



PROYECTO: (En Valladolid nos movemos por la salud)

(Ayuntamiento de Valladolid 2026)

NOMBRE DEL PROYECTO

EN VALLADOLID NOS MOVEMOS POR LA SALUD

ENTIDAD LOCAL SOLICITANTE

AYUNTAMIENTO DE VALLADOLID

CONCEJALÍA/ÓRGANO RESPONSABLE

CONCEJALÍA DE SALUD PÚBLICA Y SEGURIDAD CIUDADANA/CONCEJALÍA DE PERSONAS MAYORES, FAMILIA Y SERVICIOS SOCIALES

ADECUACIÓN A LAS PRIORIDADES DE LA CONVOCATORIA

*Favorecer el envejecimiento activo y saludable.

En el proyecto se ha favorecido un envejecimiento activo y saludable, a través del diseño y dinamización de rutas, que sean accesibles, amigables y saludables, complementándolas con actividades de ejercicio grupal en Centros de Vida Activa.

OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS**GENERAL**

Favorecer un envejecimiento activo y saludable, a través del diseño y dinamización de actividades físicas grupales monitorizadas y de rutas de paseos cotidianas, que sean accesibles, amigables y saludables.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS QUE CONTRIBUYEN AL LOGRO DEL OBJETIVO GENERAL

Fomentar el conocimiento y la reflexión acerca de la accesibilidad física y sensorial. Promover la relación interpersonal y el refuerzo de redes sociales como factor protector frente a la enfermedad. Identificar las sensaciones positivas y negativas que se tienen durante los recorridos más cercanos y de las actividades físicas. Estimular la participación de las personas mayores en la promoción de la salud y la actividad física. Incrementar la caminabilidad del municipio, lo que puede contribuir a la reducción del transporte motorizado y con ello, la huella de carbono. Fomentar la socialización de las personas y la prevención de la soledad no deseada.

POBLACIÓN DIANA A LA QUE SE HA DIRIGIDO FINALMENTE EL PROYECTO

El proyecto se ha dirigido a las personas mayores de 65 años de la ciudad de Valladolid (87.170 personas) lo que supone un 28,37% de la población total, siendo casi el 60% mujeres, por lo que la participación de mujeres ha sido muy significativa, teniendo el proyecto una dimensión de género importante. Algunas de estas personas tenían algún tipo de limitación funcional.

AMBITO TERRITORIAL

El proyecto se ha llevado a cabo en cada uno de los 12 Centros de Vida Activa de la ciudad, dichos centros son espacios de encuentro, participación y desarrollo personal y tienen entre sus objetivos la promoción del envejecimiento activo, la prevención de la dependencia y la animación sociocultural de personas mayores de la ciudad de Valladolid. Estos centros son:

CVA Arca Real.
CVA Delicias.
CVA Fray Luis.
CVA Huerta del Rey.
CVA La Victoria.
CVA Parquesol
CVA Puente Colgante.
CVA San Juan.
CVA Río Esgueva.
CVA Rondilla.
CVA Zona Este.
CVA Zona Sur

AMBITO TEMPORAL DE LAS ACCIONES

Del 1 de mayo al 31 de agosto de 2026.

ACTIVIDADES REALIZADAS

Desde cada CVA se ha realizado la programación y diseño de las rutas, tomando como punto de partida el propio Centro. Las rutas han sido elegidas por las personas mayores de cada CVA, de acuerdo con sus necesidades e intereses y teniendo en cuenta sus recorridos cotidianos. Posteriormente, un grupo de unas 5/6 personas en cada centro mostró su percepción sobre la viabilidad de las rutas elegidas de acuerdo a criterios de accesibilidad, aspecto sobre el cual se les ofreció una formación previa por parte de un dinamizador sobre las características de un recorrido urbano accesible.

Se diseñaron 12 rutas, dando cobertura a los 12 CVA.

Un dinamizador acompañó el recorrido de las 12 rutas planteadas, en las que se fueron analizando las barreras y dificultades urbanas desde el punto de vista físico y sensorial. Los participantes posteriormente pusieron en común cuestiones sobre la “accesibilidad amigable” en la ciudad.

Se repitieron los trayectos establecidos, con objeto de convertirlos en paseos habituales (a ser posible diarios) y saludables, finalizando con la ejecución de una tabla de ejercicios, dinamizada por un monitor profesional en el parque más cercano al punto de destino de cada trayecto.

METODOLOGÍA EMPLEADA

El proyecto se ha llevado a cabo en los 12 Centros de Vida Activa (CVA) del Ayuntamiento de Valladolid donde se desarrolla una metodología activa-participativa y centrada en la persona, en la que los mayores sean agentes de los cambios en su entorno más cercano y participen de las decisiones concernientes a su salud y mejora de la calidad de vida.

EVALUACIÓN DETALLADA DE LAS ACTIVIDADES

Fase de ejecución de rutas y evaluación de accesibilidad y amigabilidad y ejecución de actividades físicas grupales en los CVA:

1 monitor por cada uno de los Centros de Vida Activa; para la dinamización de los paseos y ejecución de las actividades físicas grupales y para la puesta en común y análisis del programa, los monitores de FORMACAL cuentan con la colaboración de los directores de los CVA.

Fase de repetición de las rutas, incorporando una tabla de ejercicios al finalizar el paseo y continuación de la actividad grupal en los Centros de Vida Activa:

1 monitor por cada uno de los CVA.

Infraestructura y materiales:

-Centros de Vida Activa y parques biosaludables de la ciudad (cuentan con elementos y maquinaria variada para entrenamiento y desarrollo de actividad física), contando con un total de 40. Aparte de las salas y el mobiliario adaptado de los CVA, los participantes cuentan con materiales didácticos gratuitos impresos o en versión digital.

Realización de paseos saludables	Monitor/a dinamizador del paseo	Monito/ar Formacal	Mayo, junio, julio, agosto,	Nº de personas participantes: 348 personas. Grado de satisfacción alto/medio/bajo. Alto
----------------------------------	---------------------------------	--------------------	-----------------------------	---

CONCLUSIONES

Este programa busca mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Su metodología combina el ejercicio físico pautado en instalaciones cerradas (Centros de Vida Activa) con la activación comunitaria al aire libre (rutas de paseo). El proyecto no solo promueve la salud de forma progresiva añadiendo tablas de ejercicios a las caminatas, sino que transforma a los participantes en agentes activos de su entorno al evaluar la accesibilidad y amigabilidad de los espacios públicos de su barrio.

REPLICABILIDAD

Si bien el presente proyecto buscaba favorecer un envejecimiento activo y saludable, el hecho de contar con rutas cotidianas, que sean accesibles, amigables y saludables, redundará en un beneficio para toda la ciudadanía. Las rutas diseñadas pueden ejecutarse por cualquier persona y se han hecho en todas las zonas de Valladolid, por lo que la población de la ciudad independientemente de su edad, estrato social o lugar de residencia, tendrá en su barrio o zona de referencia, una ruta saludable para realizar.