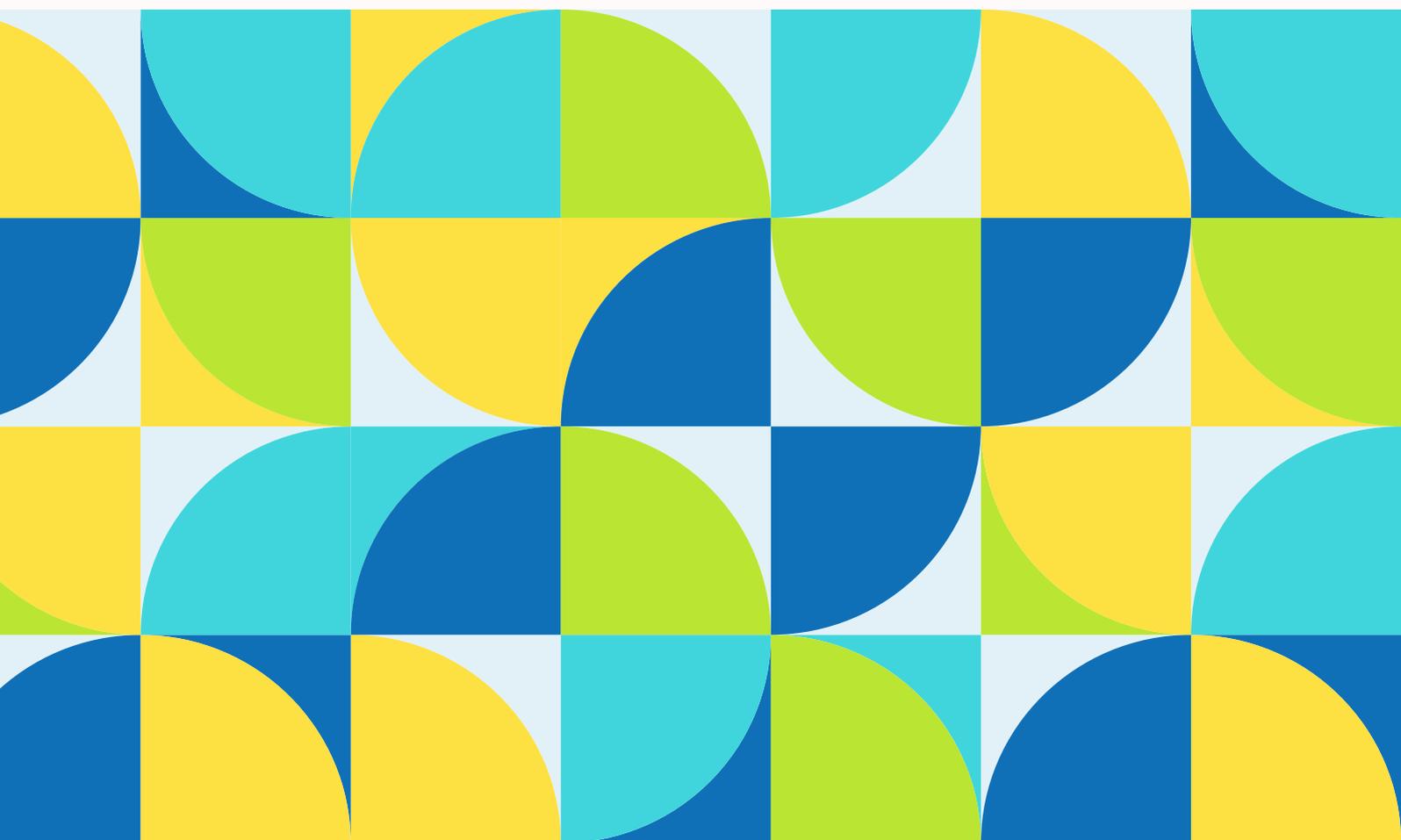




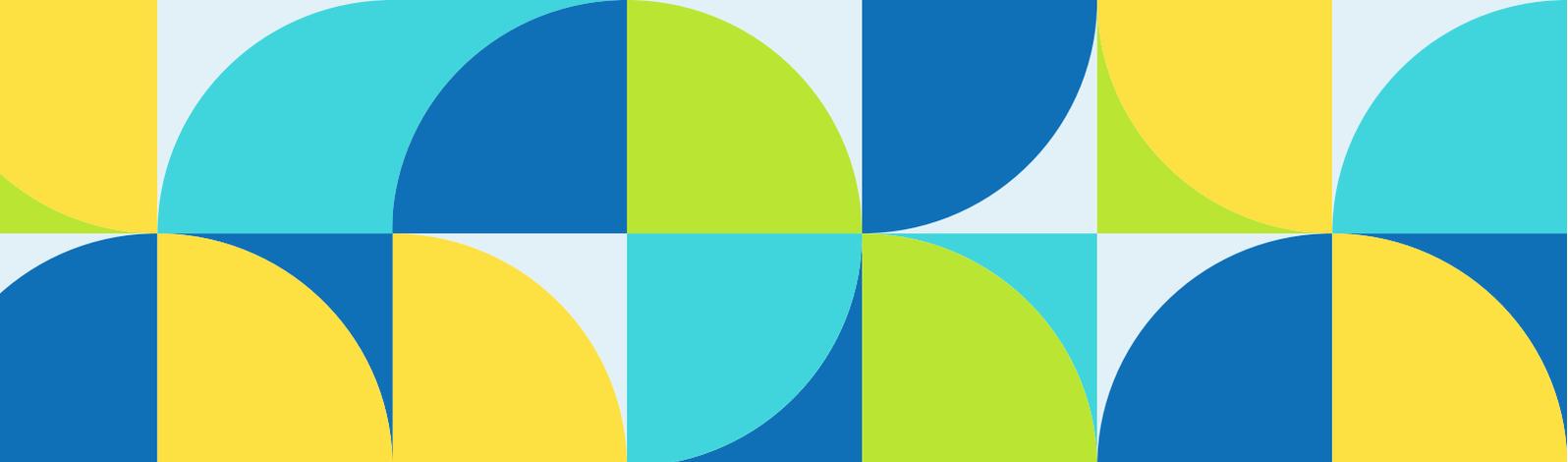
CIENCIA
EN RESIDENCIA

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID



 **UCC+i**
UNIDAD DE CULTURA CIENTÍFICA





¿QUÉ ES?

Ciencia en Residencia es un proyecto que pone en marcha la **Unidad de Cultura Científica y de la Innovación (UC+I)** de la Universidad Complutense de Madrid para acercar el conocimiento científico a las personas que viven en residencias de mayores.

Porque la curiosidad y el interés no están reñidos con la edad y porque nuestro objetivo es llevar la ciencia a aquellos lugares donde cuesta más acceder, desarrollamos este programa de actividades.



1

Somos un centro de mayores y estamos interesados

Selecciona las actividades que pueden ser de interés para vuestros residentes y contacta con la UCC+I. Proponnos unas fechas y horas posibles para establecer el encuentro.



2

Contacto con el responsable de la actividad

La UCC+I contactará con la persona responsable de la actividad elegida y determinarán el día y la hora posibles para la realización de la misma.



3

Desarrollo de la actividad

El día de la actividad, nuestros profesores solo necesitarán acceso a un proyector, el resto de material lo traemos desde la universidad. El lenguaje y la exposición se adaptan a un tono divulgativo, ameno y accesible sin descuidar el rigor científico. Siempre habrá un turno de preguntas para los más curiosos.

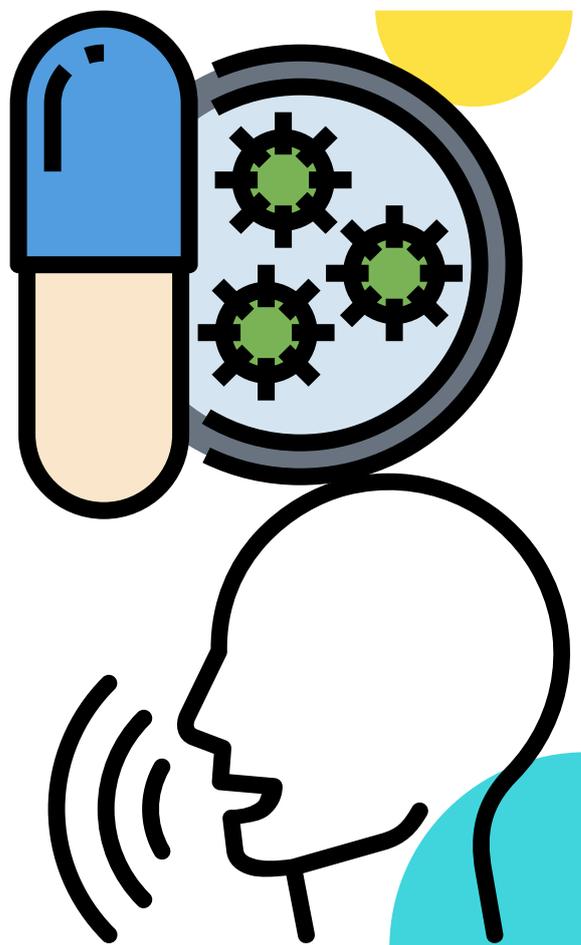


CATÁLOGO DE ACTIVIDADES

Antibióticos: pasado, presente y futuro

Haremos un recorrido histórico desde el descubrimiento por Fleming del primer antibiótico viendo cuál ha sido su impacto en la salud en las últimas décadas. Explicaremos el problema de las bacterias resistentes a antibióticos haciendo hincapié en lo que podemos hacer como sociedad para reducir este problema.

Jessica Gil Serna



Cómo hablar en público: taller de oratoria

Tras una introducción teórica sobre los orígenes del género, se aplicarán los conocimientos en un taller práctico en el que los asistentes voluntariamente prepararán y pronunciarán pequeños discursos.

Felipe Gonzalo Hernández Muñoz

Club de lectura "Patio literario"

Dinamización de un club de lectura para las personas que viven en residencias de mayores. Los clubes de lectura forman parte de la vida cultural occidental desde hace al menos dos siglos, cuando también empezaron a crecer las redes de bibliotecas públicas y las sociedades literarias, consolidando poco a poco la posibilidad de un acceso más amplio y democrático a la literatura. En la actualidad, los clubes de lectura siguen proliferando y son enormemente populares entre las personas mayores, ya que permiten la participación horizontal de todos/as, la creación de vínculos sociales/comunitarios y el aprendizaje colaborativo.

Ana Rita Gonçalves Soares



Biología de las células madre

Describir en una o dos sesiones las posibilidades actuales de las Terapias Celulares con células madre y su verdadero alcance.

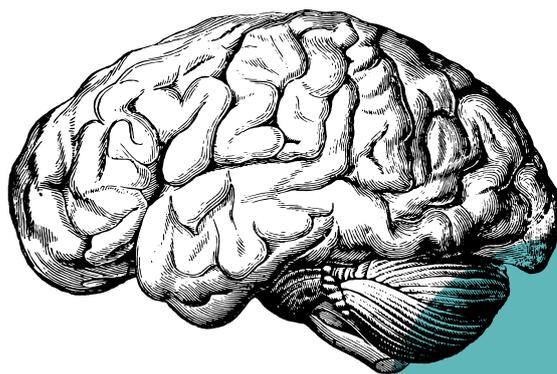
Agustín G. Zapata



¿Cómo aprende el cerebro un segundo idioma?

A partir del conocimiento aportado por los avances de la neurociencia y el trabajo conjunto de diferentes disciplinas podemos conocer cómo el cerebro realiza los aprendizajes y las áreas cerebrales que se activan en este proceso, para así mejorar los resultados académicos y emociones positivas asociadas al aprendizaje.

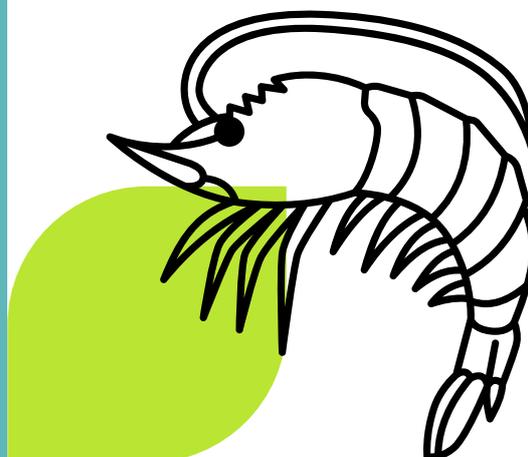
Rosa Abad Castro



¡De las gambas se aprovecha todo!

Investigación sobre un compuesto obtenido de las cáscaras de los crustáceos que puede convertirse en un producto de alto valor añadido para cremas (especialmente para personas mayores), farmacia o alimentación. Es un ejemplo de revalorización de residuos alimentarios.

Ángeles Heras Caballero



¡EMOCIÓN(A)NTE!

Actividad que tiene como finalidad reflexionar sobre el lenguaje verbal y no verbal de las emociones en español.

Beatriz Martín Gascón



¡Esto en mis tiempos...! El teatro Foro como herramienta de investigación, acción y participación ciudadana

María José Díaz Santiago



¡Qué importante es oír bien!

Charla sobre la gran importancia de oír, por qué oímos y qué pasa cuando empezamos a perder la audición.

La gran importancia de la comunicación oral contra el aislamiento.

María Visitación Bartolomé Pascual



iCómo hemos cambiado! Ayer y hoy de los paisajes urbanos de la ciudad de Madrid

A través de esta actividad, se pretende transmitir a las personas que viven en residencias de mayores el conocimiento sobre los principales cambios territoriales que han tenido lugar en la ciudad de Madrid en el último siglo.

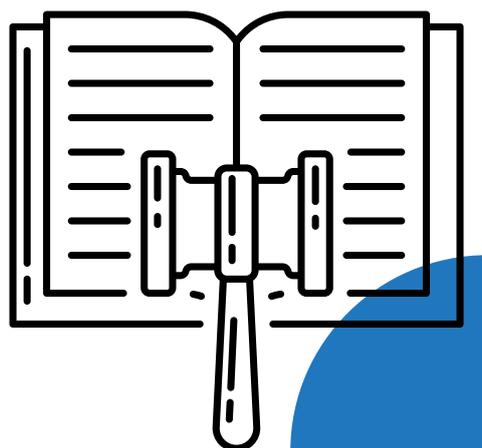
David García Álvarez



La Constitución y nuestros mayores

Explicar de forma amena y sencilla qué es y qué dice la Constitución y recordar el relevante papel que tuvieron nuestros mayores en abjurar del oscuro totalitarismo dictatorial y propiciar su llegada, la de la Constitución de 1978.

Ignacio Álvarez Rodríguez



Búsqueda de información sobre medicamentos

Enseñar a los usuarios de los centros de mayores cómo buscar información sobre los medicamentos. También se les enseña a cómo interpretar los cíceros de las cajas donde vienen los fármacos.

Olivia Hurtado Moreno



El dibujo escrito como herramienta artística

El taller consiste en partir de la caligrafía de cada asistente para concluir deconstruyéndola en dibujos que inviten a la meditación. Se empleará la técnica pictórica oriental Sumi-e, como herramienta artística apta para motivar la curiosidad hacia la cultura oriental de los mayores en un proceso creativo diferente.

Lorena López Méndez



Los territorios inteligentes. La inteligencia artificial en auxilio de las personas

La tradicional dicotomía entre campo y ciudad ha sido superada por el moderno concepto de territorio, en el cual todos los servicios públicos y privados deben estar al alcance de todas las personas.

Magdalena Suárez Ojeda



Chocolate: "placer y salud" / El queso, más allá de la leche

El taller del chocolate consistirá en una cata de chocolates con diferentes % de cacao para intentar concienciar a la población del consumo de chocolate con alto porcentaje de cacao para que sea más saludable.

El segundo taller teórico-práctico tratará de abordar de una manera sencilla los aspectos tecnológicos que hay en la elaboración de los quesos y se darán unas breves pinceladas de los beneficios de su consumo. Se realizará una cata de quesos para poner en práctica los conocimientos aprendidos durante el taller.

Unidad de Divulgación Científica y Transferencia de la Facultad de Veterinaria UCM (UdcVet)



Claves para una alimentación saludable

Con el fin de proporcionar pautas para una alimentación saludable se expondrán los fundamentos científicos de la importancia de una dieta variada basada en verduras, legumbres, lácteos, pescados, etc.. Se les mostrarán la enorme riqueza genética de las distintas variedades de vegetales aprovechando la colección disponible en nuestra cátedra.

Luis Ortiz Vera



Ejercicio físico y deporte, el mejor amigo en la tercera edad

Charla sobre sus beneficios en personas mayores y como mejora las patologías crónicas más frecuentes en esta población (ejemplos: hipertensión, diabetes, artrosis, enfermedades degenerativas físicas y mentales...). Realización de pequeños ejercicios, in situ, por los residentes.

Juan José Montoya Miñano



Vacunando frente al coronavirus a nuestros abuelos

¿Cómo están hechas las vacunas frente al COVID? ¿Cómo funciona a nivel básico el sistema inmune? ¿Cuál es el beneficio de vacunar a nuestros mayores en las Residencias?

M^a José Feito Castellano



Taller de resolución de conflictos

Pilar Munuera Gómez



ConCiencia Reumática: Descubrimientos científicos para una vida sin barreras articulares

Exploraremos el fascinante mundo de la investigación reumática, donde hablaremos sobre los misterios celulares detrás de estas enfermedades.

David Castro Vázquez



Viaje al interior del cerebro

En esta actividad queremos contar cómo se estudia el cerebro: toma de muestras, procesamiento, tinción y lo más divertido, visualización de las mismas bajo el microscopio. Veremos que células tenemos en el cerebro y que relación tienen con las enfermedades neurológicas.

José Ángel Morales García



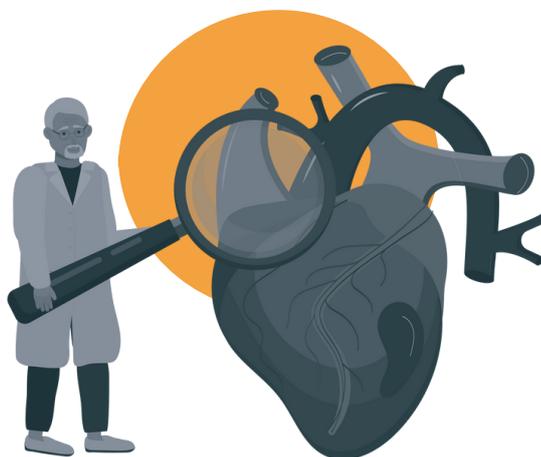
CATÁLOGO 2024



Stop Hipertensión con APS/UCM

Nuestro objetivo es la detección precoz de la hipertensión arterial, utilizando una herramienta de aprendizaje y servicio en la que los estudiantes de los grados de ciencias de la Salud de la UCM forman y capacitan al colectivo de mayores en la correcta medida de la presión arterial (AMPA), les asesorarán en el uso correcto de los tensiómetros, y les enseñarán a interpretar los resultados obtenidos de la medida de la presión arterial, alertándoles de cuándo acudir al médico.

M^a Elvira López-Oliva Muñoz



La cortesía de ayer y de hoy: un viaje lingüístico a través del tiempo

El objetivo principal de la actividad es explorar y analizar cómo ha evolucionado la expresión de la cortesía verbal en español, fomentando la participación grupal y la reflexión personal de nuestros mayores.

Paula Albitre Lamata

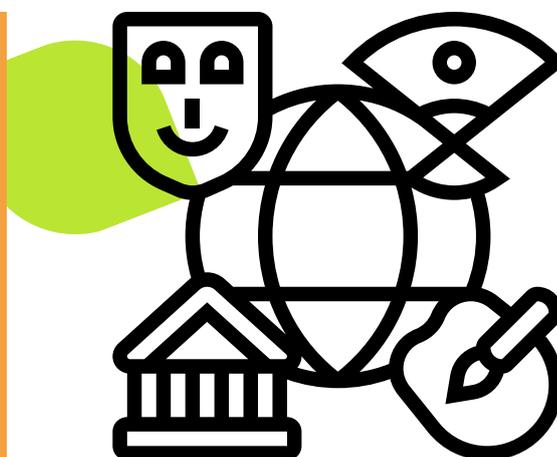


El patrimonio que nos define: identidad cultural y memoria colectiva

Reflexión sobre la conservación del patrimonio, la identidad cultural y la memoria.

Mediante este taller pretendemos poner en valor el patrimonio cultural a través de lo afectivo, dando importancia a la memoria, los recuerdos y las experiencias personales de los/as participantes.

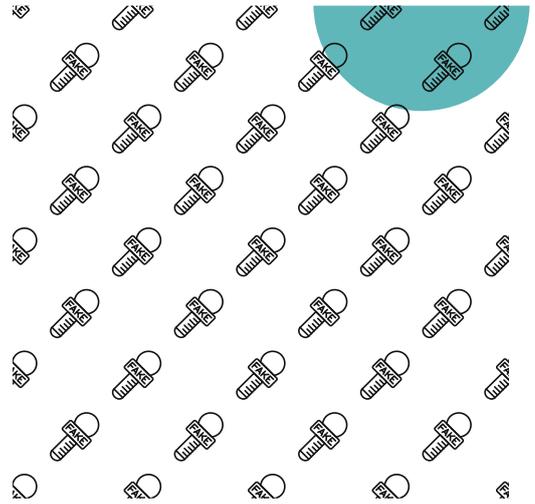
Elena Marcén Guillén



¡Bulos fuera! Cómo acabar con la desinformación

¿Por qué hoy es tan peligrosa la desinformación?
¿Quiénes están detrás de ella y qué persiguen?
¿Cómo podemos evitar propagar las mentiras?
Analizaremos este gran problema social y aprenderemos estrategias para detectar si algo que nos están contando o hemos visto por televisión u otro medio es verdadero o falso.

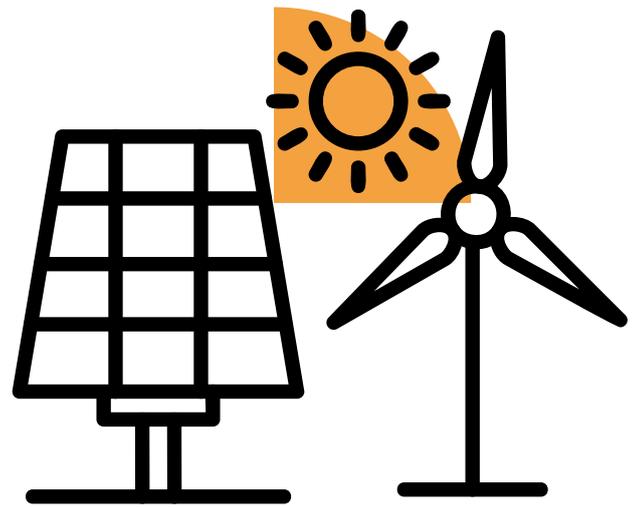
M^a de los Ángeles Chaparro



Energías renovables: Pasado, presente y futuro

Descripción de las energías renovables, en comparación con las tradicionales centrales de producción de energías fósiles. Situación e histórico de España, y su posición en producción de energías renovables presentes y futuras.

F. Javier Pérez Trujillo



Descubriendo el poder de la melatonina

Información y soluciones para mejorar la calidad de vida de los residentes, colaborando con médicos y farmacéuticos para garantizar una administración adecuada de la melatonina y las acciones beneficiosas que tiene para abordar diferentes patologías.

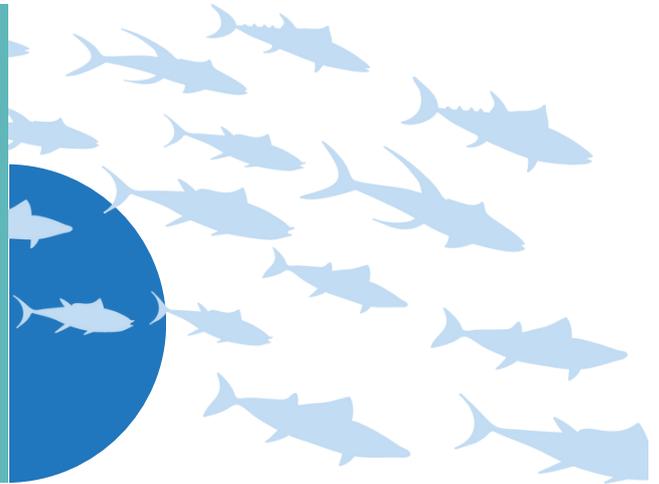
Alejandro Romero Martínez



Estudio de regeneración neuronal en peces

Estudiamos la regeneración neuronal en organismos, como los peces y los anfibios. A diferencia del ser humano, hay grupos de animales que retienen una capacidad muy alta de regeneración de forma natural. Conocer los mecanismos implicados en el proceso de regeneración de neuronas en estos animales podría ayudar en el ser humano tras una lesión cerebral y en enfermedades neurodegenerativas.

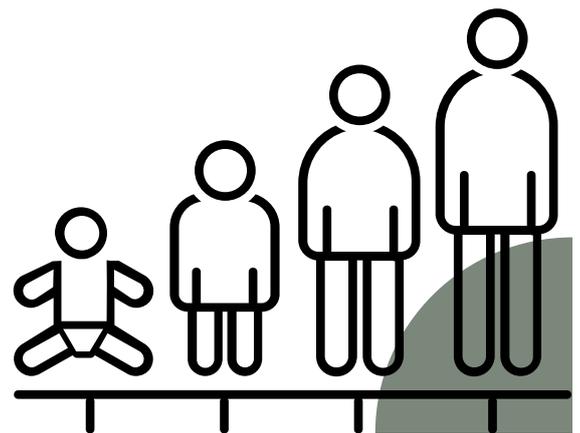
Sol Pose



Cuidar tu Sistema Inmunitario NO tiene edad

¿Qué son y cómo funcionan nuestras defensas frente a virus, bacterias y otros microbios patógenos? Cómo cuidar nuestro sistema inmunitario a cualquier edad, teniendo hábitos de vida saludables como unas buenas medidas de higiene, alimentación equilibrada, práctica habitual de actividad física y las visitas a su médico, destacando en este punto la importancia de las vacunas en la tercera edad.

Isabel Cortegano



Audición y sordera: qué debes saber para un envejecimiento activo

En esta charla conoceremos aspectos de interés para un envejecimiento activo: hablaremos sobre la audición, un sentido vital que nos conecta con el mundo y la sociedad que nos rodea.

Julio Contreras



Para qué sirve nuestra piel? Por qué envejece? Cuáles son las causas del envejecimiento?

Las funciones de la piel, incluyendo ejemplos de procesos patológicos en los que esa barrera falla. Se describe cómo renovamos y cada cuánto tiempo nuestra piel en condiciones fisiológicas y tras una lesión (úlceras, heridas frecuentes en diabéticos...) haciendo hincapié en las células madre responsables de dicha renovación. Veremos como envejecen esas células madre provocando el envejecimiento de nuestra piel, la presencia de las canas,... y, qué se está haciendo a nivel de investigación para retrasar dicho envejecimiento. Se verán unas preparaciones histológicas al microscopio de los diferentes tipos de piel que tenemos.

M^e Ángeles Vicente López

¡Conoce el sistema endocrino, sus amenazas y las soluciones que ofrece la Ciencia para reducir tu exposición a ellas!

Sergio Damián Paredes Royano



Economía Divertida

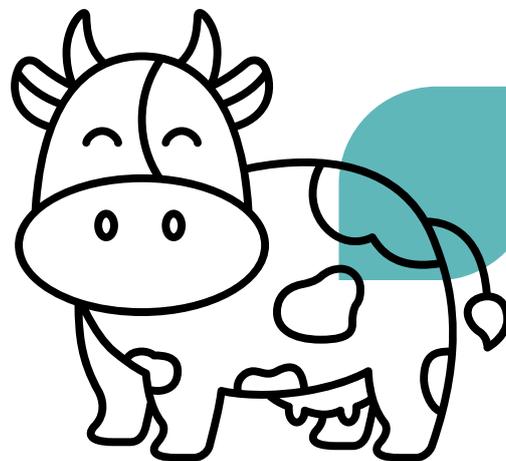
Sesión en la que se hace un recorrido por los principales conceptos de la Economía a través de casos y episodios curiosos de la Historia. Se trata de enseñar Economía de una forma amena y abierta a la participación.

Antonio Jorge López Rodríguez



Cómo detectamos en el laboratorio los residuos de medicamentos en alimentos de origen animal

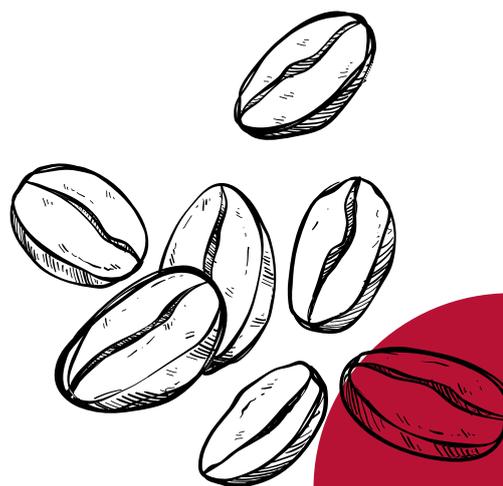
Sonia Rubio Langre



Descubre los secretos ocultos de tu taza de café

El viaje del café desde la planta a la taza, a la que sólo llega el 5% de la cereza del café. En este taller se irán descubriendo los distintos subproductos o desechos que se generan en cada etapa del procesado del fruto del café.

Amaia Iriando de Hond



La energía del futuro: un problema de hoy

La actividad consistirá en una charla divulgativa sobre la transición energética y la visualización de dos vídeos producidos por el grupo de investigación.

María Elena Arroyo de Dompablo



Los misterios del agua

En esta charla divulgativa veremos cómo las extrañas propiedades del agua dan lugar a multitud de fenómenos curiosos en la naturaleza y han hecho que la vida sea posible en la Tierra.

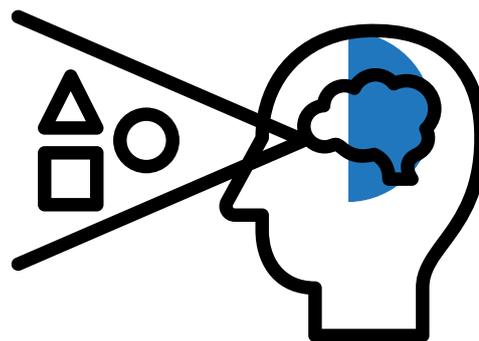
Lucía Labrador Páez



El mundo y cómo lo percibimos a través de nuestros ojos

¿Es cierto que la manera en la que vemos el mundo, el cómo lo percibimos visualmente, no guarda una relación estrictamente equivalente con cómo éste es físicamente?

Raúl Luna del Valle



El ojo y sus cambios con la edad

Mediante este taller se quiere informar a nuestros mayores de los cambios visuales y oculares que se producen generalmente con la edad. Mostrándoles los cambios normales y las soluciones que existen. Se harán pruebas sencillas para que sean capaces de detectar alteraciones.

Vanesa Sánchez

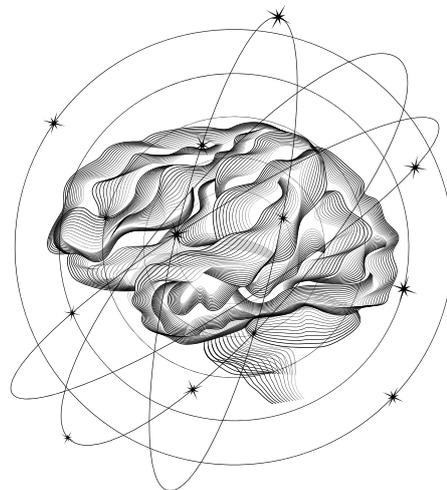


Viaje al centro del cerebro

¿Este taller tiene como propósito principal ofrecer la posibilidad de ampliar la comprensión sobre el funcionamiento del cerebro humano y su relación con el proceso de envejecimiento y la salud cerebral.

El objetivo final es estimular la curiosidad y el interés por la ciencia del cerebro.

Onintza Sagredo Ezquioga



De los periódicos a las pantallas. Entender más allá de lo que cuentan

El objetivo es poner de relieve aspectos pasados y presentes que subyacen tras las estructuras empresariales de los medios de comunicación tales como poderes fácticos, influencias, ideologías, audiencia y difusión.

M^a José Pérez Serrano

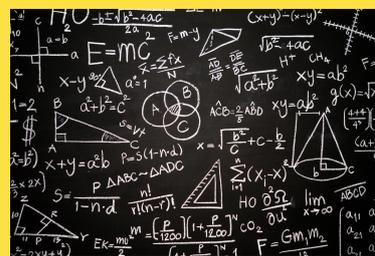


Contar en binario (con las manos)

Actividad divulgativa de los conceptos básicos de los ordenadores para ejercitar la mente: durante toda la actividad estaremos realizando sumas.

Conlleva una actividad física motora: hay que mover las manos estirando y encogiendo los dedos.

Gloria Cabrera Gómez





UCC+i
UNIDAD DE CULTURA CIENTÍFICA

CONTACTA CON NOSOTRAS

Ana Casado/María Milán

Unidad de Cultura Científica y de la Innovación

Universidad Complutense de Madrid

C/ Doctor Severo Ochoa 7, 2ª planta, 28040, Madrid

(+34) 91 394 6448/6510

email: uccucm@ucm.es

<https://www.ucm.es/otri/otri-cultura-cientifica>

