

# PROYECTO:

## “EN VERANO, CONECTADOS CON EL SOL Y LA PLAYA”



ILUSTRE AYUNTAMIENTO LA MATANZA DE ACENTEJO

## PROYECTO: “En verano, conectados con el sol y la playa”

### Adecuación de prioridades de la convocatoria:

- Favorecer el envejecimiento activo y saludable.

### INTRODUCCIÓN

La soledad no deseada es un problema creciente entre las personas mayores de 65 años a nivel global. Con el envejecimiento, es común perder amigos o familiares cercanos, retirarse de la vida laboral y social, y/o enfrentar problemas de movilidad limitan la participación en actividades sociales. Esto puede llevar al aislamiento, con graves consecuencias para la nuestra salud mental.

En los adultos mayores, la soledad no deseada se ha sido asociada con un mayor riesgo de depresión, ansiedad, estrés, trastornos del sueño e incluso demencia. La falta de interacción social puede llevar a un aumento de la sensación de inutilidad, baja autoestima y pérdida de propósito en la vida, lo que puede afectar negativamente la salud mental de las personas mayores.

También puede tener efectos físicos significativos, como un mayor riesgo de enfermedades crónicas, deterioro cognitivo, problemas cardiovasculares e incluso una disminución de la esperanza de vida.

Es crucial abordar la soledad en las personas mayores de 65 años y ofrecerles oportunidades para participar en actividades sociales, mantener conexiones significativas y sentirse parte de la comunidad. La inclusión social y el apoyo emocional son vitales para prevenir la soledad no deseada y promover la salud mental en la tercera edad.

El municipio de La Matanza alberga una considerable población de personas mayores de 65 años, por lo que se busca priorizar el bienestar de este colectivo. El objetivo es asegurarles una alta calidad de vida, brindándoles atención especializada y relevante. Se promueven hábitos de vida saludables, se respalda su autonomía personal y se trabaja en la prevención de la dependencia.

Canales de relación y participación ciudadana con tu Ayuntamiento, las 24 horas de los 365 días del año.

[www.matanceros.es](http://www.matanceros.es) (  )  
tfnos. 922 57 71 20 - 922 57 78 40 fax. 922 57 78 71



LÍNEA VERDE



FACEBOOK



X



INSTAGRAM



A lo largo del tiempo, la corporación matancera ha demostrado un notorio interés y sensibilidad hacia la población de personas mayores y dependientes. El creciente número de individuos en esta etapa de la vida plantea nuevos desafíos, particularmente en términos de paliar la soledad y aislamiento social, situaciones que afectan cada vez a más personas mayores.

Este compromiso continuo de la corporación refleja su reconocimiento de la importancia de abordar las necesidades específicas de este segmento de la población. En particular, la atención hacia aquellos que experimentan soledad y aislamiento social es fundamental, ya que estos problemas pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida de las personas mayores repercutiendo en su salud mental. El enfoque proactivo y sensible de la corporación sugiere un compromiso activo con la mejora del bienestar y la conexión social de este grupo demográfico en constante crecimiento.

## JUSTIFICACIÓN

Este proyecto surge como respuesta a la necesidad de intervenir directa e indirectamente en la vida de las personas mayores, con un enfoque específico en la prevención de la soledad no deseada y en el cuidado de su salud mental.

La población mayor de 65 años representa aproximadamente el 18% del censo municipal, con un total de 1,728 personas, de las cuales 801 son hombres y 927 son mujeres. Ante esta realidad demográfica, el ayuntamiento se propone ofrecer una amplia gama de servicios con actividades que permitan la participación activa de este colectivo, adaptándose a sus necesidades, demandas, intereses y circunstancias individuales, al tiempo que fomenta la participación de todas las personas del municipio.

El contacto con la naturaleza y el entorno marítimo puede tener un impacto positivo en el estado de ánimo y la salud mental de las personas mayores. Las salidas a la playa ofrecen la oportunidad de disfrutar de actividades al aire libre, contemplar paisajes relajantes y participar en experiencias gratificantes, lo que favorece la liberación de endorfinas y neurotransmisores asociados con el placer y la felicidad.

Canales de relación y participación ciudadana con tu Ayuntamiento, las 24 horas de los 365 días del año.



La práctica de actividades físicas suaves, como caminar por la playa, nadar en el mar o realizar ejercicios de movilidad, resulta beneficiosa para la salud física y mental de las personas mayores. Estas salidas permiten mantenerse activo, fortalecer el cuerpo y mejorar la capacidad funcional, contribuyendo así a prevenir el sedentarismo y sus consecuencias negativas para la salud.

La Organización Mundial de la Salud define el envejecimiento activo como un proceso que busca optimizar las oportunidades de salud, participación, aprendizaje a lo largo de la vida y seguridad, con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. El envejecimiento es un fenómeno natural que depende de diversas circunstancias vitales, siendo la etapa de jubilación una de sus fases clave.

## OBJETIVOS

### 1. Objetivo general

- Garantizar el Bienestar de las personas mayores de 65 años mediante la promoción de su inclusión social en el municipio.

### 6.2. Objetivos específicos

- Mejorar la autoestima y motivación de las personas mayores.
- Impulsar la autonomía de este grupo de la población.
- Prevenir el deterioro físico, emocional y cognitivo, contribuyendo al mantenimiento de sus capacidades.
- Fomentar las relaciones interpersonales y la comunicación, promoviendo la participación activa de las personas mayores.
- Promover hábitos de vida saludable y optimizar los activos de salud en el municipio.
- Potenciar actividades que ayuden a mejorar su bienestar físico y emocional.
- Ofrecer alternativas de ocio saludables y significativas en las que se desarrollen experiencias positivas.

- Mejorar la calidad de las personas mayores a través de las actividades.

Canales de relación y participación ciudadana con tu Ayuntamiento, las 24 horas de los 365 días del año.



LÍNEA VERDE



FACEBOOK



X



INSTAGRAM



INSTAGRAM



## DESCRIPCIÓN Y EJECUCIÓN

### DESCRIPCIÓN:

El proyecto “**En verano, conectados con el sol y la playa**” tiene como objetivo organizar una serie de actividades en la playa para las personas mayores del municipio con el fin de mejorar su calidad de vida y salud mental. Este objetivo se logrará mediante la promoción de la interacción social, la realización de ejercicio físico y el disfrute del entorno natural.

Las actividades están diseñadas para proporcionar un ambiente estimulante y enriquecedor, donde los participantes puedan establecer y fortalecer relaciones sociales, reduciendo así la sensación de soledad y aislamiento. Además, la exposición a un entorno natural, como la playa, tiene comprobados beneficios para la salud mental, incluyendo la reducción del estrés y la ansiedad, así como el aumento de la sensación de bienestar general.

La participación en actividades físicas moderadas, como caminatas por la orilla, ejercicios de estiramiento, y juegos adaptados, contribuirá a la mejora de la movilidad, el equilibrio y la condición física general de los participantes. Estas actividades no solo fomentan la salud física, sino que también tienen un impacto positivo en la autoestima y la percepción de autonomía de los mayores.

Asimismo, el proyecto incluye momentos de relajación y reflexión, aprovechando el ambiente tranquilo y la belleza natural de la playa para promover la meditación y la conexión con la naturaleza, lo que puede resultar en una mejora significativa en la salud emocional y mental de los participantes.

### ACTIVIDADES PROGRAMADAS:

#### 1. Caminatas Guiadas por la Playa:

- Paseos a lo largo de la orilla, adaptados a diferentes niveles de movilidad, para promover la actividad física suave y el disfrute del paisaje marino.

Canales de relación y participación ciudadana con tu Ayuntamiento, las 24 horas de los 365 días del año.

[www.matanceros.es](http://www.matanceros.es) (  )  
tfnos. 922 57 71 20 - 922 57 78 40 fax. 922 57 78 71



## 2. Clases de Yoga y Estiramientos:

- Sesiones de yoga y estiramientos adaptados a las capacidades de los participantes, enfocadas en mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la relajación.

## 3. Juegos de Playa Adaptados:

- Actividades lúdicas como lanzamiento de pelota, bochas y otros juegos diseñados para fomentar la socialización y el ejercicio físico ligero.

## 4. Sesiones de Meditación y Relajación:

- Momentos guiados de meditación y técnicas de relajación, utilizando el sonido del mar y la tranquilidad del ambiente para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.

## TEMPORALIDAD

Las actividades se realizaron los martes y jueves durante los meses de julio y agosto. Épocas ideales para visitar la playa y aprovechar los beneficios del mar, el sol y de la compañía del resto de usuarios y usuarias que acuden a las actividades. Además, el contacto con la naturaleza y el agua del mar tiene efectos positivos en la salud, como la mejora de la circulación, la reducción de la presión arterial y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Por lo tanto, realizar actividades para mayores en la playa durante los meses de julio y agosto es una excelente opción para fomentar el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores.

## TRANSPORTE

### Facilitación de la Participación

- **Inclusión:** Proveer transporte gratuito o subvencionado asegura que ninguna persona mayor se vea excluida del proyecto debido a la falta de medios de transporte o recursos económicos.
- **Coordinación Eficiente:** Al centralizar el transporte, se facilita la organización del grupo, permitiendo un control más efectivo de los horarios y la logística, lo que contribuye al buen desarrollo de las actividades.

Canales de relación y participación ciudadana con tu Ayuntamiento, las 24 horas de los 365 días del año.

[www.matanceros.es](http://www.matanceros.es) (  )  
tfnos. 922 57 71 20 - 922 57 78 40 fax. 922 57 78 71



## Comodidad y Tranquilidad para las Familias

- **Tranquilidad para los Familiares:** Saber que sus seres queridos están siendo transportados de manera segura y organizada brinda tranquilidad a las familias, alentando una mayor participación.
- **Menor Dependencia:** Al no depender de familiares o terceros para el transporte, se fomenta la autonomía y la independencia de las personas mayores.

## Experiencia Enriquecedora

- **Convivencia desde el Inicio:** El viaje puede ser una oportunidad adicional para la interacción social, permitiendo a los participantes conocerse mejor y establecer vínculos desde el comienzo de la excursión.
- **Aprovechamiento del Tiempo:** Durante el trayecto, se pueden organizar actividades ligeras o dinámicas de grupo que preparen a los participantes para el día en la playa, aprovechando el tiempo de viaje de manera productiva y agradable.

## RECURSOS HUMANOS

- **Coordinadores, Monitores y Fisioterapeuta:**
  - Personal capacitado para guiar las actividades, asegurando que sean inclusivas y adaptadas a las capacidades de todos los participantes.
- **Voluntarios:**
  - Colaboradores adicionales para asistir en la organización y ejecución de las actividades, proporcionando apoyo y acompañamiento a los mayores.

## BENEFICIOS ESPERADOS

- **Mejora de la Salud Mental:**
  - Reducción de la ansiedad y el estrés mediante la interacción social y el contacto con la naturaleza.
- **Incremento de la Actividad Física:**
  - Fomento de hábitos saludables a través del ejercicio físico moderado y regular.

Canales de relación y participación ciudadana con tu Ayuntamiento, las 24 horas de los 365 días del año.



LÍNEA VERDE



FACEBOOK



X



INSTAGRAM



- **Fortalecimiento de las Relaciones Sociales:**

- Creación y consolidación de vínculos entre los participantes, reduciendo la sensación de soledad y aislamiento.

- **Estimulación Cognitiva y Creativa:**

- Participación en actividades que promuevan la creatividad y el aprendizaje continuo.

## TRANSFERIBILIDAD

Este proyecto es aplicable en cualquier municipio con independencia de que dispongan de un entorno natural con playas en su territorio como es el caso de nuestro municipio. organizar una serie de actividades en la playa para las personas mayores del municipio mejora su calidad de vida y salud mental.

Canales de relación y participación ciudadana con tu Ayuntamiento, las 24 horas de los 365 días del año.

[www.matanceros.es](http://www.matanceros.es) (  SEDE ELECTRÓNICA )  
tfno. 922 57 71 20 - 922 57 78 40 fax. 922 57 78 71

