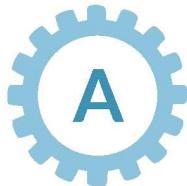


# PROYECTO: (ALCALÁ AL PARQUE)

AYUNTAMIENTO DE ALCALÁ DE HENARES

# GUIÓN-MEMORIA PROYECTO DESARROLLADO CON FINANCIACIÓN EN EL MARCO DEL CONVENIO MSND-FEMP



ENTIDADES LOCALES ADHERIDAS A LA  
RED ESPAÑOLA DE CIUDADES SALUDABLES

## DATOS DE LA JUSTIFICATION

**Nombre del proyecto:** ALCALA AL PARQUE

**Adecuación de prioridades de la convocatoria:** Promoción de la actividad física y/o la alimentación saludable y sostenible

**Población diana y cobertura:** POBLACIÓN ADULTA

**Número de personas beneficiarias directas:** 100

**Descripción de la actuación realizada:** EL PROGRAMA ALCALÁ AL PARQUE , ES UN PROGRAMA DIRIGIDO A LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PARQUES MUNICIPALES AL AIRE LIBRE, POSIBILITANDO EL APRENDIZAJE ADECUADO DE LOS ELEMENTOS BIOSALUDABLES, CENTRÁNDOSE EN MEJORAR EL EQUILIBRIO, COORDINACIÓN, ELASTICIDAD Y FUERZA. SE ORGANIZAN GRUPOS DE ALREDEDOR DE 20 PARTICIPANTES, SE REALIZAN DOS SESIONES SEMANALES DE 1H DE DURACIÓN, REALIZANDO 20 SESIONES TRIMESTRALES

**Matriz de planificación:**

**Objetivo general:** Promover la actividad física

**Objetivo específico:** Dar a conocer los recursos existentes en el entorno donde poder realizar la actividad física y deportiva

Facilitar información y experiencias que aumenten el uso de los elementos biosaludables de la ciudad  
Generar actividades grupales que inciden positivamente sobre el aislamiento y la soledad no deseada

**Actividad:** Realización de sesiones de actividad física, incluye el trabajo de distintos grupos musculares y diferentes ejercicios incluyendo para ello los elementos biosaludables que hay en el parque (ejercicios multicomponentes), dirigidos por un monitor

**Descripción del IOV:** Planning de realización de sesiones

**Resultado previsto:** Realización de sesiones de actividad física multicomponente y aprendizaje de elementos biosaludables existentes en el parque

**Resultado alcanzado:** Se han realizado las actividades previstas con la periodicidad marcada



**Fuentes de verificación:** Hojas de seguimiento de la actividad remitidas por las monitoras que llevan el programa

**Grado de consecución:** El 80% de las personas apuntadas han realizado las 20 sesiones programadas

**Recursos humanos, infraestructuras y materiales necesarias para el desarrollo de la actuación:** Profesionales de la Unidad de Promoción de la salud, medios de difusión municipal, tanto personal de información como los soportes técnicos previstos para la difusión de información digital (redes sociales, página web, etc), dónde se informa y facilita la inscripción tanto física como online, a través de los dípticos creados al efecto. Coordinación con la empresa que contrata a los técnicos deportivos y coordinación con los distintos para el adecuado desarrollo del programa. 4 parques municipales (reserva de los espacios comunitarios para la realización de la actividad), elementos biosaludables, material fungible

**Población:**

- Mayores

**Otros grupos de población:**

**Acciones realizadas:** Se ha llevado a cabo el desarrollo del programa durante los meses marzo, abril, mayo y junio, con la realización de las 103 sesiones programadas y durante los meses de verano y se ha seguido con la difusión del mismo, por lo que a mediados de octubre se retomará

**Intersectorialidad:** Concejalía de salud

**Agentes de intersectorialidad:**

**Actor implicado:** CONCEJALÍA DE SALUD

**Sector:** SALUD

**Prevista:** Sí

**Dificultades y oportunidades:** Dificultad por la falta de coordinación con otras concejalías que ignoran la ocupación del espacio y se programan otros trabajos en el espacio del parque, cierre de los parques por avisos meteorológicos. Oportunidades, la puesta en valor de los espacios verdes de nuestra ciudad tan cercanos a los ciudadanos que facilitan la participación en actividades deportivas junto con sus vecinos.

**Participación social:** Sí

**Participación social explicación:** El programa se mantiene dada la acogida de los participantes que valoran muy positivamente su realización

**Conclusiones:** Las valoraciones del programa son muy positivas por parte de los usuarios destacando la percepción de mejora de su salud, la realización de actividades al aire libre, facilitar las relaciones sociales y el disfrute de la práctica de ejercicio.

**Transferibilidad:** no es IPA