

I. FUDAMENTACIÓN

La presente memoria da continuidad al proyecto desarrollado en la convocatoria anterior dentro de la Red de Ciudades Saludables, manteniendo como referencia el enfoque integral de promoción de la salud dirigido a las personas mayores del municipio de Mazarrón. En la memoria anterior se planteaba la necesidad de abordar conjuntamente la salud física, la salud mental y cognitiva, el bienestar emocional, la socialización, la relación con el entorno y la adaptación al envejecimiento activo. En aquella experiencia se puso de manifiesto, además, la importancia de disponer de espacios específicos de expresión emocional, participación y encuentro para las personas mayores.

En el proyecto de 2026 se mantiene esta perspectiva integral, pero se introduce una evolución metodológica significativa: el ocio se convierte en el principal vehículo de intervención. Las actividades realizadas se han diseñado no como simples propuestas recreativas, sino como oportunidades de participación, movimiento, relación interpersonal, expresión emocional, fortalecimiento de la autoestima y disfrute compartido. De este modo, las salidas y encuentros de ocio se entienden como herramientas de promoción de la salud y de prevención del aislamiento social.

El envejecimiento activo requiere generar oportunidades para que las personas mayores continúen participando en su comunidad, mantengan vínculos sociales, realicen actividad física adaptada a sus posibilidades y encuentren espacios en los que puedan disfrutar, tomar decisiones y sentirse parte activa de la vida del municipio. Desde este planteamiento, el ocio saludable constituye un recurso especialmente adecuado, puesto que permite trabajar simultáneamente dimensiones físicas, psicológicas y sociales.

La experiencia del año anterior mostró que las personas participantes respondían favorablemente a propuestas que combinaban actividad, naturaleza, expresión emocional y contacto con otras personas. En 2026 se ha dado un paso más al situar sus preferencias en el centro de la programación. La intervención no se ha limitado a ejecutar una planificación cerrada, sino que se ha realizado una evaluación continua mediante la observación de la participación y el feedback directo de los usuarios.

Este aspecto ha resultado especialmente relevante tras la primera salida de ocio. La actividad inicialmente prevista como salida a la playa, realizada el 4 de agosto, presentó una afluencia menor de la esperada. A partir de esta observación se realizó un proceso de escucha activa con los usuarios, quienes manifestaron que preferían otro tipo de experiencias. Los propios participantes formularon diferentes propuestas de actividades y, tras valorar su adecuación, se incorporaron al programa nuevas alternativas de ocio.

Esta adaptación constituye uno de los principales elementos de valor del proyecto de 2026: las personas mayores no han sido únicamente destinatarias de las actividades, sino agentes activos en la definición de las mismas. La programación se ha ido ajustando a sus intereses reales, favoreciendo así una mayor motivación y participación.

Las actividades posteriores incluyeron la observación del eclipse el 12 de agosto, una ruta por Mazarrón el 18 de agosto, una cena al fresco el 24 de agosto y una ruta turística en

barco el 25 de agosto. A estas salidas se sumaron dos sesiones específicas realizadas en el Club de Pensionistas de Mazarrón, los días 30 de julio y 26 de agosto, centradas en autoestima, socialización, expresión emocional y análisis del papel que las actividades de ocio pueden desempeñar en el bienestar.

- I. En conjunto, el proyecto ha superado los 35 participantes, alcanzándose una participación especialmente elevada en la ruta turística en barco. El feedback recogido ha sido muy positivo, destacando particularmente la respuesta del Club de Pensionistas de Mazarrón. Estos resultados permiten valorar el ocio grupal como una vía eficaz para generar experiencias positivas, fortalecer relaciones y favorecer una percepción más activa y satisfactoria del envejecimiento.
- II. **PERSONAS DESTINATARIAS. PERFIL Y NÚMERO:** El proyecto se ha dirigido a personas mayores de 65 años pertenecientes al municipio de Mazarrón, manteniendo el perfil de población destinataria establecido en la memoria anterior. La intervención ha tenido especialmente en cuenta la necesidad de ofrecer espacios de participación accesibles, motivadores y adaptados a los intereses de las personas mayores. La captación y participación se han articulado fundamentalmente mediante el contacto con el Club de Pensionistas de Mazarrón y los canales de comunicación utilizados en el marco de las actividades. La metodología aplicada ha priorizado el contacto directo y el conocimiento de las preferencias de los usuarios, de forma que la programación pudiera responder a sus necesidades e intereses. La participación global ha sido alta, con más de 35 participantes en el conjunto del proyecto. La mayor afluencia se produjo en la ruta turística en barco, lo que constituye un indicador especialmente relevante del interés generado por las propuestas de ocio cuando estas se ajustan a las preferencias expresadas por los usuarios. La respuesta obtenida por parte del Club de Pensionistas de Mazarrón ha sido especialmente positiva. Los participantes han mostrado interés por mantener espacios de ocio compartido y han proporcionado un feedback favorable sobre las actividades realizadas. La participación y las opiniones recogidas se han utilizado como elementos de evaluación continua y como base para introducir modificaciones en la programación.

III. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

Siguiendo la estructura de la memoria anterior, los objetivos se organizan por áreas de intervención. En 2026 se reformulan para reflejar el carácter eminentemente lúdico, participativo y comunitario de las actividades desarrolladas, manteniendo la concepción integral de la promoción de la salud.

1. FAVORECER EL BIENESTAR FÍSICO Y LA MOVILIDAD

- Incrementar las oportunidades de actividad física mediante desplazamientos, rutas y actividades de ocio adaptadas.
- Favorecer la movilidad y el mantenimiento de hábitos activos mediante propuestas realizadas fuera del espacio habitual.
- Asociar la actividad física a experiencias agradables, evitando que se perciba únicamente como ejercicio formal.
- Facilitar la participación en actividades que permitan mantenerse activo dentro de las posibilidades individuales.

DESCRIPCIÓN DEL IOV

El indicador objetivamente verificable se establece mediante el nivel de participación, la continuidad en las actividades, la respuesta observada durante las sesiones, el feedback directo de los usuarios y la capacidad del proyecto para adaptar la programación a las preferencias manifestadas.

RESULTADO PREVISTO

Se prevé aumentar la participación en actividades de ocio saludable, favorecer la movilidad y la interacción social, generar experiencias emocionalmente positivas y reforzar la autoestima y el sentimiento de pertenencia.

RESULTADO ALCANZADO

El resultado alcanzado ha sido satisfactorio. Se ha registrado una participación global superior a 35 personas y una respuesta especialmente positiva en las actividades de mayor componente social y experiencial. La ruta turística en barco fue la actividad con mayor participación. Asimismo, el feedback permitió modificar la programación después de la primera salida a la playa e incorporar propuestas planteadas por los propios usuarios.

FUENTES DE VERIFICACIÓN

- Registro y observación directa de la participación.
- Feedback cualitativo de las personas participantes.



- Valoración de la respuesta y continuidad en las actividades.
- Observación de la interacción grupal y del grado de implicación.

GRADO DE CONSECUCIÓN

El grado de consecución se considera satisfactorio. La elevada participación, la buena acogida de las actividades y la capacidad de adaptación del programa a las preferencias expresadas por los usuarios evidencian el cumplimiento de los objetivos planteados. Destaca especialmente la respuesta del Club de Pensionistas de Mazarrón y la elevada participación alcanzada en la actividad turística en barco.

2. PROMOVER LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR EMOCIONAL

- Generar espacios de expresión emocional y comunicación interpersonal.
- Trabajar la autoestima y la percepción positiva de las propias capacidades.
- Favorecer experiencias agradables que contribuyan a mejorar el estado de ánimo.
- Utilizar el ocio compartido como herramienta para reducir situaciones de aislamiento y favorecer emociones positivas.

DESCRIPCIÓN DEL IOV

El indicador objetivamente verificable se establece mediante el nivel de participación, la continuidad en las actividades, la respuesta observada durante las sesiones, el feedback directo de los usuarios y la capacidad del proyecto para adaptar la programación a las preferencias manifestadas.

RESULTADO PREVISTO

Se prevé aumentar la participación en actividades de ocio saludable, favorecer la movilidad y la interacción social, generar experiencias emocionalmente positivas y reforzar la autoestima y el sentimiento de pertenencia.

RESULTADO ALCANZADO

El resultado alcanzado ha sido satisfactorio. Se ha registrado una participación global superior a 35 personas y una respuesta especialmente positiva en las actividades de mayor componente social y experiencial. La ruta turística en barco fue la actividad con mayor participación. Asimismo, el feedback permitió modificar la programación después de la primera salida a la playa e incorporar propuestas planteadas por los propios usuarios.

FUENTES DE VERIFICACIÓN

- Registro y observación directa de la participación.
- Feedback cualitativo de las personas participantes.
- Valoración de la respuesta y continuidad en las actividades.
- Observación de la interacción grupal y del grado de implicación.

GRADO DE CONSECUCIÓN

El grado de consecución se considera satisfactorio. La elevada participación, la buena acogida de las actividades y la capacidad de adaptación del programa a las preferencias expresadas por los usuarios evidencian el cumplimiento de los objetivos planteados. Destaca especialmente la respuesta del Club de Pensionistas de Mazarrón y la elevada participación alcanzada en la actividad turística en barco.

3. FOMENTAR LA SOCIALIZACIÓN Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES

- Crear oportunidades de encuentro entre personas mayores del municipio.
- Fortalecer vínculos y relaciones mediante experiencias compartidas.
- Reducir el aislamiento social favoreciendo la participación en actividades grupales.
- Potenciar el sentimiento de pertenencia a la comunidad y la participación social.

DESCRIPCIÓN DEL IOV

El indicador objetivamente verificable se establece mediante el nivel de participación, la continuidad en las actividades, la respuesta observada durante las sesiones, el feedback directo de los usuarios y la capacidad del proyecto para adaptar la programación a las preferencias manifestadas.

RESULTADO PREVISTO

Se prevé aumentar la participación en actividades de ocio saludable, favorecer la movilidad y la interacción social, generar experiencias emocionalmente positivas y reforzar la autoestima y el sentimiento de pertenencia.

RESULTADO ALCANZADO

El resultado alcanzado ha sido satisfactorio. Se ha registrado una participación global superior a 35 personas y una respuesta especialmente positiva en las actividades de mayor componente social y experiencial. La ruta turística en barco fue la actividad con mayor participación. Asimismo, el feedback permitió modificar la programación después de la primera salida a la playa e incorporar propuestas planteadas por los propios usuarios.

FUENTES DE VERIFICACIÓN

- Registro y observación directa de la participación.
- Feedback cualitativo de las personas participantes.
- Valoración de la respuesta y continuidad en las actividades.
- Observación de la interacción grupal y del grado de implicación.

GRADO DE CONSECUCIÓN

El grado de consecución se considera satisfactorio. La elevada participación, la buena acogida de las actividades y la capacidad de adaptación del programa a las preferencias expresadas por los usuarios evidencian el cumplimiento de los objetivos planteados. Destaca especialmente la respuesta del Club de Pensionistas de Mazarrón y la elevada participación alcanzada en la actividad turística en barco.

4. IMPULSAR EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO A TRAVÉS DEL OCIO SALUDABLE

- Favorecer una imagen activa y participativa del envejecimiento.
- Facilitar el acceso a actividades culturales, recreativas, turísticas y comunitarias.
- Reforzar la autonomía en la elección de actividades y la capacidad de expresar preferencias.
- Incorporar las propuestas de los usuarios a la planificación del proyecto.

DESCRIPCIÓN DEL IOV

El indicador objetivamente verificable se establece mediante el nivel de participación, la continuidad en las actividades, la respuesta observada durante las sesiones, el feedback directo de los usuarios y la capacidad del proyecto para adaptar la programación a las preferencias manifestadas.

RESULTADO PREVISTO

Se prevé aumentar la participación en actividades de ocio saludable, favorecer la movilidad y la interacción social, generar experiencias emocionalmente positivas y reforzar la autoestima y el sentimiento de pertenencia.

RESULTADO ALCANZADO

El resultado alcanzado ha sido satisfactorio. Se ha registrado una participación global superior a 35 personas y una respuesta especialmente positiva en las actividades de mayor componente social y experiencial. La ruta turística en barco fue la actividad con mayor participación. Asimismo, el feedback permitió modificar la programación después de la primera salida a la playa e incorporar propuestas planteadas por los propios usuarios.

FUENTES DE VERIFICACIÓN

- Registro y observación directa de la participación.
- Feedback cualitativo de las personas participantes.
- Valoración de la respuesta y continuidad en las actividades.
- Observación de la interacción grupal y del grado de implicación.

GRADO DE CONSECUCIÓN

El grado de consecución se considera satisfactorio. La elevada participación, la buena acogida de las actividades y la capacidad de adaptación del programa a las preferencias expresadas por los usuarios evidencian el cumplimiento de los objetivos planteados. Destaca especialmente la respuesta del Club de Pensionistas de Mazarrón y la elevada participación alcanzada en la actividad turística en barco.

5. FORTALECER LA AUTOESTIMA, LA AUTONOMÍA Y EL SENTIDO DE PERTENENCIA

- Crear espacios específicos para trabajar la autoestima y la valoración personal.
- Favorecer la percepción de utilidad y participación activa dentro del grupo.
- Reforzar la confianza para proponer, elegir y participar en nuevas actividades.
- Potenciar el sentimiento de pertenencia al municipio y a los grupos de referencia.

DESCRIPCIÓN DEL IOV

El indicador objetivamente verificable se establece mediante el nivel de participación, la continuidad en las actividades, la respuesta observada durante las sesiones, el feedback directo de los usuarios y la capacidad del proyecto para adaptar la programación a las preferencias manifestadas.

RESULTADO PREVISTO

Se prevé aumentar la participación en actividades de ocio saludable, favorecer la movilidad y la interacción social, generar experiencias emocionalmente positivas y reforzar la autoestima y el sentimiento de pertenencia.

RESULTADO ALCANZADO

El resultado alcanzado ha sido satisfactorio. Se ha registrado una participación global superior a 35 personas y una respuesta especialmente positiva en las actividades de mayor componente social y experiencial. La ruta turística en barco fue la actividad con mayor participación. Asimismo, el feedback permitió modificar la programación después de la primera salida a la playa e incorporar propuestas planteadas por los propios usuarios.

FUENTES DE VERIFICACIÓN

- Registro y observación directa de la participación.
- Feedback cualitativo de las personas participantes.
- Valoración de la respuesta y continuidad en las actividades.
- Observación de la interacción grupal y del grado de implicación.

GRADO DE CONSECUCIÓN

El grado de consecución se considera satisfactorio. La elevada participación, la buena acogida de las actividades y la capacidad de adaptación del programa a las preferencias expresadas por los usuarios evidencian el cumplimiento de los objetivos planteados. Destaca especialmente la respuesta del Club de Pensionistas de Mazarrón y la elevada participación alcanzada en la actividad turística en barco.

IV. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El desarrollo de la actividad durante 2026 se ha caracterizado por una metodología flexible y participativa. A diferencia de una programación cerrada, se ha partido de una propuesta inicial de ocio y se ha utilizado la respuesta de los participantes para valorar y ajustar las siguientes actividades.

Las sesiones del 30 de julio y del 26 de agosto, realizadas en el Club de Pensionistas de Mazarrón, se centraron específicamente en autoestima, socialización y expresión emocional. En ellas se trabajó la importancia de disponer de espacios de ocio y encuentro como elemento favorecedor del bienestar. Se abordó la relación entre realizar actividades agradables, mantener relaciones sociales y cuidar la salud emocional.

La primera salida de ocio se realizó el 4 de agosto y estuvo planteada como una salida a la playa. La participación fue menor de la esperada. Este resultado no se interpretó únicamente como una falta de interés, sino como una oportunidad para conocer mejor las

preferencias de los usuarios. Se realizó un proceso de feedback directo y los participantes manifestaron que preferían otras modalidades de ocio.

A partir de sus propuestas se incorporaron nuevas actividades. El 12 de agosto se realizó una salida para observar el eclipse, generando una experiencia compartida de carácter singular. El 18 de agosto se llevó a cabo una ruta por Mazarrón, vinculando el ocio con la movilidad física y el conocimiento del propio municipio. El 24 de agosto se realizó una cena al fresco, orientada principalmente al encuentro social, el disfrute y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales. Finalmente, el 25 de agosto se realizó una ruta turística en barco, actividad que alcanzó la mayor participación del proyecto.

La secuencia de actividades muestra una evolución desde una propuesta inicial hacia una programación construida de manera más participativa. Esta capacidad de adaptación ha permitido responder a los intereses de los usuarios y ha contribuido a mejorar la implicación en las actividades posteriores.

V. CALENDARIZACIÓN Y RELACIÓN DE ACTIVIDADES

FECHA	ACTIVIDAD	FINALIDAD / ÁREAS TRABAJADAS
30 de julio	Sesión en el Club de Pensionistas	Autoestima, socialización, expresión emocional y reflexión sobre ocio y bienestar.
4 de agosto	Salida a la playa	Ocio saludable, movilidad, convivencia y valoración de preferencias de los usuarios.
12 de agosto	Observación del eclipse	Experiencia compartida, ocio, curiosidad, participación y socialización.
18 de agosto	Ruta por Mazarrón	Movilidad física, ocio, conocimiento del entorno y relaciones sociales.
24 de agosto	Cena al fresco	Socialización, ocio, disfrute compartido y bienestar emocional.
25 de agosto	Ruta turística en barco	Ocio, convivencia, movilidad, participación comunitaria y socialización. Actividad de mayor participación.
26 de agosto	Sesión en el Club de Pensionistas	Autoestima, expresión emocional, socialización y valoración del impacto del ocio en el bienestar.

VI. EVALUACIÓN GENERAL DEL PROYECTO

La evaluación global del proyecto se ha realizado atendiendo tanto a indicadores cuantitativos como cualitativos. Como indicador cuantitativo principal se considera la participación, que ha superado las 35 personas en el conjunto de las actividades. Como indicadores cualitativos se han tenido en cuenta las manifestaciones de los usuarios, la respuesta observada durante las actividades, el interés mostrado y la capacidad de la intervención para generar nuevas propuestas.

Uno de los principales resultados ha sido comprobar que la participación aumenta cuando las actividades se ajustan a los intereses reales del grupo. La primera salida a la playa permitió detectar una menor afluencia y, mediante el diálogo con los participantes, conocer otras preferencias. La incorporación posterior de actividades propuestas o validadas por ellos produjo una respuesta muy favorable, alcanzando la ruta turística en barco la mayor participación.

Este proceso confirma la utilidad de una metodología participativa en proyectos de envejecimiento activo. La escucha de las personas mayores permite adaptar las acciones, mejorar su motivación y reforzar su papel como protagonistas del proyecto.

Desde el punto de vista emocional y social, las sesiones realizadas en el Club de Pensionistas han permitido trabajar de manera directa autoestima, expresión emocional y socialización. Las actividades de ocio han complementado este trabajo proporcionando situaciones reales de encuentro y disfrute.

Desde el punto de vista físico, las rutas y desplazamientos han introducido oportunidades de movilidad vinculadas a actividades agradables. Esto facilita que la actividad física forme parte natural de la experiencia de ocio.

El feedback general ha sido muy positivo, especialmente entre los usuarios del Club de Pensionistas de Mazarrón. Por todo ello, el grado de consecución global se considera satisfactorio.

VII. CONCLUSIONES

El proyecto de 2026 ha permitido consolidar y ampliar el enfoque de promoción de la salud dirigido a las personas mayores del municipio de Mazarrón, tomando como referencia la experiencia desarrollada en la memoria anterior y adaptándola a una metodología centrada en el ocio saludable.

La principal conclusión es que las actividades de ocio pueden constituir una herramienta de intervención integral. Una salida, una ruta, una actividad cultural o una comida compartida no representan únicamente momentos de entretenimiento: pueden favorecer la movilidad, generar emociones positivas, reforzar la autoestima, crear vínculos y aumentar la participación comunitaria.

La experiencia ha demostrado asimismo la importancia de escuchar a los usuarios y adaptar la programación. El cambio producido después de la primera salida a la playa



permitió transformar una menor participación inicial en una programación posterior con una respuesta mucho más favorable.

La elevada participación, superior a 35 personas, y especialmente la gran afluencia alcanzada en la ruta turística en barco, junto con el feedback positivo recibido, respaldan la valoración satisfactoria del proyecto.

Finalmente, se considera conveniente mantener en futuras ediciones una metodología flexible, participativa y centrada en los intereses de las personas mayores, reforzando las actividades de ocio como instrumento para el envejecimiento activo, la promoción de la salud, la socialización y el bienestar emocional.