



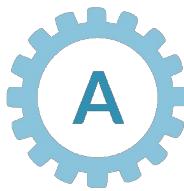
RECS

Red Española de Ciudades Saludables

PROYECTO: ENVELLECE SAUDABLE

Ayuntamiento de Carballeda de Avia

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: ENVELLECE SAUDABLE

Adecuación de prioridades de la convocatoria: Favorecer el envejecimiento activo y saludable

Población diana y cobertura: Población mayor adulta (mayores de 55 años), especialmente mujeres, para promover una mayor autonomía funcional y prevenir situaciones futuras de dependencia

Número de personas beneficiarias directas: 50

Descripción de la actuación realizada: Actividades dirigidas a la promoción de una vida activa y saludable, promoviendo relaciones interpersonales que favorezcan cohesión grupal, reduciendo sensaciones de soledad y aislamiento, incidiendo así en la mejora del bienestar emocional y la calidad de vida de los beneficiarios.

Matriz de planificación:

Objetivo general: mejora de autoestima, de adquisición de nuevas aptitudes y mejora del bienestar emocional

Objetivo específico: mejora de las capacidades cognitivas y manipulativas a través de la realización de actividades creativas/manipulativas, promoviendo mejora en autoestima y fomentando red de apoyo social entre las participantes

Actividad: Taller de Pintura

Descripción del IOV: mejora de destrezas manuales, mayor incidencia en el bienestar emocional por aprendizaje de nuevas aptitudes a través de un desarrollo grupal

Resultado previsto: mejora de autopercepción, mejora de autoconcepto y autoestima

Resultado alcanzado: aprendizaje de nuevas habilidades manipulativas y creativas, mejora de la autoestima y autoconcepto por aprendizaje y elaboración de creaciones, fortaleciendo la red social de apoyo entre los participantes.

Fuentes de verificación: feedback participantes y monitora de actividades, y a través de observación directa.

Grado de consecución: 100%



Objetivo general: mejora de la salud física

Objetivo específico: promover la realización de actividad física a nivel grupal, incidiendo en la creación de red social de apoyo, a través de la mejora de las condiciones físicas muscular, articular y de movilidad, y por ende, mejora del bienestar emocional.

Actividad: Gimnasia y Mantenimiento

Descripción del IOV: se observa mejora en las condiciones físicas de los participantes, además de contribuir a las mejoras en la sensación de aislamiento y soledad por favorecer las relaciones interpersonales

Resultado previsto: mejora de las condiciones físicas y movilidad de los participantes

Resultado alcanzado: mejora de las condiciones físicas, mejora de autoestima y refuerzo de red de apoyo social

Fuentes de verificación: feedback participantes, feedback monitor, observación directa en las condiciones físicas de los participantes

Grado de consecución: 100%

Objetivo general: entrenamiento en habilidades cognitivas y prevención del deterioro cognitivo, especialmente temprano.

Objetivo específico: mejorar y/o preservar las capacidades cognitivas, promoviendo un estilo de vida activo

Actividad: Taller de Memoria

Descripción del IOV: mejora en el desarrollo o de actividades instrumentales de la vida diaria, entrenamiento y mejora de las capacidades cognitivas implicadas, reducción de olvidos y mejora de atención y concentración.

Resultado previsto: preservar y/o mejorar aptitudes y habilidades entrenadas

Resultado alcanzado: preserva de las capacidades cognitivas, mejora en habilidades sociales y fortalecimiento de la cohesión grupal de los participantes por desarrollo de la actividad grupal.

Fuentes de verificación: feedback participantes y monitora actividad, y a través de observación directa

Grado de consecución: 100%

Objetivo general: mejora del manejo de estrés a través de la conciencia del cuerpo y la respiración; mejora de la condición física

Objetivo específico: mejora de la movilidad y flexibilidad a través de los ejercicios, mejora del bienestar emocional por mejor manejo de estrés a través de entrenamiento en respiración y meditación, promoviendo un mejor afrontamiento de situaciones de estrés.

Actividad: Yoga

Descripción del IOV: mejora de la movilidad y flexibilidad corporal, incidiendo en la mejora de manejo de estrés gracias al entrenamiento en meditación y respiraciones conscientes, trabajo mente-cuerpo en el aquí/ahora; promoviendo una menor activación del sistema nervioso, y por ende, un mejor bienestar emocional.

Resultado previsto: mejora del estado físico y mejora en la capacidad de afrontamiento en situaciones estresantes.

Resultado alcanzado: aprendizaje de estrategias de relajación y meditación, mejora de estado de vida activo, mejora del estado físico

Fuentes de verificación: feedback participantes y monitora actividad

Grado de consecución: 100%



Recursos humanos, infraestructuras y materiales necesarias para el desarrollo de la actuación:

Recursos humanos: el personal monitor encargado de la ejecución de cada una de las actividades realizadas: monitora de Yoga, monitor de gimnasia y mantenimiento, monitora de pintura, monitora de taller de memoria. Psicóloga del ayuntamiento para la programación de las actividades, coordinación con agentes externos para la ejecución de las actividades, además de la publicidad, difusión y puesta en conocimiento a las personas potenciales beneficiarias, además de la gestión de selección de participantes.

Los recursos materiales utilizados : sala para el desarrollo de las actividades. Yoga: colchonetas para la ejecución de la actividad. Gimnasia y mantenimiento: pelotas, picas, pesa y sillas para la ejecución de la misma. Pintura: diferentes materiales artísticos. Taller de memoria: mesas, sillas, folios y material escolar, pelotas y diferentes materiales didácticos para la ejecución de la actividad.

Población:

- Mayores
- Mujeres
- Personas con aislamiento geográfico o urbanístico
- Personas con diversidad funcional/discapacidad

Otros grupos de población:

Acciones realizadas: El programa de Embellece Saudable está diseñado para la consecución de la prevención de la dependencia y la instauración de un estilo de vida activo en la población mayor adulta. Esto se realiza a través de la implementación de actividades como: Gimnasia y mantenimiento, Yoga, Taller de Memoria y taller de pintura. Además de la realización de otras actividades puntuales que promueven dicho objetivo como andainas, talleres de formación sobre suelo pélvico realizadas durante este 2025.

Intersectorialidad: la actuación ha estado promovida por la concejalía de igualdad

Agentes de intersectorialidad:

Actor implicado: educadora social

Sector: ejecución de talleres de memoria

Prevista: Sí

Actor implicado: enfermera y medica de atención primaria

Sector: ámbito de la salud

Prevista: No

Actor implicado: matrona centro de salud

Sector: ámbito de la salud

Prevista: No

Actor implicado: monitor de técnicas de bellas artes

Sector: artes plásticas y bellas artes

Prevista: Sí

Actor implicado: monitor de gimnasia y mantenimiento

Sector: ámbito de la salud física y actividades físicas

Prevista: Sí



Actor implicado: monitora de yoga

Sector: ámbito de la salud física

Prevista: Sí

Actor implicado: psicóloga ayuntamiento

Sector: ámbito sociosanitario y sanitario general

Prevista: Sí

Dificultades y oportunidades: la mayor dificultad es la económica para poder mantener en el tiempo el programa a nivel económico, pudiendo consolidar y generalizar los resultados obtenidos.

Las oportunidades son las de poder realizar y potenciar actividades muy beneficiosas para la población objetivo

Participación social: Sí

Participación social explicación: Con la programación de estas actividades ha habido una alta participación en todas ellas, han participado mujeres de todas las edades, especialmente de la población diana, habiendo un promedio de 20/25 participantes en cada una de las actividades planteadas.

Conclusiones: la realización de este tipo de actuaciones que promueven el envejecimiento activo busca, y alcanza los objetivos marcados en cuanto a la mejora de las capacidades físicas y cognitivas, promoviendo un envejecimiento activo, pero también el fortalecimiento de una red de apoyo social entre las participantes, promoviendo una mejora en el bienestar emocional y social de las mismas.

Transferibilidad: un programa a desarrollar en el ámbito rural, promoviendo estilo de vida activo y saludable, aunque dirigido a una población mayor adulta, participan mujeres más jóvenes incentivando así la intergeneracionalidad, y fomentando la relación y generación de una red social de apoyo local.