

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

### **LOS \* SON CAMPOS OBLIGATORIOS A RELLENAR**

Título de la Buena Práctica*	Programa, actividad, etc....
Gimnasia Biosaludable	
Servicio, Distrito, Área...*	Servicios, organizaciones involucradas...
Centro de día Doctor Espina y CEEP Inmaculada Concepción	
Fecha de inicio de la buena práctica*	
Marzo 2024	
Fecha de actualización de la buena práctica* (Cuando sea una actualización de una práctica ya presentada).	
Persona de contacto*	Datos de la persona de contacto de la buena práctica: Nombre, teléfono y email
Gabriel Blanco Ramos <a href="mailto:Gabyblancoramos@hotmail.com">Gabyblancoramos@hotmail.com</a> 629806088	
Beneficiarios o destinatarios de las BBPP*	Personas a las que va dirigida e intervienen en la buena práctica
Dirigido a todos los usuarios del centro de día Doctor Espina y alumnos del CEEP Inmaculada Concepción	
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.
<p>En Marzo del 2024 empezamos a realizar ejercicio de psicomotricidad acompañado de los alumnos del colegio CEEP Inmaculada Concepción en parques biosaludables cerca del entorno de nuestro barrio. Los instrumentos necesarios fueron Bolos, petanca, aros , conos, dianas. Un miércoles al mes desde Marzo hasta Noviembre.</p> <p>Utilizábamos TIC para apuntar los puntos obtenidos de los equipos y así saber quien ganaba.</p>	

<b>Objetivos generales*</b>	Idea central y finalidad de la buena práctica.
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Favorecer las relaciones sociales con otras edades y entre usuarios.</li> </ul>	
<b>Objetivos específicos</b>	Metas concretas y medibles que persigue la buena práctica; necesarios para la ejecución de los objetivos generales.
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Potenciar la orientación temporal y personal de los usuarios.</li> <li>○ Aumentar motivación de los usuarios.</li> <li>○ Dotar de recursos de ocio y tiempo libre.</li> <li>○ Integrar a los familiares en la dinámica del centro.</li> </ul>	
<b>Metodología*</b>	Actividades, fases de aplicación, recursos utilizados, implementación
<p>Fases de aplicación: Ir caminando hasta el colegio y luego hasta el parque. Explicar el juego que vamos a hacer y formar equipos Realizar el juego y contar los puntos.</p> <p>Recursos utilizados: materiales de psicomotricidad</p>	
<b>Innovación</b>	Se valorará si es innovadora, incorpora TICs o cualquier tecnología soporte o si cambia las metodologías tradicionales.
Utilizamos TICS para el recuento.	
<b>Recursos necesarios</b>	Recursos económicos y no económicos necesarios para la puesta en marcha de la práctica. Recursos materiales, personal, formación, infraestructuras...
<p>Materiales de psicomotricidad Personal: Terapeuta ocupacional del centro de día ; varios profesores del colegio.</p>	
<b>Coparticipación de los beneficiarios o destinatarios*</b>	Marcar si han participado o no los beneficiarios o destinatarios en la definición y desarrollo de la práctica y en qué medida.
Han participado en las actividades propuestas tanto alumnos como usuarios del centro de día.	
<b>Resultados*</b>	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
<p>Se han alcanzado todos los objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Favorecer las relaciones sociales con otras edades y entre usuarios.</li> <li>○ Potenciar la orientación temporal y personal de los usuarios.</li> <li>○ Aumentar motivación de los usuarios.</li> <li>○ Dotar de recursos de ocio y tiempo libre.</li> <li>○ Integrar a los familiares en la dinámica del centro.</li> </ul>	
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)
<p>Reducir el estrés, la ansiedad y los síntomas de la depresión. La combinación de la actividad física y contacto con la naturaleza tiene un efecto positivo en el estado de ánimo, proporcionando una sensación de bienestar y relajación.</p>	
Continuidad*	La experiencia puede continuar en el tiempo y consigue beneficios de carácter cuantitativo y cualitativo
<p>Una vez al mes, durante los meses en los que la temperatura es agradable. Se realizará también en 2025</p>	
Replicabilidad*	Análisis de replicabilidad de la práctica en otros escenarios.
<p>Se puede reproducir en otros ámbitos</p>	
Enfoque de género	La práctica integra el principio de igualdad de género en las diferentes fases del proyecto/proceso.
<p>Igualdad de género</p>	
Accesibilidad cognitiva	La experiencia es fácil de entender por todos los usuarios

Aspectos éticos	Se respetan los derechos de las personas y se tienen en consideración los principios éticos.
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...
Informes a familiares de usuarios y alumnos Redes sociales Y información con carteles en el centro de día	
Documentación y material elaborado en la práctica*	Indicar links públicos, ruta servidor donde esté almacenada la información, etc.
En Facebook y en carteles del centro de día.	
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
Los Objetivos fueron realizados con éxito. Los usuarios disfrutaron mucho.	
Testimonios	Incluir las opiniones de usuarios de la práctica, comentarios, ideas de mejora, etc.
Les gustaría hacerlo más veces, y hemos pensado hacerlo durante el invierno también y el día que haga malo realizarlo dentro del centro de día adaptándolo a una sala de psicomotricidad y gimnasia.	

Enviar al correo [amigablemayores@madrid.es](mailto:amigablemayores@madrid.es) antes del día 21 de marzo de 2025