

PROYECTO **MAYORES AL DÍA, UN ACTIVO EN SALUD**

AYUNTAMIENTO DE ALOVERA

NOMBRE DEL PROYECTO: MAYORES AL DIA, UN ACTIVO EN SALUD

PRIORIDADES: Favorecer el envejecimiento activo y saludable

POBLACIÓN OBJETIVO: Programa dirigido a mayores de 60 años.

PERSONAS BENEFICIARIAS: 280 personas mayores (71% Mujeres y 29% hombres)

AMBITO TERRITORIAL: Actuación en el ámbito municipal.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTUACIÓN REALIZADA

Actuación desarrollada en el Centro Municipal para Mayores de Alovera, como entidad municipal que ofrece programas y actividades dirigidas a este colectivo. Ampliando nuevas iniciativas de actuación mediante la optimización de los recursos municipales para mayores que permita responder a la cada vez mayor demanda de actividades de mantenimiento físico y hábito saludables por este colectivo.

Las actividades que proponemos son el resultado de un elaborado programa de dinamización de Centro basado en los determinantes del envejecimiento activo referidos por la OMS: criterios de sensibilización y relaciones entre generaciones, con actuaciones de promoción de la autonomía personal, seguridad y el envejecimiento saludable, la participación social, prevención del deterioro de la salud física y mental, que permitan favorecer el desarrollo personal mediante el acceso a la formación y nuevas tecnologías, la continuidad del proyecto de vida a través del ocio creativo, así como romper los estereotipos sociales sobre las personas mayores.

En concreto, nuestra actuación **MAYORES AL DIA: UN ACTIVO EN SALUD** se enmarca en la LINEA DE APOYO I APARTADO A. Responde a la prioridad de favorecer el envejecimiento activo y saludable de entidades locales pertenecientes a la RECS.

El programa de actuación contempla:

ACTIVIDADES DE ACTIVIDAD FISICA Y MULTIDEPORTE

La prevención y el mantenimiento de la salud, es una necesidad ampliamente sentida entre las personas mayores. Este enfoque preventivo del envejecimiento hay que adecuarlo con el fin de que las personas sean activas en su propio cuidado. Las actividades incluidas como actividad física y multideportiva atienden al desarrollo de todos los aspectos que permitan mejorar su calidad de vida y prevenir el deterioro que en muchos casos viene asociado al envejecimiento, tanto a nivel físico, cognitivo como de relaciones sociales.

Se desarrolla en las actividades correspondientes:

- Gerontogimnasia
- Gimnasia de mantenimiento
- Yoga
- Pilates
- Taichi
- Chikung
- Mantenimiento físico en el césped y en sala

Mediante clases/talleres grupales que permiten semanalmente:

- Fomentar una actitud positiva y abierta para afrontar el envejecimiento.
- Prevenir el deterioro de capacidades funcionales de las personas mayores.
- Ejercitar la mente.
- Potenciar la autonomía integral del individuo.
- Ofrecer información y formación en temas de salud que puedan ser aplicados en su vida cotidiana.
- Reducir en hábitos saludables y de higiene postural adecuados a las necesidades reales de las personas mayores.
- Fortalecer la musculatura, articulaciones, la estabilidad y elasticidad.
- Potenciar y/o mejorar el esquema corporal, espacial y temporal de la persona mayor para así prevenir posibles alteraciones.
- Disminuir los niveles de estrés y depresión
- Informar de las necesidades físicas, cognitivas y sociales observadas para plantear soluciones y/o derivar a otros profesionales.

MATRIZ DE PLANIFICACIÓN

Objetivo general: Promover entre la población mayor de Alovera un envejecimiento activo y saludable a través del desarrollo de actividades físicas y multideporte.

Objetivo específico:

- Crear espacios y formas nuevas para la ocupación del tiempo libre mediante un programa de actividad física diario como un activo para envejecer con salud.
- Prevenir el deterioro físico y cognitivo de las personas mayores manteniéndolas activas mediante actividades de ejercicio físico, estimulación mental y de relajación.
- Fomentar las relaciones interpersonales, de cooperación y de convivencia de los mayores en su propio entorno.
- Proporcionar a los mayores nuevas técnicas e instrumentos y hábitos que le garanticen una vida saludable y el desarrollo personal.
- Promover la autonomía, la salud física y psíquica, la conciencia de utilidad y autoestima en los mayores.
- Prevenir la soledad a través de actividades compartidas.
- Fomentar la permanencia en el entorno habitual el mayor tiempo posible

Actividad: Programa de actividades física y multideporte:

- Gerontogimnasia
- Gimnasia de mantenimiento
- Yoga
- Pilates
- Taichi
- Chikung
- Mantenimiento físico en el césped y en sala

Descripción del IOV: Clases/talleres grupales de actividad física y multideporte dirigidos a mayores de 60 años. Destinados a promover entre la población mayor de Alovera un envejecimiento activo y saludable.

Resultado previsto:

- Participación semanal de los asistentes hasta cubrir las plazas disponibles en cada taller.
- Mejora física y de la capacidad funcional mediante la incorporación en su día a día de hábitos de vida saludables.
- Mayor conciencia corporal y respiratoria.
- Mejora del Bienestar emocional y cognitivo.
- Mejora de la autonomía personal y empoderamiento en el entorno habitual.
- Sentido pertenencia al grupo, reduciendo la soledad.

Resultado alcanzado: Número de personas que asisten superan la estimación prevista de participantes en la actuación, finalmente han sido 325 personas mayores los participantes de los cuales 72 hombres y 253 mujeres (77,84% Mujeres y 22,15% hombres)

El grado de satisfacción de los participantes en las actividades ha sido muy positivo -cuestionario de evaluación- sobre: aspectos generales, monitores, materiales y recursos, organización, difusión, información y publicidad del programa y en Web del Ayuntamiento de programación mensual de las actividades.

Destaca de forma manifiesta la evaluación por el monitor/a destacando la evolución de conocimientos, habilidades, capacidades físicas adquiridas por los participantes a lo largo de las sesiones.

La adhesión al programa queda justificada por el gran número de personas que asisten, las escasas faltas de asistencia y/o bajas de la actividad, cuando ha existido, han sido debidamente justificadas mediante llamadas al centro por parte de los participantes colaborando para una adecuada gestión continuada en beneficio de los usuarios en listas de reserva.

Fuentes de verificación:

- Inscripciones realizadas las cuales son registradas en el Centro de Mayores.
- Cuestionarios de evaluación que realizan los participantes.
- Evaluación de los monitores de las actividades.
- Seguimiento de la técnico municipal responsable del Centro de Mayores de Alovera.

Grado de consecución: 100%

RECURSOS HUMANOS, INFRAESTRUCTURAS Y MATERIALES NECESARIOS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTUACIÓN

- Recursos humanos:
Personal cualificado para el diseño, desarrollo, ejecución y seguimiento del programa.
 - 1 coordinadora-técnico responsable municipal que coordina y gestiona los programas y servicios del Centro.
 - 1 coordinador de empresa deportiva
 - 3 monitores deportivos de empresa con formación especializada.
 - 2 ordenanzas municipales
- Instalaciones municipales: Centro municipal de Mayores de Alovera y piscina municipal.
- Recursos materiales: Equipos informáticos, material fungible y otros recursos y materiales disponibles en el Centro de Mayores para el desarrollo de la actuación como esterillas, mancuernas, bloques, picas, pelotas, bandas elásticas...

Grupo social destinatario de la ayuda: Personas mayores de 60 años.

Acciones realizadas: Indicadores y criterios previstos para la evaluación de la actuación:

1. Evaluación de los participantes/Beneficiarios. Mediante ficha de inscripción.
2. Evaluación de la satisfacción: Grado de satisfacción de los participantes en las actividades.
 - Mecanismos de evaluación a socios/usuarios -opiniones- sobre: aspectos generales, monitores, materiales y recursos, organización.
 - Protocolos de inscripción, difusión.
 - Información y publicidad del programa y en Web del Ayuntamiento de programación mensual de las actividades.
3. Evaluación de la formación por el monitor/a:
 - evolución de conocimientos, habilidades- capacidades físicas adquiridas
4. Evaluación del impacto/Adhesión:
 - Número de personas que asisten/ faltas de asistencia a la actividad/listas de espera
 - Número de usuarios beneficiarios

Intersectorialidad: Concejalía de Mayores

Agentes de intersectorialidad:

Actor implicado:

- 1 coordinadora-técnico responsable municipal del Centro de Mayores
- 1 coordinador de empresa de gestión deportiva.
- 2 monitoras deportivas de empresa
- 2 ordenanzas municipales
- Asociación de Jubilados y Pensionistas de Alovera

Sector:

- Ayuntamiento de Alovera. Concejalía de Mayores y de Deportes
- Empresa colaboradora de gestión deportiva.
- Asociación de Jubilados y Pensionistas de Alovera.

Prevista: Sí

DIFICULTADES Y OPORTUNIDADES

Dificultades

Ha resultado difícil gestionar la lista de asistentes al haber superado con creces el número de beneficiarios estimados y contar con excesivas demandas de algunas actividades generando en el colectivo demandante reclamaciones y revisiones continuas de las listas de asistentes y listas de reserva.

Igualmente, al depender de espacios municipales compartidos y condicionados en horarios por la asistencia a otras actividades y de otros grupos de población, ha requerido de un esfuerzo extraordinario de coordinación y seguimiento entre las diferentes áreas participantes en la actuación.

Oportunidades:

El diseño en el horario de las actividades semanales compatibles para facilitar la asistencia del mayor número de personas.

Las sesiones formativas se han impartido de forma muy práctica, grupal, sencilla, progresiva y adaptada a las condiciones físicas de grupo.

El impacto ha sido muy positivo: el número de mayores que demandan estas actividades ha aumentado de forma progresiva. Lo que nos ha llevado a crear un nuevo grupo de sesiones semanales de gimnasia de mantenimiento con continuidad más allá del periodo que comprende esta actuación.

Adecuación al contexto: El Centro de Mayores es un contexto accesible y propio del colectivo destinatario de la actuación. Son espacios que reúnen a personas de diferentes condiciones y necesidades biopsicosociales bajo la perspectiva de atender necesidades diversas y específicas, en relación con las etapas de su ciclo vital

Sostenibilidad. Actividades semanales mantenidas en el tiempo como oferta anual de actividades que se desarrollan semanalmente consolidando una infraestructura de Centro de Mayores capaz de dar respuesta a las diferentes necesidades y circunstancias específicas de este colectivo. Ofreciendo a los mayores un catálogo de actividades, no de forma esporádica, sino como una manera de vivir al día y manteniendo un estilo de vida saludable.

Las sesiones están diseñadas para obtener beneficios reales, progresivos y sostenibles tanto a nivel físico, emocional y relacional.

Transversalidad: participación y coordinación de los diferentes actores pertenecientes a las áreas de mayores y de deportes del ayuntamiento para utilización de espacios comunes en beneficio de la salud.

Participación social: sí

Participacion social explicación

En la planificación y definición de responsabilidades:

Entre los diferentes actores implicados, sectores y acciones realizadas en la implementación del proyecto. Desde la planificación, difusión, la inscripción de los mayores en las actividades, elaboración de listas de admitidos y reservas, coordinación de horarios y de espacios, recursos materiales utilizados en las diversas actividades.

En la fase de difusión resaltar la participación de los mayores y usuarios del Centro mediante el boca a boca, personal del Centro de Mayores y monitores de actividades de la empresa colaboradora, Consejo de Mayores del Centro y Asociación de Jubilados y Pensionistas de Alovera.

CONCLUSIONES

Nuestra actuación MAYORES AL DIA: UN ACTIVO EN SALUD nos ha permitido ampliar nuevas iniciativas de actuación mediante la optimización de recursos para mayores y poder responder a la cada vez mayor demanda de actividades de mantenimiento físico y hábito saludables por este colectivo.

La necesidad de implementación y desarrollo y participación en las actividades vienen avaladas por las nuevas demandas ocasionadas por el incremento de la población mayor en el municipio de Alovera.

La participación semanal de los asistentes a cada taller superando la oferta de plazas en algunas de las actividades, ha permitido:

- Una mejora física y de la capacidad funcional mediante la incorporación en su día a día de hábitos de vida saludables.

- Mayor conciencia corporal y respiratoria.

- Mejorar el Bienestar emocional y cognitivo.

- Potenciar la autonomía personal y empoderamiento en el entorno habitual.

- Aumentar el sentido pertenencia al grupo, reduciendo la soledad y estableciendo nuevas relaciones sociales.

NUESTRO VALOR AÑADIDO: las clases no solo son una propuesta de actividad física, son espacios de motivación, aprendizaje y exploración que nos invitan a reconectar con uno mismo. En cada sesión hay espacio para escuchar, sentir y redescubrir.

En un entorno amable, claro y creativo las personas mayores redescubren el placer de aprender superarse y sentir su cuerpo vivo.

La repetición consciente, el trabajo en grupo, la atención individual, el uso de materiales diversos y la escucha activa hacen que cada clase tenga un impacto real en su salud física emocional y social.

TRANSFERIBILIDAD

Al desarrollar las actividades en diferentes espacios municipales (Centro de Mayores y piscinas municipales) es posible acceder desde cualquier punto del municipio. Creando espacios y formas nuevas para la ocupación del tiempo libre mediante un programa de actividad física diario como un activo para envejecer con salud.

Además, las sesiones tienen un desarrollo y estructura que pueden adaptarse a diferentes franjas de edad y condiciones de salud para los mayores de 60 años.