



Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas
Jornada del Adulto Mayor (29 de septiembre - 3 de octubre)

"Activa tu mente, moviliza tu vida. ¡Apostemos por un envejecimiento saludable!"

Convocan: Cátedra Universitaria del Adulto Mayor de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, Centro de Bienestar Universitario

Objetivo: Promover el envejecimiento saludable como opción de vida, a través de la estimulación cognitiva, la actividad física adaptada, la educación en estilos de vida, trasladando estos principios también al entorno digital.

Coordinan:

Cátedra Universitaria del Adulto Mayor de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas)

Centro de Bienestar Universitario de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas
Grupo Científico Estudiantil Neurociencias y Neuropsicología

Participan:

Estudiantes y profesores de la CUAM en Villa Clara

Coordinadores y Estudiantes del Grupo Científico Estudiantil Neurociencias y Neuropsicología, y estudiantes de primer y segundo año; de la carrera de Lic. Psicología.

Iniciativa Cubana en Salud Cognitiva, CognitiON.

Público Objetivo: Adultos y Adultos mayores de 60 años. Modalidad: Actividades presenciales y promoción en redes (Facebook).

Contenido para Redes Sociales (a publicar a las 5:00 PM)

1. "Los Pilares de un Envejecimiento Saludable" Post: "¡Comenzamos la Semana de la Vitalidad! ¿Sabías que envejecer saludablemente se basa en pilares que todos podemos fortalecer? Esta semana te enseñaremos cómo. #EnvejecimientoSaludable #Vitalidad"
2. Taller de Estimulación Cognitiva: "Gimnasia para el Cerebro" Reel/Video: Breve video mostrando un ejercicio de agilidad mental (ej. "En 15 segundos, nombre 5 frutas que empiecen por M"). Texto: "¡Reto mental diario! ¿Pudiste hacerlo? La estimulación cognitiva diaria es clave. #GimnasiaCerebral #SaludMental"
3. Sesión de Activación Física: Infografía que recree los beneficios del ejercicio físico en la tercera edad. #EjercicioParaMayores #VidaActiva"
4. "Prevención de Enfermedades Neurodegenerativas: Mito vs. Realidad" Post Informativo: "La prevención de enfermedades como el Alzheimer comienza con hábitos diarios. Factores clave: dieta mediterránea, ejercicio, sueño y desafíos mentales. #Prevención #SaludCerebral"
5. Publicación de cierre: Foto collage de la jornada. Texto: "¡Gracias a todos por ser parte de esta increíble jornada! #EnvejecimientoActivo"

Participan: estudiantes de primer y segundo año, y del GCE.

Responsable: Gabriela Rodríguez Ponz, Ana Cristina Baute Abreu.

Redes: oficiales, del CBU y UCLV.

Programa de Acciones Presenciales

Fecha	Actividad	Lugar y hora	Coordina	Participan	Observaciones
Santa Clara					
Lunes 29					
	Inicio de la jornada con Actividades en FCF		Responsable de prevención de FCF, Coordinador del CBU		
Martes 30					
	Taller	Casa de los combatientes 9.00 am	MSc. Ana Cristina Baute Abreu Dr.C. Zoylen Fernández Fleites	Adultos mayores del curso de continuantes del aula de la CUA en Santa Clara	
Miércoles 1					
	Taller	Casa de Abuelos Num. 3 10.00 am	Lic. Diego Daniel Díaz Guerra	Adultos Mayores de la Casa de Abuelos	Dir: Carr Camajuaní
Jueves 2					
	Taller	Casa de los combatientes 9.00 am	MSc. Ana Cristina Baute Abreu Dr.C. Zoylen Fernández Fleites	Adultos mayores del curso de continuantes del aula de la CUA en Santa Clara	
Viernes 3					
	Cierre de la jornada y publicación online de resumen de la jornada	Páginas oficiales	Coordinador del CBU MSc. Ana Cristina Baute Abreu	Estudiantes	
	Encuentro con Dirección Provincial del Programa de Atención al Adulto Mayor	Dir Prov SP 9.00 am	Dr.C. Zoylen Fernández Fleites	Jefe de programa de Atención al Adulto Mayor del MINSAP en Villa Clara	

CUM Abel Santamaría Cuadrado, Encrucijada				
Actividad	Objetivo	Responsable de la actividad	Instituciones involucradas	Lugar
Peña literaria “Experiencias” Lema: "La experiencia no tiene valor si no se comparte."	Fomentar la expresión creativa, el intercambio de vivencias y el reconocimiento del legado cultural de los adultos mayores a través de una peña literaria, que sirva como espacio de encuentro, reflexión y celebración de sus historias, saberes y aportes a la comunidad.	Daineris de la C Jiménez Sánchez (Profesor del CUM)	Casa de cultura del poblado, MINED	Local de realización de las actividades
“Entre libros y cultura” Lema: "Cada libro guarda una vida, y cada vida merece ser contada."	Promover el reconocimiento, la participación activa y el enriquecimiento cultural de los adultos mayores mediante una jornada literaria y artística que celebre sus saberes, fomente el diálogo intergeneracional y fortalezca su vínculo con la comunidad	MSc Amador Hernández Hernández (Profesor del CUM y escritor)	Cultura, SALUD	Casa de los abuelos de Calabazar
“Fiesta de la sabiduría: Día del Adulto Mayor” Lema: “Tiempo vivido, tiempo celebrado”	Reconocer y valorar la experiencia, los aportes y la sabiduría de los adultos mayores mediante una jornada festiva que promueva la integración intergeneracional, el respeto, la alegría y el fortalecimiento de vínculos comunitarios.	MSc Silvia Rosa Leiva y Odalis Morales Carvajal(Profesoras del CUM)	INDER, Cultura, Salud	Lugar de la CUAM

CUM Cifuentes						
Título	Actividad Que Se Realiza	Fecha	Hora	Lugar	Organiza	Participan
Siguiendo tus pasos	Matutino Especial en homenaje al Adulto Mayor	1 octubre	8:am	CUM	-Responsable de la CUAM	Docentes del CUM
Tiempo de experiencia Contigo	Actividad recreativo cultural	2-Octubre	2:00 pm	Casa de cultura Cifuentes	-Responsable CUAM	Cultura Inder CUM
Sus sueños son el futuro.	Actividad recreativo cultural	2 de octubre	2:00 pm	Casa de cultura Cifuentes	Responsable CUAM	INDER Cultura CUM

Cum Placetas							
Actividad	Título	Objetivo	Responsable	Participan	Fecha	Lugar	
Matutino Especial	Por nuestros adultos mayores	Concientizar sobre la importancia de la celebración del día del adulto mayor y homenajear a adultos mayores del claustro y la comunidad	Responsable de la CUAM. Responsable de Extensión Universitaria Secretaría de la sección sindical.	Profesores del CUM Profesores y adultos mayores de la comunidad invitados	29/9	CUM Placetas	Dainerys Mailén Elizdania Yenia Tere, Idamis Leidy Yulier Yunaisy Galia
Taller Comunitario	Hacia un envejecimiento saludable	Visibilizar el trabajo de la Cátedra del Adulto Mayor del CUM de Placetas y concientizar sobre la necesidad del acompañamiento a nuestros adultos mayores y buenas prácticas para un envejecimiento saludable y digno.	Responsable de la CUAM. Responsable de Extensión Universitaria Secretaría de la sección sindical.	Profesores del CUM APC Alumnos invitados	30 de septiembre	Hogar de Ancianos Casa de abuelos Comunidad	Elianis Mabel Mayelin Niurka Domingo Ania Maday Marcos Lucy Iraida Elizabeth
Peña Cultural	La alegría de vivir	Desarrollar actividades culturales diversas para conmemorar el día del adulto mayor	Responsable de la CUAM. Responsable de Extensión Universitaria Secretaría de la sección sindical.	Profesores del CUM APC Invitados de la Dirección Municipal del MINED, PCC, Cultura	1 de octubre	Hogar de Ancianos Casa de abuelos	<i>Esta tarea es para todos.</i>

CUM Caibarién							
Título	Actividad	Fecha	Objetivo	Iniciativa	Lugar	Organiza	Participan
<i>De ayer al presente.</i>	Actividad especial para el adulto mayor institucionalizado.	23-Septiembre	Rescatar memorias del proceso de alfabetización y otras fechas simbólicas.	Actividad cultural.	Casa del Abuelo Caibarién.	- Responsable de Extensión Universitaria - Responsable de la CUAM - FMC Municipal	Profesores del CUM , FMC, abuelos, trabajadores del centro y artistas invitados.
<i>Por una vejez sostenible.</i>	Matutino especial.	30-septiembre	Comentar sobre la labor de la CUAM en el municipio.	Merienda	CUM Caibarién	- Responsable de Extensión Universitaria - Responsable de la CUAM.	Profesores del CUM.
<i>No importan los años, cuando la sabiduría cuenta la historia.</i>	Actividad especial por el 1ro de octubre.	1-Octubre	Resaltar la importancia del grupo etario en los tiempos actuales.	Tarjetas de Felicitación y actividad cultural.	- Casa del abuelo. - Hogar de ancianos.	- Responsable de Extensión Universitaria - Responsable de la CUAM	Profesores del CUM, abuelos, trabajadores del centro y artistas invitados.

CUM Camajuaní							
Título	Actividad	Fecha	Objetivo	Iniciativa	Lugar	Organiza	Participan
Honor a quien honor merece	Matutino Especial en homenaje al Adulto Mayor	30-Septiembre	Rendir homenaje a los adultos mayores que forman parte del claustro del CUM y a los Jubilados	Sencilla Merienda	CUM Camajuaní	- Responsable de Extensión Universitaria -Responsable de la CUAM -Secretaria de la sección Sindical	Profesores del CUM y Alumnos Invitados
Entre Poemas y Canciones	Actividad especial para el adulto mayor institucionalizado	1-October	Celebrar el Día del Adulto Mayor	Rifa	Simultáneo en Hogar de Ancianos de Camajuaní y Casa de Abuelos de Vueltas	- Responsable de Extensión Universitaria -Responsable de la CUAM	Cultura Dirección de las instituciones visitadas Profesores
Entregando Felicidad	Entrega de Tarjetas de Felicitación a adultos de la comunidad.	2-October	Promocionar y dar a conocer la fecha celebrada en diferentes lugares del Municipio	Tarjetas de Felicitación	Diversas comunidades del Municipio	- Responsable de Extensión Universitaria -Responsable de la CUAM	Alumnos y Profesores del CUM

CUM Rodolfo Gutiérrez Moreno. Ranchuelo							
Título	Actividad	Fecha	Objetivo	Iniciativa	Lugar	Organiza	Participan
Honor a quien honor merece	Matutino Especial en homenaje al Adulto Mayor	30-Septiembre	Homenajear a los adultos mayores que forman parte del claustro del CUM	Entrega de Reconocimiento	CUM	- Responsable de Extensión Universitaria -Responsable de la CUAM	Profesores del CUM
Entre Café y Experiencias	Actividad especial para el adulto mayor	1-October	Celebrar el Día del Adulto Mayor	Tarjetas de felicitación	FMC	- Responsable de Extensión Universitaria -Responsable de la CUAM	Cultura Dirección de las instituciones visitadas Profesores
Amor y bondad	Entrega de Tarjetas de Felicitación a adultos de la comunidad.	2-October	Divulgar la fecha celebrada en diferentes espacio del Municipio	Tarjetas de Felicitación	FMC	- Responsable de Extensión Universitaria -Responsable de la CUAM	Profesores del CUM

CUM Santo Domingo						
Título	Actividad	Fecha	Hora	Lugar	Organiza	Participan
Pasos seguros	Matutino Especial en homenaje al Adulto Mayor	1 octubre	8:am	CUM	-Responsable de la CUAM	Profesores del CUM
Cuentos de mi abuelo	Actividad especial para el adulto mayor	1-October	9:00am	Casa de los abuelos Santo Domingo	- Responsable de Extensión Universitaria	Cultura Salud CUM
Dedícame un minuto	Actividad recreativo cultural	2-October	9:00am	Casa de cultura Manacas	-Responsable de la CUAM	INDER Cultura CUM
Sueños del abuelo	Actividad recreativo cultural	2 de octubre	9:00am	Casa de fultura Cascajal	Responsable de extensión universitaria	INDER Cultura CUM

CUM Remedios					
ACTIVIDAD	FECHA	HORA	LUGAR	PARTICIPANTES	RESPONSABLE
Acto de reafirmación revolucionaria	24 /9	10.00am	Parque infantil	Estudiantes y profesores de la CUAM	PCC -PP- coordinadora CUAM
Conversatorio con delegadas al Congreso de la ANCI	25/9	9:30am	ANCI mcpal.	Estudiantes y profesores de la CUAM	Coordinadora de la CUAM y presidenta de la ANCI
Monitoreo de tensión arterial, oxigenación en sangre y pulsaciones	26/9	9.00am	ANCI	Dr. Daniusky Aro Díaz. Enfermera Dania Inerariti. Adultos mayores.	Enfermera y Coordinadora CUAM
Intercambio con el club de Danzoneros remedianos	27/9	3.00pm	Casa de Cultura	Estudiantes de la CUAM y Danzoneros	Lic. Raúl Herrera y Coordinadora CUAM
Ejercicios físicos con el Círculo de abuelos “Vivir con alegría”	29/9	9.00am	Calle: Hnos. García y José A. Peña	Integrantes del C.A. y estudiantes de la CUAM	Lic. Bárbara Jiménez y Coordinadora CUAM
Intervención comunitaria del Museo de las parrandas.	30/9	9.30am	ANCI	Trabajadores del Museo de las parrandas y estudiantes de la CUAM	Erik Glez. Coordinadora CUAM y presidenta ANCI.
Celebración por el día del adulto mayor	1 de octubre	9.00am	ANCI	CUAM, Círculo de abuelos, artistas aficionados de la casa de cultura, Promotores de Recreación del INDER. CUM Remedios	Coordinadora CUAM. Lic. Barbara Jiménez y presidenta ANCI
Té de bienvenida.					
¿Qué traigo aquí?					
Actuación de artistas aficionados de la Casa de Cultura.					

Actividades presenciales

Entrega de presentes, reconocimiento y despedida a las delegadas al congreso de la ANCI					
Demostraciones gimnasticas con dúos y tríos de adultos mayores.					
Entrega de diplomas a los egresados del curso anterior de la CUAM.					
Merienda					