



MEMORIA FINAL DEL PROYECTO FINANCIADO



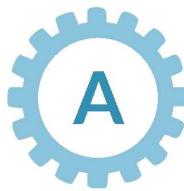
ENTIDADES LOCALES ADHERIDAS A LA
RED ESPAÑOLA DE CIUDADES SALUDABLES

PROYECTO:

POR UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE FUENTE DE CANTOS, BADAJOZ.

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: POR UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

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

Población diana y cobertura: Personas mayores, de 60 años en adelante.

Número de personas beneficiarias directas: Se estimó que unas 1.428 personas podrían beneficiarse de este proyecto.

Descripción de la actuación realizada: Durante estos días se desarrollarán jornadas en las que se llevarán a cabo distintas charlas, talleres, clases dirigidas y actividades prácticas aprovechando el entorno rural.

El propósito es alcanzar los objetivos específicos y generales del proyecto, fomentando la salud física, mental y social de las personas mayores.

Matriz de planificación:

Objetivo general: Promover un envejecimiento activo y saludable para mantener o mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores.

Ayudarles a ser personas autónomas e independientes en su día a día.

Conseguir que tengan mejor salud, mayor seguridad y más capacidad para afrontar y superar las adversidades.

Objetivo específico: •Mejora de sus capacidades y cualidades físicas.

•Enseñarles a llevar una alimentación saludable.

•Marcarles los pasos para llevar a cabo un cuidado corporal adecuado, cuidar de su salud bucodental, de su piel, de sus pies, mejora del sueño, etc.

•Inculcarles la importancia de mantener una mente activa.

•Ayudarles a mejorar sus relaciones sociales y personales.

•Que adquieran los conocimientos necesarios para prevenir caídas y accidentes.

Actividad: Durante estos días se desarrollarán jornadas en las que se llevarán a cabo distintas charlas, talleres, clases dirigidas y actividades prácticas aprovechando el entorno rural.

El propósito es alcanzar los objetivos específicos y generales del proyecto, fomentando la salud física, mental y social de las personas mayores.

Descripción detallada de las actividades:

•Talleres de alimentación saludable:

Se ofrecerán pautas para mantener una dieta equilibrada, variada y completa, que cubra las necesidades energéticas y de nutrientes de cada persona.



•Clases grupales de actividad física:

Sesiones destinadas a mejorar las cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y movilidad). Se enseñarán ejercicios que puedan realizar en su día a día para mantener la autonomía y retrasar la dependencia.

•Charlas y talleres sobre cuidado corporal:

Se explicarán rutinas y hábitos de higiene, cuidado de la piel, salud bucodental, de los pies y mejora del sueño.

•Talleres para el bienestar emocional y social:

Actividades grupales y dinámicas de convivencia orientadas a mejorar las relaciones sociales, personales y la autoestima.

•Actividades para la mente activa:

Ejercicios cognitivos, juegos y dinámicas de estimulación mental que favorezcan la atención, la memoria y la creatividad.

Descripción del IOV: 1.Número de medios de comunicación empleados para su difusión.

Se contabilizarán los canales utilizados (cartelería, redes sociales, prensa local, radio, etc.) para medir el alcance del proyecto.

2.Formularios de Recursos Comunitarios y documentos de cesión de datos personales.

Se recogerá la información necesaria de las personas participantes y su autorización para el uso de datos.

3.Listado de personas inscritas en este proyecto.

Registro de participantes para conocer la implicación y el nivel de asistencia.

4.Análisis de los participantes al inicio del proyecto.

Evaluación inicial de sus condiciones físicas, emocionales y sociales para poder comparar los resultados finales.

5.Diario de las actividades realizadas durante el proyecto y su grado de participación.

Registro diario de las actividades, número de asistentes y nivel de implicación de cada participante.

6.Análisis de sus mejoras, capacidades y cualidades adquiridas una vez finalizado el proyecto.

Comparación entre el estado inicial y final de los participantes para medir la evolución y los beneficios obtenidos.

7.Presentación de los resultados y aportaciones de este proyecto.

Elaboración de un informe final con las conclusiones, aprendizajes y posibles propuestas de mejora.

Resultado previsto: •Conseguir los objetivos planteados en el proyecto de envejecimiento activo y saludable.

•Mejorar la calidad de vida de los asistentes, tanto en el plano físico como emocional y social.

•Incrementar su bienestar general, ayudándoles a mantener la autonomía, la independencia y la participación activa en la comunidad.

•Favorecer hábitos saludables relacionados con la alimentación, el ejercicio físico, la higiene y el descanso.

•Reforzar las relaciones personales y sociales, reduciendo la soledad y fomentando la convivencia.

•Aumentar la motivación y la autoestima de los participantes, promoviendo un envejecimiento más activo, feliz y saludable.

Resultado alcanzado: A través de las distintas jornadas, talleres y actividades programadas, se ha observado una alta participación y un nivel de implicación muy positivo por parte de las personas mayores participantes. Las actividades de ejercicio físico, alimentación saludable, cuidado corporal, estimulación cognitiva y convivencia social han favorecido una mejora notable en la calidad de vida de los asistentes. Entre los principales resultados alcanzados se destacan:

•Incremento de la práctica de actividad física regular, adaptada a las capacidades individuales.

•Adquisición de hábitos alimentarios más saludables y mayor conciencia sobre la importancia de una dieta equilibrada.

•Mejor cuidado personal y corporal, especialmente en aspectos relacionados con la higiene, la salud bucodental y el descanso.

•Refuerzo del bienestar emocional y social, con un aumento de la autoestima, la motivación y las relaciones interpersonales.

•Prevención de caídas y accidentes domésticos, gracias a las recomendaciones y ejercicios de equilibrio y movilidad.

•Mayor implicación comunitaria, fomentando la participación activa y la cooperación entre iguales.

En términos generales, se ha logrado mejorar el bienestar físico, mental y social de las personas participantes, cumpliendo así con la finalidad del proyecto y dejando una base sólida para la continuidad de futuras ediciones orientadas al envejecimiento activo.



Fuentes de verificación: Plena Inclusión Villafranca de los Barros

Grado de consecución: 100%

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

Los recursos humanos que han sido necesarios para el desarrollo de este proyecto han sido un especialista de la salud, un profesional deportivo y un psicólogo.

Como infraestructura necesaria para el proyecto, se ha utilizado una sala con proyector para las charlas y una sala deportivas para las actividades.

Población:

- Mayores

Otros grupos de población:

Acciones realizadas: ·Talleres de alimentación saludable.

·Clases grupales de actividad física.

·Charlas y talleres sobre cuidado corporal.

·Talleres para el bienestar emocional y social.

·Actividades para la mente activa.

Intersectorialidad: Deportes.

Agentes de intersectorialidad:

Actor implicado: Concejalía de Deportes

Sector: Deportes

Prevista: Sí

Dificultades y oportunidades: Durante este proyecto no se han encontrado grandes dificultades.

Participación social: No

Participación social explicación: No ha habido participación social

Conclusiones: Se han podido conseguir todos los objetivos establecidos inicialmente, estamos muy satisfechos con el resultado de la actividad y de haber logrado mejorar el bienestar físico, mental y social de las personas participantes, cumpliendo así con la finalidad del proyecto y dejando una base sólida para la continuidad de futuras ediciones orientadas al envejecimiento activo.

Transferibilidad: .

