

PROGRAMA INTERGENERACIONAL 2019 “JORNADAS DE EJERCICIO COMPARTIDO”

Los Encuentros Intergeneracionales de “Ejercicio Compartido”, que organiza anualmente la Dirección General de Personas Mayores y Servicios Sociales (DGPMYSS) del Ayuntamiento de Madrid, tienen como objetivo conseguir que las personas mayores y los jóvenes en edad escolar interactúen y se relacionen a través del ejercicio físico. En 2019 se han realizado un total de 15 Encuentros de Ejercicio Compartido en los distintos parques de Madrid; en concreto en los distritos de Carabanchel, Fuencarral-El Pardo, Moratalaz, Puente de Vallecas, Salamanca, Villaverde, Vicálvaro, Villa de Vallecas y Usera.

En este programa de “Ejercicio compartido al Aire Libre” han participado un total de 523 personas mayores y 441 niñas y niños. Bajo el lema “Moverse es cuidarse”, ambas generaciones crean vínculos y disfrutan realizando distintas actividades físicas en grupo. Como en años anteriores los Encuentros Intergeneracionales han tenido visibilidad, ya que cada jornada celebrada se ha publicado en el perfil de Facebook [madridmayores](#) del Ayuntamiento de Madrid, que se gestiona desde la Dirección General de Personas Mayores y Servicios Sociales. Un espacio que ha servido para mostrar cómo se realiza la actividad.

¿Cómo se realiza la actividad?

Los encuentros tienen una duración de una hora. Tras la habitual bienvenida, se realiza un recorrido-marcha, para permitir a las personas mayores y a las y los escolares empezar a conocerse y a entablar los primeros contactos comunicativos.

Una vez roto el hielo de las presentaciones, el monitor anima a las personas participantes a calentar un poco, para distender las articulaciones y evitar lesiones o posibles daños ante determinados ejercicios.

Al finalizar los calentamientos, las jornadas se amenizan con juegos en las que siempre se busca la mezcla efectiva entre una persona mayor y una niña o niño, para que el encuentro sea abiertamente intergeneracional.

La dinámica habitual de la actividad está ideada para lograr que el deporte sea un medio para envejecer activamente, establecer lazos de comunicación y acercar a los jóvenes a las personas mayores para hacerles entender que la edad no es una limitación. Objetivo cumplido.





Como recuerdo del Encuentro, el Ayuntamiento de Madrid obsequia en cada cita a las niñas y a los niños con una gorra blanca, y a las personas mayores con una camiseta blanca con el lema de “Moverse es Cuidarse”.

Testimonios de satisfacción

La satisfacción entre los usuarios habituales en estos encuentros es muy alta, con un promedio de 9.5. “Estas reuniones nos dan la vida”; “Nos sentimos mejor”; “Lo pasamos muy bien en estos Encuentros”. Estas son algunas de las declaraciones realizadas por las personas mayores participantes en los Encuentros Intergeneracionales organizados este año.



Según las opiniones de los escolares y de las personas mayores convocadas en los distintos parques donde se han desarrollado los encuentros estas actividades favorecen la interacción entre las personas mayores y los escolares, condición indispensable para romper barreras y estereotipos relativos al edadismo.



Los monitores, que participan en el programa de ejercicio al aire libre a lo largo de todo el año, también aportan su opinión. “La actividad es muy positiva desde el punto de vista físico, mental y social para las personas mayores”; “Para las niñas y niños, estar una hora con las personas mayores les permite acercarse más a ellos y romper estereotipos”; “es muy divertido, se integran rápidamente”.



Por su parte, los niños y niñas que han acudido a los Encuentros también han aportado su opinión a través de dibujos, destacan: “Me ha parecido una experiencia muy chula...con los mayores se puede hacer ejercicio...”, “he aprendido que los mayores también se mueven mucho y somos todos iguales”, “han podido hacer todo sin dificultad, ojalá se repita”.

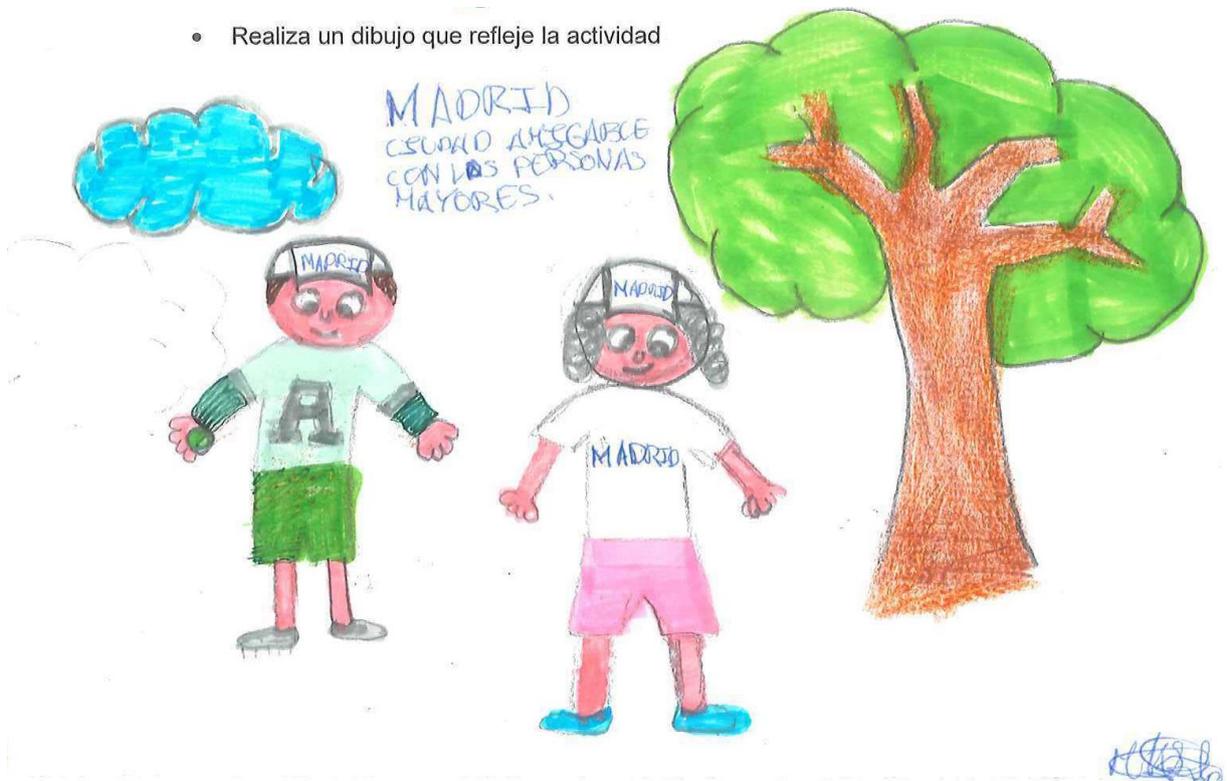
- ¿Qué es lo que mas os ha gustado?

que han podido hacer todo sin dificultad "ojala se repita"

- ¿Qué es lo que mas os ha gustado?

Cuando hemos jugado a la pelota porque era muy divertida y lo de las palmas y lo de los grupos en resumen todo a partido mucho.

- Realiza un dibujo que refleje la actividad



Han resaltado el esfuerzo que realizan las personas mayores para realizar las actividades:

- Resumen de lo que os ha parecido y que ha supuesto para vosotros

todo me ha parecido genial me
ha encantado, el esfuerzo que realizan
para hacer las actividades

“...He aprendido mucho de ellos”, “me ha parecido bien y divertido

- Resumen de lo que os ha parecido y que ha supuesto para vosotros

Me ha parecido bien y divertido.
me ha supuesto muy bien.

- Realiza un dibujo que refleje la actividad



La actividad ha sido muy bien valorada por los escolares

- Valora la actividad de 0 a 10 siendo 10 la máxima puntuación y 0 la mínima:

..... Yo le doy un 10

..... 10 la puntuación

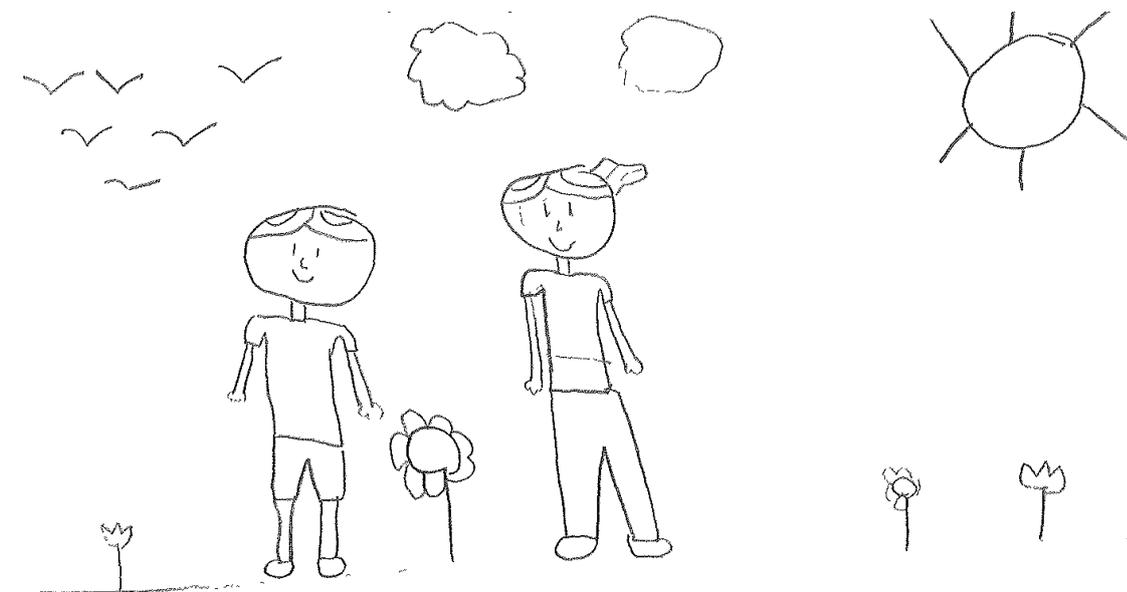
Le doy un 4

La mayoría de los escolares no pensaban que las personas mayores podían hacer esta actividad

¿Pensabais que los mayores podían hacer este tipo de actividad con vosotros?

▪ SI

NO



Impacto en medios:

Se han publicado en el Facebook Madridmayores resúmenes de todos los encuentros celebrados; con fotos, entrevistas y videos, tanto a los participantes en los encuentros (personas mayores y escolares), como a algunos profesionales que dirigieron la actividad, y también al profesorado que acompañó y apoyó en la actividad.