

PROYECTO:

DEMOS VIDA A LOS AÑOS

AYUNTAMIENTO DE VILALLER

DATOS DE LA SOLICITUD

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

Población diana y cobertura: Población en general

Estimación del número de personas beneficiarias directas: 150

Ámbito territorial: municipal y supramunicipal

Descripción de las razones para la implantación de la actuación: Las razones por las cuales interesa la implantación de este proyecto son las siguientes:

- 1.- Las actividades mejoran la calidad de vida y ayuda a mantener la autonomía e independencia durante más años.
- 2.- Reducen el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión o artrosis.
- 3.-Disminuye el riesgo de caídas
- 4.- Previenen el aislamiento social y la depresión
- 5.-Disminuye la soledad ya que la actividad física y social mejora el bienestar emocional y fortalece los lazos comunitarios.
- 6.-Fomenta el sentido de propósito
El envejecimiento activo incluye no solo lo físico, sino también la participación en la sociedad, el aprendizaje continuo y el compromiso. Esto refuerza el sentido de utilidad, dignidad y pertenencia en la etapa adulta mayor.
- 7.-Aumenta la esperanza de vida saludable con energía, movilidad y plenitud.

Breve descripción de la actuación: La actuación consiste en la práctica regular de ejercicio físico y mental dirigido por profesionales durante toda la semana en instalaciones municipales y al aire libre . A parte de la práctica directa de ejercicio se pretende concienciar de su necesidad para ir envejeciendo con salud , con mayor funcionalidad y menos dependencia.

Matriz de planificación:

Objetivo general: Establecer rutinas accesibles y sostenibles

Objetivo específico: Conseguir movimientos suaves y constantes

Actividad: Clases de gimnasia suave durante 45 minutos 2 días a la semana

Descripción del IOV: grado de satisfacción conseguido

Descripción de la actividad: Clases de gimnasia suave durante 45 minutos 2 días a la semana

Resultado previsto: Mejora gradual del estado físico

Objetivo general: Evaluación de la condición física e iniciar contacto grupal

Objetivo específico: primera toma de contacto e incentivar la motivación

Actividad: Taller informativo / charla educativa con profesionales de la salud

Descripción del IOV: Evaluación funcional básica de equilibrio, fuerza y movilidad, para así detectar situaciones de fragilidad

Descripción de la actividad: Caminata de bienvenida con ejercicios de respiración y estiramiento

Resultado previsto: Incentivar la motivación y poder evaluar las capacidades y motivaciones para poder continuar con la actuación prevista

Objetivo general: Fomentar el sentido de propósito y participación

Objetivo específico: fomentar la participación en la sociedad y la interacción con otros colectivos del municipio

fomentar el aprendizaje continuo

fomentar el compromiso

Actividad: Caminatas saludables y sostenibles en itinerario destinado a tal efecto

Descripción del IOV: Caminata saludable en entorno natural observando el paisaje, ejercitando la capacidad cognitiva a través de paneles infográficos explicativos y a través de la interacción con otros colectivos usuarios del mismo espacio

Descripción de la actividad: Caminatas conjuntas con otros colectivos y poder conocer de manera conjunta el ecoturismo y tomar conciencia sobre el patrimonio cultural y natural del municipio

Resultado previsto: Adquisición de habilidades comunicativas, evitar el aislamiento social mientras se ejercita la movilidad.

Recursos humanos, infraestructuras y materiales necesarios para el desarrollo de la actuación:
profesionales de la salud
itinerario cultural paisajístico, sostenible

Las sesiones son llevadas a cabo por personal externo, con experiencia en actividades físicas adaptadas al tipo de actividad y edades de las mismas. Esto garantiza una atención profesional, segura y personalizada, teniendo en cuenta las capacidades y limitaciones de cada participante.

Cada una de las actividades son realizadas durante los meses de marzo a junio y de septiembre a octubre.

Se trata de sesiones diseñadas especialmente para mejorar la calidad de vida de las personas, cuidando su salud desde un enfoque integral. A través de ejercicios suaves y adaptados, se trabaja el cuerpo, la mente, la respiración y las articulaciones, ayudando a mantener la movilidad, prevenir dolencias y favorecer el bienestar emocional. En este sentido, los ejercicios que se realizan son:

- Movilidad articular y estiramientos suaves para mantener la flexibilidad y evitar la rigidez



DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	PRECIO UNIDAD	IMPORTE TOTAL
TOTAL			

PROPUESTA DE CRONOGRAMA DE ACTUACIONES

Nombre de la actividad	Meses de ejecución
Adecuación itinerario saludable y cultural	- Marzo - Abril - Mayo - Junio - Septiembre - Octubre
Profesional programa Actívate por los mayores	- Marzo - Abril - Mayo - Junio - Septiembre - Octubre
Programa gimnasia para tu salud	- Marzo - Abril - Mayo - Junio - Septiembre - Octubre
Punto de Mayores	- Marzo - Abril - Mayo - Junio - Septiembre - Octubre

**41095393M
MARIA JOSE
ERTA RUIZ (R:
P2530700J)**

Firmado digitalmente
por 41095393M MARIA
JOSE ERTA RUIZ (R:
P2530700J)
Fecha: 2025.07.11
12:59:10 +02'00'