



FEDERACION ESPAÑOLA DE  
MUNICIPIOS Y PROVINCIAS



# RECS

Red Española de Ciudades Saludables

## PROYECTO: TORRELLAS SANA

AYUNTAMIENTO DE TORRELLAS

**TORRELLAS SANA**, es un proyecto puesto en marcha por el Ayuntamiento de Torrellas, con los siguientes objetivos:

## 1.- OBJETIVOS

- 1.- Crear un espacio de encuentro e interrelación.
- 2.- Concienciar sobre la importancia del ejercicio físico en mayores.
- 3.- Promocionar la autonomía personal de las personas mayores.
- 4.- Prevenir el deterioro cognitivo asociado a la edad.
- 5.- Utilizar el juego como medio formativo y educativo, a niveles motriz, cognitivo, emocional, social y actitudinal.
6. – Fomentar hábitos saludables en los más pequeños.

## 2.- ACTIVIDADES OFERTADAS.

**2.1. Escuela Otoño.** Actividad destinada a concienciar a niños y adolescentes, y estimular en la importancia de la buena salud y la adquisición de los buenos hábitos y las cotidianidades que se enmarcan en el concepto de vida sana y saludable.

Lo que se pretende es que los niños aprendan jugando, generando habilidades tanto físicas como cognitivas, intelectuales y sociales. Para ello se potenciarán las habilidades psicomotrices de los niños mediante ejercicios, juegos y actividades deportivas.

Se quiere contribuir a un mejor conocimiento de los niños, tanto de sí mismos como de sus compañeros, y potenciar valores como la confianza en uno mismo, el compañerismo, respeto, ayuda mutua, igualdad y convivencia.

Para ello se realizarán actividades en el exterior como juegos tradicionales, juegos psicomotrices, juegos cooperativos, juegos deportivos, pequeñas excursiones y salidas a la naturaleza, talleres de alimentación sana, y para los adolescentes se realizarán además talleres de prevención de enfermedades de transmisión sexual y prevención de embarazos.

**2.2.- Talleres de Memoria:** Actividad que tiene como objetivo prevenir el deterioro cognitivo asociado a la edad, con el fin de mejorar la calidad de vida, mantener la capacidad funcional y conseguir autonomía e independencia. En coordinación con la actividad física se ha desarrollado también el aspecto mental, a través de un taller de memoria que trabaja los aspectos de memoria a corto y largo plazo. Mejora la calidad de vida en los quehaceres de sus vidas cotidianas. Previene el deterioro de aspectos afecto cognitivos... favoreciendo la autonomía de los individuos.

**2.3.- Taller de Manejo de Móvil:** Actividad cuyo objetivo es acercar el uso de las nuevas tecnologías a los más mayores, que les ayuden a facilitar las actividades de la vida diaria y a mantenerse conectados con familiares y amigos.

**2.4.-Conoce y comparte el patrimonio:** Actividad de interrelación generacional, con visitas guiadas por la localidad, para conocer el patrimonio cultural, y también el patrimonio comercial, que existió en años anteriores. Permite realizar pequeñas caminatas, a la vez que se ayuda a conservar el patrimonio tanto material como inmaterial de la localidad, así como el patrimonio medioambiental.

### **3.- POBLACION DESTINATARIA**

Las actividades, 2 y 3 están destinadas sobre todo a personas mayores de 60 años, aunque pueden participar todos los vecinos interesados, independientemente de su edad.

Todo ello para que los mayores puedan adquirir conocimientos básicos sobre la necesidad de realizar ejercicio físico por los beneficios físicos y mentales que la práctica del mismo tiene en la salud, con el fin de mejorar la calidad de vida, mantener la capacidad funcional y conseguir autonomía e independencia.

Con estas actividades se favorece demás la participación de las personas mayores, especialmente las mujeres, en actividades físicas y de refuerzo a la vez que encuentran espacios de relajación y dedicación a uno mismo, a la vez que de interrelación.

En cuanto a la escuela de otoño, está destinada a niños y adolescentes, entre 5 y 14 años, dependiendo del tipo de actividad. Para lo que se presentarán un abanico de actividades recreativas, deportivas, de educación emocional, educación ambiental, habilidades sociales y educación sexual.

Las actividades de conoce y comparte están destinadas a la población en general.

### **4.- ENFOQUE DE EQUIDAD Y PARTICIPACION**

La actividad está destinada tanto hombres como mujeres, pero la experiencia nos está demostrando que la población participante es mayormente mujeres, que puede ser fruto además de que es población mayoritaria en la localidad, a la existencia desde hace años de una asociación de mujeres que trabaja en la participación de este colectivo.

## 5.- RECURSOS UTILIZADOS

Las actividades se desarrollarán en el aula de formación municipal ubicada en las antiguas escuelas y en el pabellón municipal.

En cuanto al personal, se contratará los monitores necesarios a través de una empresa de servicios especializada en este tipo de actividades.

**6.- CRONOLOGIA.** La actividad con cargo a esta subvención se desarrollará desde el día 1 de agosto al 15 de noviembre.





MARTES Y VIERNES

DE ENERO A JULIO

INSCRIPCIONES EN EL AYUNTAMIENTO



## PASEOS SANOS



### TORRELLAS COMERCIAL

 18 DE JULIO, A LAS 10.30H

**¿TE APUNTAS?. SALIDA DESDE LA LUDOTECA**





