

## **PROGRAMA INTERGENERACIONAL**

### **“JORNADAS DE EJERCICIO COMPARTIDO”**

Las **relaciones intergeneracionales** son consideradas como la interacción **intencionada** entre grupos de personas de **diferentes edades**, en variedad de situaciones, **facilitando una comunicación cercana**, que sea significativa para **ambas generaciones**, con el fin de conseguir beneficios individuales y sociales.

Enmarcadas dentro de los Programas Intergeneracionales desde la Dirección General de Mayores y Atención Social (en adelante DGMAS) se han programado 7 encuentros de ejercicio físico que hemos denominado “Jornadas de Ejercicio Compartido”. El primero de ellos, realizado el día 29 de abril, coincidió con el día Europeo de la Solidaridad Intergeneracional.

La DGMAS ha utilizado la actividad física compartida como herramienta que ponga en marcha esta interacción, donde se puedan contrastar puntos de vista y posiciones ante una misma realidad social desde la mirada de los niños y de los mayores.

Nuestro Programa Intergeneracional de “Ejercicio Compartido” a través de ejercicios y juegos entre mayores y niños pretende fomentar la creación de vínculos, romper las barreras que puedan existir entre los niños y las personas mayores en torno a la práctica de ejercicio físico por condición de edad, promover el ejercicio como elemento indispensable en el envejecimiento y en el desarrollo del niño y motivarles a participar en otras actividades intergeneracionales. En definitiva mejorar la calidad de vida de las personas y de la sociedad.

La práctica se realiza en colaboración de DGMAS, la Dirección General de Educación y Juventud y con los Servicios Sociales del Distrito, y directores de los colegios que participan.

Estos encuentros se han diseñado para ser realizados en un espacio abierto, normalmente parque.

La actividad se diseña para una hora de duración. Tras la bienvenida se realizar un recorrido-marcha que permite a mayores y niños que se vayan conociendo y entablando conversación para posteriormente pasar a realizar diferentes juegos y finalizar con ejercicios de estiramiento grupales, en los que las diferentes generaciones se ayudan unos a otros.

Como recuerdo del encuentro se los obsequia con una gorra blanca con el logo de “ejercicio compartido”.

Se han organizado 7 encuentros entre los meses de abril y mayo de 2014, en el Parque de La Vaguada, el Parque de Moratalaz y el Parque de la Vicalvarada participando niños de los colegios Jorge Guillén, Virgen del Pilar, Príncipe Felipe, Manuel Sainz de Vicuña, La Presentación y Severo Ochoa. En total han participado alrededor de 310 niños y 320 mayores.

Podemos afirmar que es una experiencia muy enriquecedora, tanto para mayores como para niños, *altamente beneficioso y de bajo coste* y es recomendable su extensión al resto de los distritos.

***“Los chavales quedaron encantados y ahora, a todas las personas mayores que se encuentran las saludan muy cariñosamente”.***

(Palabras de la directora de un colegio)

## Fotografías

### Colegio Virgen del Pilar (Fuencarral-El Pardo)



## Colegio Príncipe Felipe (Fuencarral-El Pardo)





## Colegio Jorge Guillén (Fuencarral-El Pardo)





### Colégio Manuel Sainz de Vicuña (Moratalaz)



Abril – Mayo 2014. Ejercicio compartido.



## Colegio La Presentación (Vicálvaro)



Abril – Mayo 2014. Ejercicio compartido.

## Colegio Severo Ochoa (Vicálvaro)





