

# PROYECTO

## Siembra Salud Recoge libertad

Ayuntamiento de Carrión de los Condes

## 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:** 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 personas 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%

Código Verificación: 972F8MRH9DTE5ZAN4PG2  
Verificación: <https://comprobaciondigital.sociedadronica.es/>  
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestión | Página 2 de 4

Expediente: 2025 - 337



FEMP  
Tel: 91 364 37 00  
[ciudadessaludables@femp.es](mailto:citciudadessaludables@femp.es)



## 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 necesarias 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 intercambios y la

Actor implicado: Asociación de mujeres (Sociedad de Mujeres)

### Factors: Temperature

Revista: 51

Actor implicado: Asociación de consumidores y empresas

## Section: Tobacco and Health

Drosdowsky 65

Actor implicado: Concejalía servicios sociales

#### **Sector: Servicios sociales**

Prevista: Si

Actor implicado: Técnico de juventud

Sector: Juventud-infar cia-mayores

Prevista: Si

**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