

PROYECTO

Siembra Salud Recoge libertad

Ayuntamiento de Carrión de los Condesd

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 JUSTIFICACION

Nombre del proyecto: SIEMBRA SALUD, RECOGE LIBERTAD 2025

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

Población diana y cobertura: Las actuaciones se han dirigido a personas mayores de 60 años

Número de personas beneficiarias directas: Han participado 205 personas, 95% mujeres y 5% hombres

Descripción de la actuación realizada: Las actuaciones se desarrollaron en el Centro de Día Armonis, de titularidad municipal, sede de la Asociación de mujeres Virgen de Belén y asociación de mayores Piña Merino y en los entornos naturales de la localidad.

Matriz de planificación:

Objetivo general: Favorecer y activar la salud de las pseronas mayores

Objetivo específico: Reducción de estrés y la ansiedad, mejora del estado de ánimo, gestión del dolor crónico, mejora de la memoria y concentración, mantenimiento de un envejecimiento saludable y fortalecimiento de las relaciones sociales

Actividad: Mindfulness

Descripción del IOV: Número de usuarios participantes. Realización de dos sesiones de 2 horas de duración

Resultado previsto: Mejora de la salud mental y emocional de las personas mayores

Resultado alcanzado: Realización de dos sesiones de mondfullness de 2 horas de duración con 42 participantes

Fuentes de verificación: Número de asistentes a los talleres

Grado de consecución: 100%

Cód. Verificación: 0729F0A0B140407E582E5A6P02
Verificación: <https://comondatosconidos.asi/verificacion/>
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 2 de 4



CONVOCATORIA DE AYUDAS RECS 2025

Objetivo general: Favorecer y activar la salud de las personas mayores de Carrión y comarca

Objetivo específico: Fortalecer el sistema inmunitario, mejorar la respiración y la relajación, activar la circulación sanguínea, provocar un buen estado de ánimo generando alegría y felicidad, aumentar la creatividad y mejorar las relaciones interpersonales

Actividad: RISOTERAPIA

Descripción del IOV: Realización de 2 sesiones de 2 horas de duración/ Número de usuarios participantes

Resultado previsto: Generar estados positivos de ánimo que han provocado un alto impacto muy beneficioso en los niveles de cohesión, afectividad, motivación, espontaneidad, expansión etc.

Resultado alcanzado: Realización de 2 sesiones de risoterapia de 2 horas de duración cada una con la participación de 64 personas

Fuentes de verificación: Número de asistentes a los talleres

Grado de consecución: 100%

Objetivo general: Favorecer y activar la salud de las personas mayores de Carrión y comarca

Objetivo específico: Sensibilizar a los mayores sobre la importancia del medio ambiente y nuestras zonas verdes. Dar a conocer las especies de plantas y animales que podemos encontrar en los parques

Actividad: CONECTA CON LA NATURALEZA

Descripción del IOV: Realización de 8 sesiones de hora y media de duración

Resultado previsto: Mejorar la salud mental y emocional a través de la conexión con la naturaleza y medio ambiente

Resultado alcanzado: Realización de 8 sesiones de hora y media de duración con la participación de 59 personas

Fuentes de verificación: Número de asistentes a las sesiones

Grado de consecución: 100%

Objetivo general: Favorecer y activar la salud de las personas mayores de Carrión y comarca

Objetivo específico: Potenciar la memoria, concentración y coordinación mediante movimientos sencillos y repetitivos. Proporcionar a nuestros mayores un envejecimiento activo y saludable

Actividad: BAILOTERAPIA

Descripción del IOV: Realización de una sesión de 2 horas de duración. Número de usuarios participantes en la actividad.

Resultado previsto: Mejora de la estimulación cognitiva, la autoestima y la confianza de los mayores

Resultado alcanzado: Realización de una sesión de baile de 2 horas de duración con la participación de 40 personas.

Fuentes de verificación: Número de asistentes al taller

Grado de consecución: 100%

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

Recursos humanos: concejala del área de servicios sociales, junta directiva de asociación de mujeres Virgen de Belén y Piña Merino, Técnico de juventud y 4 profesionales especialistas en las distintas materias abordadas.

Infraestructuras y materiales utilizados: Centro de día y espacios naturales

Población:

CONVOCATORIA DE AYUDAS RECS 2025

- Mayores

Otros grupos de población: Sólo han participado mayores, preferentemente mujeres

Acciones realizadas: Se han realizado todas las acciones propuestas en la memoria inicial de manera satisfactoria dirigidas a la equidad del grupo sin diferenciación de roles

Intersectorialidad: Área de servicios sociales

Agentes de intersectorialidad:

Actor implicado: Asociación de mujeres Virgen de Belén

Sector: Tercera edad

Prevista: Sí

Actor implicado: Asociación de mayores y jubilados Piña Merino

Sector: Tercera edad

Prevista: Sí

Actor implicado: Concejala servicios sociales

Sector: Servicios sociales

Prevista: Sí

Actor implicado: Técnico de juventud

Sector: Juventud-infancia-mayores

Prevista: Sí

Dificultades y oportunidades: Dificultades ninguna. Vemos este tipo de actuaciones como una gran oportunidad para que nuestros mayores adquieran habilidades y conocimientos que les facilite un envejecimiento activo y saludable. Se han mostrado muy participativos y receptivos hacia este tipo de actuaciones.

Participación social: Sí

Participación social explicación: Han participado todos los agentes sociales señalados

Conclusiones: Las actividades realizadas han sido un éxito como muestran los datos de participantes. Estas actividades desarrolladas durante varios meses responden a los objetivos planteados y han sido muy bien acogidas por el grupo diana. Dado que es un programa que se viene realizando desde hace varios años, lo esperan con entusiasmo.

Transferibilidad: No