutina hasta ocho ejercicios por cada área y que actúan con carácter preventivo o guía formativa a seguir por cualquier persona que pase la barrera de los 50 años.

La singularidad de este programa subvencionado por la Unión Europea y en el que han colaborado países como Hungría, Austria Inglaterra, Italia, Grecia, Chipre e Israel es no restringirse a problemas relacionados con la agilidad mental, sino que incluye otras áreas que influyen en el desarrollo de la persona. «Para tener una mente sana hay que tener el cuerpo igual, saber qué comer, tener relaciones con el resto de personas...» explica el profesor de la Universidad de Málaga y líder del proyecto, Jesús Delgado.

«Hemos visto a personas que estaban aisladas y parecían tener problemas cognitivos y nada de eso, al empezar a ampliar su círculo han experimentado un cambio que ha reforzado su autoestima y otros valores», detalla como ejemplo para entender la necesidad de reforzar todas patas que sustentan este manual por igual.

Pero no es lo único que han logrado crear. Acorde con los tiempos que corren han construido una plataforma virtual de entretenimiento cognitivo a la que se puede acceder de forma gratuita (www.menta50plus.eu) para que lo utilice cualquier persona. Un elemento visual que se divide en un centro social con diversas habitaciones, cada una de ellas, representativa de las áreas que componen este programa. En la cocina está toda la información y los ejercicios relacionados con la alimentación, el jardín simboliza el estrés o la biblioteca es el espacio destinado a lo cognitivo.

El tercer resultado obtenido a raíz de este programa es lo que Jesús Delgado califica como curriculum. Un curso de 30 horas –presencial y virtual– que fomenta el desarrollo cognitivo a través de los ejercicios manuales. Una herramienta que puede poner en marcha cualquier monitor que desarrolle un taller para adultos o trabaje en un centro de día. Y es que otra de las características de este material es que lo pueden utilizar tanto personas anónimas como técnicos profesionales o monitores de instituciones públicas o privadas. El material está disponible en tantos idiomas como países colaboradores y se ha testado en algunas asociaciones con cursos pilotos. España fue uno de los seleccionados y Delgado asegura que los resultados fueron muy positivos.

El desarrollo cognitivo en mayores es un área que España trabaja desde hace años, un hecho que ha podido constatar el propio Delgado en los primeros estadios del programa al buscar información al respecto. «Estamos por delante de Reino Unido que apenas ha trabajado esta materia», sintetiza.

Compartir en Facebook | Compartir en Twitter

**Noticias relacionadas**

Ciudact: Un programa para fomentar el empoderamiento de los mayores - Málaga

Videos De Las Últimas Noticias en Málaga: José María Ruiz-Mateos r

video en curso

Una fuerte tormenta azota la provincia

Comentar

Siete vuelos desviados por el mal tiempo – En Frigiliana se han recogido 81 litros por...

Málaga recauda fondos para ayudar a los refugiados afectados por la crisis migratoria

El Ayuntamiento sigue sin adherirse a la red propuesta por Ada Colau, propone la celebrar una mesa...

Málaga, en alerta amarilla

Según la Aemet se podrán recoger 25 litros por metro cuadrado en una hora

'Hemos trasplantado a gente que habría seguido en diálisis toda su vida'

Miguel Ángel Frutos lleva al frente de la coordinadora de trasplantes desde que se creó

Los malagueños no disfrutarán del permiso de paternidad de un mes hasta 2017

El proyecto de Presupuestos Generales del Estado aplaza su puesta en marcha hasta esa fecha

Casi 120.000 andaluces en lista de espera para la Ley de Dependencia

La Junta acelera la aplicación de la norma e incluye a 72.000 dependientes moderados como futuros...

Todas las noticias de Edición Local

Málaga