



FEDERACION ESPAÑOLA DE
MUNICIPIOS Y PROVINCIAS



RECS

Red Española de Ciudades Saludables

PROYECTO: ENVEJECIMIENTO ACTIVO

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE TARazona (ZARAGOZA)

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: ENVEJECIMIENTO ACTIVO

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

Población diana y cobertura: En principio la actividad va dirigida al colectivo de personas mayores de la localidad de Tarazona, pero se prevee una apertura comarcal. Como cabecera de la Comarca de Tarazona y el moncayo y al estar tan cercana de las 16 localidades que conforman la Comarca , la población mayor de estas localidades se beneficiara de la actividad programada para ellos.

Número de personas beneficiarias directas: Es muy difícil una cuantificación total, habida cuenta de que aunque se trata de una actividad local esta abierta a toda la comarca.

La cuantificación dentro de cada una de las actividades tampoco es muy fiable ya que no se realiza por medio de entradas solo las sesiones de cine en las que la totalidad de asientos disponibles 475 fueron entregadas.

En el caso de las sesiones didácticas la sala tiene una capacidad de unas ciento veinte butacas que en la mayoría de las sesiones han sido utilizadas.

SATISFACCIÓN TOTAL EN CUANTO A ASISTENCIA

Descripción de la actuación realizada: Las actividades se localizaron todas en la ciudad de Tarazona, en el centro de personas mayores de la localidad, si bien se descentralizaron algunas de ellas al teatro (sesiones de cine) o se realizaron en las calles de la ciudad de Tarazona y barrios anexos (salidas para conocer el patrimonio)

Matriz de planificación:

- Objetivo general:**
 - 1- Estimular la memoria y la cognición a través del recuerdo de canciones, ritmos y experiencias musicales.
 - 2- Fomentar la expresión emocional, ayudando a procesar sentimientos como la tristeza, ansiedad o soledad.
 - 3- Mejorar la autoestima y la identidad personal, reconectando con experiencias musicales significativas del pasado.

Cod. Validación: LUEES-AUTORIZADO-DORTMUND
Validación: Mireia Latorre, Coordinadora de Proyectos de la Red
Documento firmado digitalmente dentro de la plataforma ePública Gasteiz | Página 2 de 9



- 4- Promover la socialización y el sentido de pertenencia mediante actividades grupales.
- 5- Reducir el estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos mediante el uso de la música como recurso de relajación.
- 6- Favorecer la movilidad y coordinación motora a través del movimiento con música, percusión corporal o uso de instrumentos.
- 7- Estimular los sentidos y mantener la atención activa mediante experiencias sensoriales relacionadas con la música.

Objetivo específico:

- 1- Mejorar la comunicación verbal y no verbal en personas con deterioro cognitivo.
- 2- Reforzar rutinas cognitivas (atención, concentración, secuenciación).
- 3- Desarrollar habilidades musicales básicas como cantar o tocar instrumentos simples.
- 4- Fomentar el disfrute, la diversión y el sentido del humor.
- 5- Promover la reminiscencia y el sentido de continuidad de la vida.

Actividad: Talleres de Música terapia**Descripción del IOV:** Únicamente la satisfacción personal y el boca a boca**Resultado previsto:** Que los mayores se diviertan, pierdan el miedo escénico y la vergüenza y desarrollen habilidades musicales que les puedan venir bien en su día a día.**Resultado alcanzado:** en el primero de ellos menor por desconocimiento , en el segundo de ellos lleno total interacción y boca a boca de los participantes en el primero que terminaron con un gran sabor de boca**Fuentes de verificación:** Asistencia a los talleres. Capacidad de la sala del centro de mayores.**Grado de consecución:** total un 100%**Objetivo general:** 1.Promover hábitos de alimentación saludable adaptados a las necesidades nutricionales de las personas mayores.

2.Prevenir enfermedades crónicas relacionadas con la dieta

3.Mejorar la calidad de vida y el bienestar general a través de una alimentación equilibrada y consciente.

Objetivo específico: 1.Educar sobre los requerimientos nutricionales en la tercera edad

2.Identificar alimentos recomendados y no recomendados para esta etapa de la vida.

3.Enseñar a leer etiquetas nutricionales para tomar decisiones informadas al comprar alimentos.

4.Fomentar la planificación de menús semanales saludables, sencillos y económicos.

Actividad: Taller de alimentación saludable**Descripción del IOV:** Para evaluar un taller de alimentación saludable, se pueden utilizar diversas herramientas como encuestas, cuestionarios de frecuencia alimentaria, rúbricas y análisis sensorial. Al utilizar estas herramientas de evaluación, se podrá obtener una visión completa del impacto del taller de alimentación saludable en los participantes y ajustar las estrategias futuras para mejorar la eficacia del mismo**Resultado previsto:** Mejora de la salud y la calidad de vida de los participantes.

Aumento de la autonomía en la elección de alimentos.

Prevención de enfermedades y dolencias.

Mayor conocimiento sobre una alimentación saludable.

Fomento de la socialización y el intercambio de experiencias

Resultado alcanzado: se han proporcionado los mayores las pautas para obtener una alimentación saludable que prevenga enfermedades y mejore su calidad de vida.

La actividad les resultó ilustrativa y fácil de entender

Fuentes de verificación: encuestas de satisfacción realizadas al finalizar la actividad por la monitora**Grado de consecución:** 90%**Objetivo general:** 1.Promover hábitos de compra responsables y saludables entre las personas mayores.

2.Fomentar la seguridad alimentaria mediante buenas prácticas de manipulación e higiene en el hogar.



- Objetivo específico:**
1. Enseñar a planificar una compra inteligente, equilibrada y económica.
 2. Reconocer alimentos frescos y saludables, evitando productos ultra procesados o con alto contenido en sodio, azúcares y grasas saturadas.
 3. Aprender técnicas básicas de conservación de alimentos para evitar el desperdicio y conservar la calidad nutricional.
 4. Capacitar en buenas prácticas de higiene y manipulación de alimentos, reduciendo el riesgo de intoxicaciones alimentarias.
 5. Concienciar sobre la importancia de una alimentación adecuada en la prevención de enfermedades crónicas frecuentes en la vejez.

Actividad: Taller de compra inteligente y manipulación de alimentos

Descripción del IOV:

- simulaciones de compra en diferentes supermercados para identificar los productos más económicos
- práctica cómo almacenar los alimentos correctamente para prolongar su vida útil y reducir el desperdicio
- Creación de listas de la compra, simulaciones de compra, análisis de etiquetas nutricionales

Resultado previsto: Que los mayores salgan sabiendo planificar compras, elegir productos saludables y evitar desperdicios, todo ello para mejorar la alimentación y el presupuesto, comparar precios y opciones, y utilizar herramientas tecnológicas para una compra más consciente

Resultado alcanzado: Muy positivo. La salida real a dos de los supermercados de la zona para comparar precios resultó estimulante y acercó a los participantes a la realidad y a la confraternización fuera del centro de mayores.

Fuentes de verificación: preguntas a los participantes sobre su grado de satisfacción por la monitora y por la asociación de mayores.

Grado de consecución: 100%

Objetivo general: El objetivo del taller de gimnasia para tu mente es estimular y fortalecer las capacidades cognitivas a través de diversas actividades y ejercicios, así como mejorar la agilidad mental, aumentar el enfoque y, en general, promover un bienestar mental. Además, es una excelente oportunidad para socializar y compartir experiencias con otros.

- Objetivo específico:**
1. Ejercicios de Memoria: Actividades que ayudan a mejorar la retención y recuperación de información, como juegos de memoria o técnicas de asociación.
 2. Resolución de Problemas: Desafíos lógicos y rompecabezas que fomentan el pensamiento crítico y la creatividad.
 3. Atención y Concentración: Ejercicios que ayudan a mejorar la capacidad de enfocarse, como juegos de atención
 4. Estimulación Cognitiva: Actividades que involucran el uso de palabras, números o patrones, como crucigramas, sudokus o juegos de palabras.
 5. Ejercicios de Visualización: Técnicas que promueven la imaginación y la visualización, como la creación de historias o la práctica de la meditación guiada.
 6. Dinámicas de Grupo: Actividades en equipo que fomentan la colaboración y la comunicación, lo que también es beneficioso para la salud mental.
 7. Técnicas de Relajación: Estrategias para reducir el estrés y la ansiedad, como ejercicios de respiración o meditación.

Actividad: Taller de Gimnasia para la Mente

Descripción del IOV: El IOV para un taller de gimnasia para la mente se centra en la entrada de actividades que estimulan la mente y la salida de mejoras en las funciones cognitivas, como la concentración, memoria, flexibilidad cognitiva y resolución de problemas

Resultado previsto: Brindar a los participantes retroalimentación positiva y motivación para que continúen practicando los ejercicios en su vida diaria.

Resultado alcanzado: tras los talleres muchos de los participantes se han mostrado interesados en estos ejercicios y se han apuntado a los talleres de memoria anuales que el ayuntamiento ofrece al público en general



Fuentes de verificación: satisfacción de los asistentes

Grado de consecución: 100%

Objetivo general: El taller "El Placer de la Lectura" es una excelente oportunidad para explorar el mundo de los libros y disfrutar de la lectura de una manera divertida y enriquecedora. Con este taller, se pretenden realizar actividades que fomenten la apreciación de la literatura, como discusiones sobre diferentes géneros, recomendaciones de libros, e incluso sesiones de lectura en voz alta, que favorezcan la dicción. También se incluyen ejercicios creativos que ayuden a los participantes a conectar con las historias y los personajes de una manera más profunda y generar quizás historias propias.

Objetivo específico: -Fomentar el Amor por la Lectura: Desarrollar en los participantes una apreciación por la lectura como una actividad placentera y enriquecedora.

-Explorar Diferentes Géneros Literarios: Introducir a los participantes a una variedad de géneros literarios (ficción, no ficción, poesía, etc.) para ampliar sus horizontes literarios.

-Desarrollar Habilidades de Comprensión Lectora: Mejorar la capacidad de los participantes para comprender y analizar textos, promoviendo una lectura más crítica y reflexiva.

-Crear un Espacio de Compartición: Facilitar un ambiente donde los participantes puedan compartir sus opiniones y experiencias sobre los libros leídos, fomentando el diálogo y el intercambio de ideas.

-Promover Hábitos de Lectura: Establecer rutinas y hábitos de lectura que los participantes puedan incorporar en su vida diaria, ayudándoles a encontrar tiempo para leer.

- Incentivar la Curiosidad: Motivar a los participantes a explorar nuevos autores, temas y estilos de escritura, cultivando una curiosidad continua por la literatura.

-Evaluar el Impacto de la Lectura: Reflexionar sobre cómo la lectura ha influido en la vida de los participantes y cómo puede seguir haciéndolo en el futuro.

Actividad: Taller El Placer de la Lectura

Descripción del IOV: El IOV para este taller de lectura para mayores deberá ser una medida que refleje tanto la mejora en la comprensión lectora y la estimulación cognitiva, como la mayor socialización y la adaptación a las necesidades individuales de cada participante

Resultado previsto: Hacer lectores activos y llegar a considerar a la lectura como una actividad placentera y enriquecedora, dedicándole un tiempo en nuestro día a día.

Resultado alcanzado: se ha activado el placer por la lectura. Incremento de participantes en el club de lectura de la biblioteca municipal y por tanto de socios

Fuentes de verificación: La técnico de la biblioteca municipal constato el incremento de participantes en la biblioteca tras la celebración de estos talleres

Grado de consecución: 100%

Objetivo general: El taller "Stop a la Soledad" tiene como objetivos principales fomentar la conexión entre las personas, crear un espacio seguro para compartir experiencias y emociones, y ofrecer herramientas para combatir la soledad. También busca promover la empatía y el apoyo mutuo, ayudando a los participantes a desarrollar habilidades sociales y a fortalecer sus redes de apoyo. En resumen, se trata de construir una comunidad más unida y consciente de la importancia de la compañía y la amistad.

Objetivo específico: -Definición de Soledad: Explicar qué es la soledad, sus diferentes tipos (voluntaria e involuntaria) y cómo puede afectar nuestra salud mental y emocional.

- Identificación de Sentimientos: Actividades para que los participantes reconozcan y expresen sus sentimientos relacionados con la soledad.

- Técnicas de Autocuidado: Ejercicios y prácticas que ayuden a los participantes a cuidar de sí mismos, como la meditación, el ejercicio y la creatividad.

- Recursos y Apoyo: Información sobre recursos disponibles, como líneas de ayuda, grupos de apoyo y literatura sobre la soledad.

Actividad: Taller Stop a la soledad



no tiene nada que ver con ellos.

Resultado previsto: Que los mayores acudan al cine, muchos de ellos no lo conocen o creen que no es para ellos.

Que se den cuenta de que por medio de algunas películas pueden aprender y disfrutar

Resultado alcanzado: mayor asistencia de mayores a las sesiones de cine comercial

Fuentes de verificación: asistencia a las sesiones... lleno total

Grado de consecución: 100%

Objetivo general: Que los mayores disfruten de la música y la sociabilización en un ambiente propicio y distendido con la música como vehículo motor.

Objetivo específico: Mejora de la salud física: La música puede ayudar a relajar el cuerpo, reducir el estrés, y mejorar la movilidad.

Expresión emocional: La música puede ayudar a las personas mayores a procesar sus emociones, expresar sus sentimientos, y conectar con su pasado

Sociabilización

Actividad: Verbenas terapéuticas

Descripción del IOV: Grado de satisfacción mediante encuesta y pregunta directa. Que se queden con buen sabor de boca y vuelvan a la siguiente.

Resultado previsto: Momento de distensión y fiesta, ayudando a nuestros mayores a sociabilizarse y poder bailar en pareja, en grupo o solos a la vez que se relacionan con otros vecinos y hacen amistades nuevas

Resultado alcanzado: Sobre todo el disfrute y la sociabilización, pero sobre todo que por medio de todo esto que se hayan animado a participar y a disfrutar siendo parte activa y no pasiva.

Fuentes de verificación: llenazo de los salones del Centro de mayores en todas las sesiones

Grado de consecución: 100%

Recursos humanos, infraestructuras y materiales necesarias para el desarrollo de la actuación: no se reciben ayudas para bienes inventariables. Las actividades propuestas se desarrollaron todas en el Centro de Mayores excepto las sesiones de cine que lo hicieron en el Teatro Bellas Artes. Para ello se utilizaron las infraestructuras disponibles en los mismos, sillas mesas, equipos audiovisuales y demás se encuentran disponibles allí.

En cuanto a los recursos Humanos son las empresas especializadas en el sector las que proporcionaron los ponentes o el personal para llevarlas a cabo, estando en todo momento bajo la coordinación y supervisión del personal del Ayuntamiento de Tarazona y a poyados por los miembros de la Asociación de Mayores de Tarazona

Población:

- Mayores

Otros grupos de población:

Acciones realizadas: Todas y cada una de las actividades han sido programadas pensando en las particularidades del colectivo al que van dirigidas (discapacidades visuales y auditivas, colectivos marginados y con pocos recursos..etc..), por ello todas las actividades son gratuitas y cuando ha sido necesario adaptadas.

Intersectorialidad: Delegación de Mayores

Agentes de intersectorialidad:



Actor implicado: Asociación de Mayores y Jubilados de Tarazona

Sector: ASOCIACION

Prevista: Sí

Actor implicado: AYUNTAMIENTO DE TARAZONA (Concejal y técnicos)

Sector: ADMINISTRACION LOCAL

Prevista: Sí

Actor implicado: Beatriz Magallón

Sector: Empresa especializada

Prevista: Sí

Actor implicado: EXHICINE

Sector: Servicios de proyección

Prevista: Sí

Actor implicado: Fundación Tarazona Monumental

Sector: SERVICIOS

Prevista: Sí

Actor implicado: María Aguado

Sector: Empresa especializada

Prevista: Sí

Actor implicado: Programaciones musicales y artísticas TUDELA

Sector: Empresa especializada

Prevista: Sí

Actor implicado: Punto Digital Informática

Sector: Empresa especializada

Prevista: Sí

Dificultades y oportunidades: Ninguna..la coordinación ha sido total.

Participación social: Sí

Participación social explicación: Sobre todo a la hora de la planificación y de la ejecución. La Asociación de Mayores y Jubilados de Tarazona han sido los encargados de controlar el desarrollo de la mayoría de actos siempre bajo la coordinación y supervisión del personal del Ayuntamiento de Tarazona. Con la participación también de especialistas en el sector social y de mayores se han conseguido unas actividades acordes a los participantes.

Conclusiones: El desarrollo del programa ha sido totalmente satisfactorio para este ayuntamiento. Las cifras de participación alcanzada han sido las previstas inicialmente ya que todas las actividades programadas habían sido previamente consensuadas y elegidas pensando siempre en las necesidades y sugerencias de los interesados. Se constatan que las actividades en las



que hay una mayor interacción y se enmarcan dentro del ámbito festivo y el relacionado con las el instructivo pero el que implica actividad es mas satisfactorio que el puramente lectivo.

Transferibilidad: NO ES NECESARIA

