

FICHA TÉCNICA: BUENAS PRÁCTICAS INTERGENERACIONALES

LOS * SON CAMPOS OBLIGATORIOS A RELLENAR

Título de la Buena Práctica*	Programa, actividad, etc....
GYMKANA URBANA	
Servicio, Distrito, Área...*	Servicios, organizaciones involucradas...
CD Teresa de Calcuta: Centro de FP Alameda de Osuna & CD Teresa de Calcuta	
Fecha de inicio de la buena práctica*	
Fecha de actualización de la buena práctica* (Cuando sea una actualización de una práctica ya presentada).	
14/05/2024	
Persona de contacto*	Datos de la persona de contacto de la buena práctica: Nombre, teléfono y email
Fabián Selva Belda (Terapeuta Ocupacional) equipoteresacalcuta@ilunionvidasenior.com 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.
<p>Esta buena práctica intergeneracional ofrece una excelente oportunidad para fomentar el envejecimiento activo, mejorar la salud y fortalecer la conexión intergeneracional. A través de estas actividades, se busca no solo promover la salud física, sino también mejorar el bienestar emocional y social de nuestras personas usuarias.</p> <p>La actividad viene coordinada por el departamento de terapia ocupacional y la dirección del ciclo tafad del colegio alameda de osuna. Entre ellos planifican una actividad física donde alumnos dinamicen la actividad y los beneficiarios sean nuestras personas usuarias.</p> <p>Para ello, la actividad consiste en realizar un recorrido andando por lugar emblemáticos del barrio. Y durante este paseo, realizamos diversas paradas para realizar algún juego psicomotriz, como el tres en raya, encestar aros, juegos con pelotas, juego con globos... También realizan durante este recorrido</p>	

juegos cognitivos de adivinanzas y refranes. Finalmente realizamos un circuito y un baile en la plaza de al lado del centro de día. Donde tanto mayores y jóvenes comparten y disfrutan, fortaleciendo lazos entre generaciones.

Objetivos generales*	Idea central y finalidad de la buena práctica.
<p>Promover la integración intergeneracional</p> <p>Fomentar la actividad física y el envejecimiento activo</p> <p>Mejorar el bienestar emocional de las personas usuarias</p> <p>Reducir la fragilidad física y emocional de las personas usuarias</p>	
Objetivos específicos	Metas concretas y medibles que persigue la buena práctica; necesarios para la ejecución de los objetivos generales.
<p>Desarrollar la capacidad física y la fuerza muscular</p> <p>Mejorar la flexibilidad y la movilidad</p> <p>Fomentar la participación activa y el trabajo en equipo</p> <p>Incentivar el aprendizaje mutuo y el intercambio de conocimientos</p> <p>Aumentar la confianza y la autoestima de las personas usuarias</p> <p>Reducir el estrés y mejorar la salud mental</p> <p>Promover hábitos saludables a largo plazo</p> <p>Crear un ambiente de diversión y motivación</p>	
Metodología*	Actividades, fases de aplicación, recursos utilizados, implementación
Las actividades que se realizaron han sido arriba explicadas junto con el material y los recursos.	
Innovación	Se valorará si es innovadora, incorpora TICs o cualquier tecnología soporte o si cambia las metodologías tradicionales.
La innovación de esta actividad es que nuestras personas usuarias realizan actividad física al aire libre en escenarios en su día a día. También pasean por el barrio y ayuda a desestigmatizar los prejuicios que suelen tener la sociedad a cerca del servicio de centro de día. Dichas actividades ayudan a visibilizar y acercar el trabajo del centro de día a toda la población del barrio.	
Recursos necesarios	Recursos económicos y no económicos necesarios para la puesta en marcha de la práctica. Recursos materiales, personal, formación, infraestructuras...
Aros, picas, altavoz, bloques, sillas, mesas, pelotas, cartas, antifaces y objetos de la vida cotidiana.	
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.

La participación ha sido muy buena. Todo el mundo ha presentado una participación activa y se encuentran muy contentos.

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

Tanto los objetivos generales como los específicos han sido cumplidos, ya que estas prácticas han beneficiado a nuestras personas usuarias en la mejora de su condición física, reducir su riesgo de caídas, fortalecer los lazos intergeneracionales, mejorar su salud mental y el bienestar emocional y fomentar un envejecimiento activo.

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)
Tanto el impacto como la efectividad de la actividad en los usuarios es positiva.	
Continuidad*	La experiencia puede continuar en el tiempo y consigue beneficios de carácter cuantitativo y cualitativo
Al ser la segunda vez que la realizamos, confirmamos que la actividad puede tener una continuidad favoreciendo así la obtención de los objetivos establecidos.	
Replicabilidad*	Análisis de replicabilidad de la práctica en otros escenarios.
Sí que podría replicarse en actividades de la vida diaria.	
Enfoque de género	La práctica integra el principio de igualdad de género en las diferentes fases del proyecto/proceso.
El principio de igualdad ha sido cumplido. Participaron una mayor proporción de mujeres que de hombres.	
Accesibilidad cognitiva	La experiencia es fácil de entender por todos los usuarios
Si	
Aspectos éticos	Se respetan los derechos de las personas y se tienen en consideración los principios éticos.
Si	
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...
Mediante asamblea de usuarios y carteles informativos en nuestro tablón de actividades.	
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
Desafíos a los que nos hemos encontrado son la adaptación de las actividades lúdicas en un punto de confluencia entre personas jóvenes y de avanzada edad. También al ser un recorrido por el barrio, adaptarlo a las limitaciones físicas y a los ritmos de nuestras personas usuarias.	
Testimonios	Incluir las opiniones de usuarios de la práctica, comentarios, ideas de mejora, etc.
Los usuarios están encantados con la actividad y los alumnos del colegio de igual manera.	