ACTUACIÓN: SALUDABLES

PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

AYUNTAMIENTO DE A LARACHA (A CORUÑA)

MEMORIA DE LA ACTUACIÓN

SALUDABLES – PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

1. Datos generales

- Entidad local: Ayuntamiento de A Laracha (A Coruña).

- Área responsable: Servicios Sociales.

- Población destinataria: personas mayores de 55 años empadronadas en el Ayuntamiento de A Laracha, así como personas en riesgo de aislamiento social o soledad no deseada valoradas por los Servicios Sociales Comunitarios.

- Personas beneficiarias del programa: aproximadamente 290 personas del municipio.

2. Descripción y finalidad de la actuación

El programa Saludables se desarrolló desde octubre de 2025 a junio de 2026 en las trece parroquias del municipio.

Su finalidad es mejorar la salud física y mental de las personas participantes y prevenir el aislamiento social mediante actividades preventivas relacionadas con el ejercicio físico, el mantenimiento de las capacidades cognitivas, el uso de nuevas tecnologías y la convivencia social.

La actuación combina cuatro actividades complementarias entre sí: taller de memoria y alfabetización, alfabetización digital, baile en línea y marcha nórdica.

La descentralización de las sesiones por parroquias permite acercar los recursos a la población de las parroquias rurales y reducir las dificultades de participación asociadas a los desplazamientos.

3. Actividades desarrolladas

3.1. Taller de memoria y alfabetización

El taller se desarrolló entre el 1 de octubre de 2025 y el 29 de mayo de 2026. . Se impartió en las parroquias de A Laracha, Paiosaco, Caión, Lendo, Montemaior y Vilaño, con sesiones de dos horas y una programación aproximada de veinte horas semanales.

La actividad se orientó a ejercitar la memoria, mantener activas las capacidades cognitivas, prevenir o retrasar el deterioro cognitivo, reforzar la autoestima y fomentar las relaciones sociales. Se utilizaron fichas y juegos, junto con el seguimiento de la asistencia y la observación de la evolución de las personas participantes.

- Participación en el período imputable: 150 personas.

3.2. Alfabetización digital: aprender a usar el móvil

El taller se desarrolló desde el 1 de octubre de 2025 al 30 de junio de 2026.

La actividad se organizó en turnos de tres meses, con doce sesiones por turno y sesiones de una hora y media. En el período imputable se realizaron talleres en Lemaio y Vilaño.

El objetivo fue ayudar a las personas participantes a utilizar el teléfono móvil de forma segura, reducir la brecha digital, aumentar la confianza y destreza en el uso de herramientas digitales y mejorar la autonomía para comunicarse y realizar trámites cotidianos, incluidos los electrónicos.

- Participación: 30 personas.

3.3. Baile en línea

La actividad se desarrolló desde el 1 de octubre de 2025 al 27 de mayo de 2026. Se llevó a cabo en el Centro sociocultural de Paiosaco, los miércoles, en dos turnos: de 16:00 a 17:00h y de 17:00 a 18:00h.

El baile en línea se planteó como una actividad física grupal y lúdica para mejorar el bienestar físico, mental y social, estimular la memoria y la concentración, trabajar la coordinación motriz, la orientación espacial, el equilibrio y la agilidad, y favorecer la diversión y las relaciones sociales.

- Participación: 55 personas.

3.4. Marcha nórdica

La marcha nórdica se organizó en períodos de otoño y primavera, con sesiones de una hora y media y una frecuencia de tres horas semanales. Los turnos de otoño y primavera se realizaron los martes de 17:30 a 19:00 y los jueves de 10:00 a 11:30h.

La actividad tuvo como objetivos promover el ejercicio al aire libre, mejorar la condición física y cardiovascular, fortalecer huesos y articulaciones, trabajar la coordinación y el equilibrio, reducir el estrés y fomentar la interacción social.

- Participación: 55 personas.

4. Recursos empleados

La coordinación del programa correspondió a una persona técnica municipal de Servicios Sociales, responsable de organizar los talleres y gestionar las inscripciones. Para impartir las actividades se contó con cuatro profesionales o monitores/as, uno por actividad, mediante contratación externa.

Las sesiones se desarrollaron en aulas y espacios de los centros sociales de las parroquias, con mobiliario y condiciones de accesibilidad adecuados.

Se emplearon materiales fungibles para las actividades de memoria y alfabetización, aulas con conexión wifi y recursos de apoyo para alfabetización digital, bastones técnicos para la marcha nórdica y espacios con superficie adecuada y equipo de sonido para el baile en línea.

5. Coordinación e implicación de sectores

El programa se gestionó desde el área municipal de Servicios Sociales y contó con la participación de profesionales de los ámbitos educativo, cultural y de danza, deportivo y de servicios sociales. La difusión implicó también a sectores como Cultura, Deportes y Salud.

6. Resultados y fuentes de verificación

Los resultados alcanzados fueron positivos en las cuatro actividades:

• Alfabetización y memoria: mejora de las capacidades memorísticas y cognitivas, de la fluidez verbal, de la autoestima y de la socialización; consecución de objetivos cercana al 100 % y asistencia aproximada del 95 %.

• Alfabetización digital: mayor confianza y autonomía en el uso del móvil y en la realización de trámites cotidianos; consecución de objetivos indicada del 100 %.

• Baile en línea: mejora percibida del bienestar físico, mental y social y participación habitual; consecución de objetivos del 100 %.

• Marcha nórdica: mejora observada de la condición física, el estado de ánimo y las relaciones sociales; consecución de objetivos y asistencia del 95 %.

Las fuentes de verificación empleadas fueron la observación directa de los/as monitores/as, el control de asistencia, la valoración verbal de las personas participantes y cuestionarios finales de satisfacción. En el taller de memoria también se utilizaron fichas y juegos como apoyo para observar la evolución cognitiva.

7. Impacto social y conclusiones

El programa ha generado un impacto integral en la calidad de vida de las personas mayores del municipio. Acercar las actividades a las parroquias rurales favorece la participación de personas que pueden encontrar dificultades para participar al no poder desplazarse hasta los núcleos urbanos.

Desde la perspectiva de las personas participantes, el programa les ha aportado rutina y motivación para mantener la actividad diaria, la creación de espacios seguros para establecer amistades y combatir la soledad no deseada, favorece la autonomía física y cognitiva y refuerza la percepción de utilidad y capacidad para seguir aprendiendo.

Desde la perspectiva de los monitores y monitoras se ha observado una evolución positiva en los ámbitos físico, cognitivo y emocional. También se destaca la necesidad de adaptar los ritmos y ejercicios a los distintos estados de salud, así como la importancia del vínculo y del

apoyo afectivo del grupo y del personal monitor, que complementan el componente técnico de las actividades.

La experiencia se considera transferible a otras entidades locales, siempre que se adapte al contexto demográfico y a los recursos disponibles en cada municipio. Se considera también relevante mantener la adaptación de las actividades a las necesidades y condiciones de salud de las personas participantes y conservar el enfoque de proximidad territorial.