

## 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 Activate 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'

