

## **FICHA TÉCNICA: BUENAS PRÁCTICAS INTERGENERACIONALES**

**LOS \* SON CAMPOS OBLIGATORIOS PARA RELLENAR**

Título de la Buena Práctica*	Programa, actividad, etc....
<b>AQUAGYM</b>	
Servicio, Distrito, Área...*	Servicios, organizaciones involucradas...
Centro de Día Teresa de Calcuta y Ciclos Formativos TAFAD del Colegio Alameda de Osuna.	
Fecha de inicio de la buena práctica*	
Fecha de actualización de la buena práctica* (Cuando sea una actualización de una práctica ya presentada).	
22/05/2024 Y 18/11/2024	
Persona de contacto*	Datos de la persona de contacto de la buena práctica: Nombre, teléfono y email
Fabián Selva Belda (Terapeuta Ocupacional) <a href="mailto:equipoteresacalcuta@ilunionvidasenior.com">equipoteresacalcuta@ilunionvidasenior.com</a> Teléfono de contacto: 913295920	
Beneficiarios o destinatarios de las BBPP*	Personas a las que va dirigida e intervienen en la buena práctica
Personas usuarias del servicio de centro de día y alumnos del ciclo de TAFAD	
Descripción de la buena práctica*( entre 200 y 300 palabras)	Resumen ejecutivo con los antecedentes, fecha inicio y finalización, descripción de la idea, instrumentos necesarios en su puesta en marcha, etc., con foco a que otros puedan hacerse una idea de lo que implica su replicabilidad. Además, contendrá una descripción específica relacionada con los aspectos más innovadores de la práctica, respecto a otras soluciones estándar o habituales.
Después de realizar el año pasado las actividades lúdico-deportivas con los alumnos del ciclo de TAFAD y certificar un buen resultado de esta buena práctica, nos volvemos a poner en contacto con ellos para realizar nuevas actividades. Algunas de nuestras personas usuarias promovieron realizar actividades en el agua, por ello, les proponemos a los jóvenes del TAFAD realizar unas actividades de Aquagym, donde ellos fueran los monitores de la actividad dirigida a nuestras personas usuarias. Aprovechando que el Colegio Alameda de Osuna tiene piscina, programamos la actividad en dichas	

instalaciones, ya que cumplían con las adaptaciones necesarias para el uso y disfrute de nuestras personas usuarias. La actividad fue dirigida por algunos alumnos del ciclo, mientras otros daban apoyo a las personas usuarias dentro del agua. Para su puesta en marcha, utilizaron material como chalecos y churros de piscina para favorecer la flotabilidad de nuestras personas usuarias y favorecer que personas que no sabían nadar pudiesen también beneficiarse de la actividad. La sesión duró unos 45min aprox. Donde nuestras personas usuarias realizaron varios ejercicios físicos dentro del agua, todo ello acompañado con música. Tenemos previsto continuar con esta actividad este año, visto la buena acogida que ha tenido en ambos grupos. Ya que para los alumnos sirve para que vayan practicando sesiones dirigidas y a nuestras personas usuarias les beneficia en salud tanto física y emocional.

Objetivos generales*	Idea central y finalidad de la buena práctica.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar vínculo intergeneracional entre los participantes</li> <li>• Mejorar la condición física y la agilidad.</li> <li>• Favorecer la capacidad y la coordinación psicomotoras.</li> <li>• Reducir la presión arterial.</li> <li>• Reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de circulación de la sangre.</li> <li>• Alejar el insomnio.</li> <li>• Reducir los dolores de espalda</li> <li>• Mejorar el estado de ánimo y la salud mental.</li> </ul>	
Objetivos específicos	Metas concretas y medibles que persigue la buena práctica; necesarios para la ejecución de los objetivos generales.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reeducar la respiración</li> <li>• Mejorar la postura</li> <li>• Mejorar y favorecer la relajación</li> <li>• Favorecer la corrección de la postura</li> <li>• Favorecer el retorno venoso</li> <li>• Mejorar las cualidades y capacidades físicas, como el acondicionamiento físico general, aeróbico y muscular.</li> <li>• Desarrollar la condición física</li> </ul>	
Metodología*	Actividades, fases de aplicación, recursos utilizados, implementación
Anteriormente explicado en descripción de la buena práctica.	
Innovación	Se valorará si es innovadora, incorpora TICs o cualquier tecnología soporte o si cambia las metodologías tradicionales.
La innovación es cambiar el medio donde realizar gimnasia, para favorecer el mínimo impacto articular en los cuerpos de las personas usuarias.	
Recursos necesarios	Recursos económicos y no económicos necesarios para la puesta en marcha de la

	práctica. Recursos materiales, personal, formación, infraestructuras...
Piscina, "Churros" de piscina, flotadores, pesas de agua, picas de agua, altavoz.	
Coparticipación de los beneficiarios o destinatarios*	Marcar si han participado o no los beneficiarios o destinatarios en la definición y desarrollo de la práctica y en qué medida.
Si, la actividad fue promovida por los usuarios, ya que mediante asamblea varios propusieron esta actividad. Y desde la AICP nuestro equipo multidisciplinar buscó la forma de realizar la actividad que querían.	
Resultados*	Descripción de resultados alcanzados (qué se han obtenido) y esperados. Grado de cumplimiento de los objetivos. Principales beneficiarios de la práctica y beneficiarios secundarios o indirectos que también percibirán el valor de la práctica
Los objetivos planteados se consiguieron de forma muy favorable sobre todo a nivel emocional y mejora de la auto confianza y la autoestima. También generando vínculo intergeneracional entre personas usuarias y alumnos del ciclo. Favoreciendo un ambiente lúdico y alegre y consiguiendo un rendimiento global satisfactorio y contribuyendo a la disminución de impacto articular, muscular y de columna.	
Impacto*/Efectividad*	Descripción de las incidencias positivas que tiene o tendrá la BBPP en los beneficiarios. Cuantificar el impacto con indicadores asociados a la práctica (numéricos o porcentuales) que permitirán medir su impacto y evolución. Si la práctica logra el efecto/resultado deseado (en el menor tiempo posible y con la menor cantidad de recursos)
Impacto muy favorable y satisfactorio en nuestras personas usuarias, donde cambian de medio e instalaciones, favoreciendo y fomentando una buena salud emocional.	
Continuidad*	La experiencia puede continuar en el tiempo y consigue beneficios de carácter cuantitativo y cualitativo
Si, de hecho, durante este año 2024 hemos realizado dos sesiones, una en marzo y otra en noviembre, con pensamiento de continuar también con dos sesiones al año para este 2025.	
Replicabilidad*	Ánalisis de replicabilidad de la práctica en otros escenarios.
Como ya hemos visto podemos contribuir a fortalecer y fomentar una buena alianza y vínculo entre las personas usuarias y los alumnos del ciclo, realizando diversas actividades entre ellos.	
Enfoque de género	La práctica integra el principio de igualdad de género en las diferentes fases del proyecto/proceso.

Si, esta práctica estuvo pensada dentro de un enfoque de género.

Accesibilidad cognitiva	La experiencia es fácil de entender por todos los usuarios
La actividad ha sido pensada y desarrollada para que fuera accesible cognitivamente a todas las personas usuarias participantes.	
Aspectos éticos	Se respetan los derechos de las personas y se tienen en consideración los principios éticos.
Si, se respetaron los derechos y aspectos éticos de las personas usuarias participantes.	
Canales de difusión y soportes utilizados*	Seleccionar los canales que han sido utilizados para difundir la práctica: Carteles, vídeos, informes, concursos, redes sociales, foros, web...
Asamblea de personas usuarias	
Documentación y material elaborado en la práctica*	Indicar links públicos, ruta servidor donde esté almacenada la información, etc.





### Lecciones aprendidas y conclusiones\*

Qué se ha aprendido y a qué desafíos se ha enfrentado gracias a la implementación de la práctica y analizando sus resultados.  
Cómo se han abordado los desafíos y qué se modificaría al volver a ponerla en práctica

Muchas personas usuarias pudieron salir de su zona de confort gracias al acompañamiento y apoyo que tuvieron en todo momento de los profesionales del centro y de los alumnos del ciclo. También fueron unas prácticas muy beneficiosas a nivel emocional para nuestras personas usuarias, ya que sintieron como se enfrentaban y superaban sus miedos.

### Testimonios

Incluir las opiniones de usuarios de la práctica, comentarios, ideas de mejora, etc.