

PROYECTO:

ENVEJECIMIENTO ACTIVO – ACTIVIDAD FÍSICA.

CONCELLO DE CUNTIS (Pontevedra)

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: PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO-ACTIVIDAD FÍSICA

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

Población diana y cobertura: Personas mayores y colectivo de mujeres

Número de personas beneficiarias directas: 101 personas

Descripción de la actuación realizada: Esta actividad de actividad física dirigida a las personas mayores y mujeres residentes en el municipio de Cuntis, se desarrollan en dos centros: Centro social y Comunitario de la parroquia de Troans, dos días a la semana: lunes de 16 a 17 horas y los jueves de 11 a 12 horas y el Gimnasio del CPI don Aurelio: los miércoles y viernes de 16 a 17 horas el 1º grupo y de 17 a 18 horas. Se impartieron actividades de índole físico, pero siempre acordes con las limitaciones de cada participantes, como gimnasia de mantenimiento, gerontogimnasia, actividades de relajación e introducción al pilates, actividad física vinculada a la mejora del equilibrio y prevención de caídas.

Matriz de planificación:

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

Recursos humanos: personal técnico del departamento de servicios sociales, monitor deportivo (técnico licenciado en Inef) y las personas participantes.

Infraestructuras: Centro social y comunitario de la parroquia de Troans y el Gimnasio del Centro Educativo de Cuntis.

Recursos Materiales: Pelotas, aros, gomas elásticas,....

Población:

- Mayores
- Mujeres

Otros grupos de población:

Acciones realizadas: Durante los cinco meses, objeto de la cofinanciación, participaron un total



de 101 personas, las cuales realizaron las correspondientes inscripciones en el departamento de servicios sociales previa difusión e información del programa. Las acciones a destacar son la impartición de diversas actividades físicas, con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las personas mayores y mujeres.

Intersectorialidad: Bienestar Social e Igualdad.

Agentes de intersectorialidad:

Dificultades y oportunidades: Oportunidades: Lograr la participación activa de la población diana, mostrando un nivel de satisfacción muy elevado y paralelamente conseguir mejora la movilidad, adquisición de hábitos de vida saludable y evitar situaciones de aislamiento social. Dificultades: No poder dar cobertura a todas las personas solicitantes, lista de espera

Participación social: Sí

Participación social explicación: La mayoría de las personas que están integradas en esta actividad, están participando en otros programas de envejecimiento activo como talleres de estimulación cognitiva y de memoria. Así como en actividades de promoción de la igualdad organizadas por este ayuntamiento.

Conclusiones: Como se indicó en apartados anteriores, esta actividad tiene un éxito y un grado de satisfacción muy elevado en nuestra vecindad, motivo por el elevado número de personas interesadas y que figuran en la lista de espera. Es necesario, como medida de dar respuesta a las necesidades de estos colectivos poblacionales, continuar y consolidar esta actividad mejorando el envejecimiento y la calidad de vida.

Transferibilidad: Como medida complementaria, sería necesario realizar un diseño y dinamización de rutas saludables programadas, coordinación con otras áreas del ámbito socio sanitario, actividades de promoción de hábitos alimenticios saludables, etc.

