

## **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 9 encuentros de ejercicio físico que hemos denominado “Encuentros de Ejercicio Compartido”.

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 niñas y de las personas mayores.

Nuestro Programa Intergeneracional de “Ejercicio Compartido” a través de ejercicios y juegos pretende fomentar la creación de vínculos, romper las barreras que puedan existir entre los niños y niñas 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 de los niños y niñas, 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 la DGMAS con la Dirección General de Educación y Juventud y con los Servicios Sociales de Distrito, y directores de los colegios que participan.

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

La actividad se diseña para una hora de duración. Tras la bienvenida se realiza un recorrido-marcha que permite a mayores y escolares 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 a los niños y niñas se les obsequia con una gorra blanca y a los mayores con una camiseta con el logo de “moverse es cuidarse”.

Se han organizado 9 encuentros en el mes de mayo de 2015, en el Parque de La Vaguada, el Parque de Moratalaz, el Parque de La Vicalvarada, el Parque de Eva Perón, el Parque del Cerro del Tío Pío y el Parque Eugenia de Montijo, participando niños y niñas de los colegios Jorge Guillén, Virgen del Pilar, Príncipe Felipe, Pasamonte, La Presentación, Amador de los Ríos, Virgen del Cerro y Parque Eugenia de Montijo. En total han participado alrededor de 330 niños y 500 mayores.

La valoración que realizan tanto los escolares como las personas mayores es muy enriquecedora

## **1. Qué piensan los mayores.**

Los resultados han sido muy positivos, tras una breve encuesta realizada a los participantes, destacando las siguientes afirmaciones: “Las personas mayores podemos participar con los jóvenes en actividades

conjuntas, siendo más divertidas incluso que cuando se hacen solo entre mayores”.

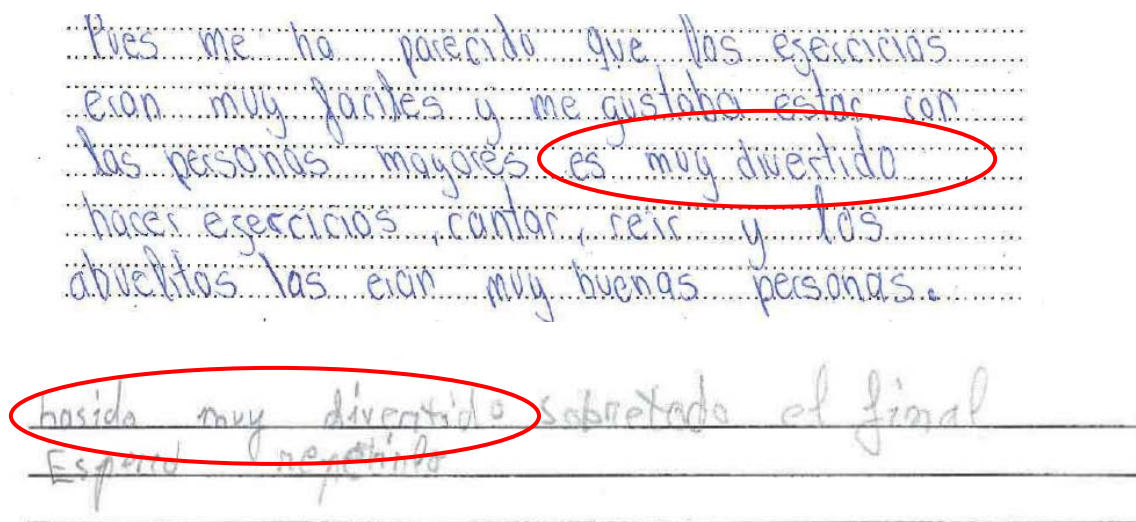
Además, “la diferencia de edad no impide la actividad física conjunta, lo que hace que nos sintamos mejor”, “favorece que nos sintamos mas integrados con el resto de la sociedad y más conectados” y “mejora las relaciones con personas de otras edades”.

## 2. Qué piensan los escolares.

Es necesario tener presente la edad de los niños y niñas a la hora de valorar sus opiniones, cercana a los 10 años, mayoritariamente.

Los comentarios recogidos tras los encuentros muestran que la relación mantenida es cálida y cercana.

La experiencia les cambió los esquemas, y la palabra “divertido” ha sido la más repetida en las redacciones: “ha sido muy divertido”, “son muy divertidos y muy graciosos...”



Con estas otras frases: “...tenían más energía que nosotros”, “...Para mi ha sido un descubrimiento porque no sabía que la gente mayor hacía tanto ejercicio”, “me ha supuesto empezar a valorar que aunque no lo parezca algunos mayores son mejores que nosotros”, “no pensaba que tuvieran tanta energía”, con lo que interpretamos que hemos desmontado prejuicios.

Me ha parecido increíble porque  
los ancianos tenían más energía  
que nosotros.

Me ha gustado mucho porque no sudo  
hacer estas cosas con gente mayor.  
Y para mí ha supuesto un descubri-  
miento porque no sabía que la  
gente mayor hacía tanta ejercicio.

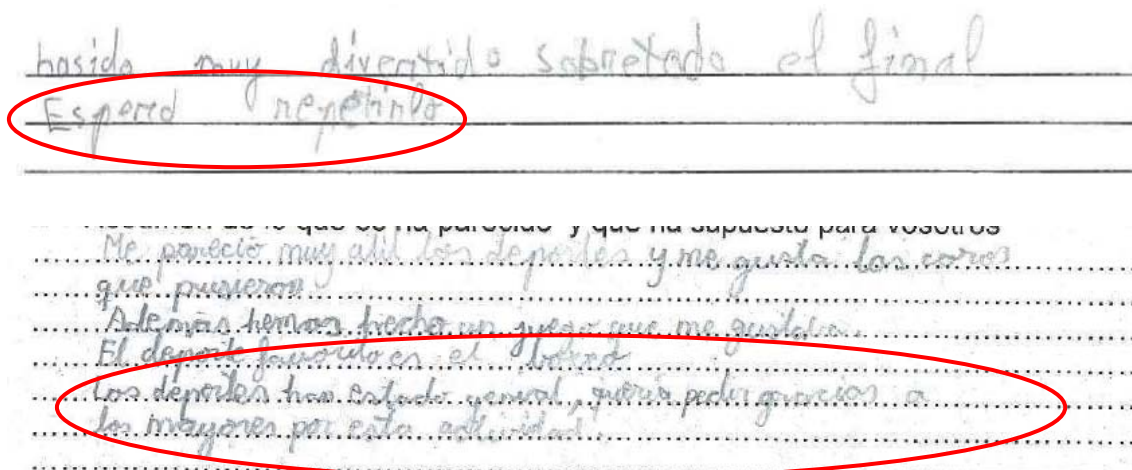
Me ha parecido muy bien y me ha encantado.  
Para mí a supuesto empezar a valorar que  
aunque no lo parezca algunos mayores son  
mejores que nosotros.

Me ha parecido muy bien porque me  
ha dado ganas de hacer. Para mí lo que me  
gusta es que me quede aprendiendo porque  
de personas que tuviesen tanta energía.  
Gracias por esa experiencia.

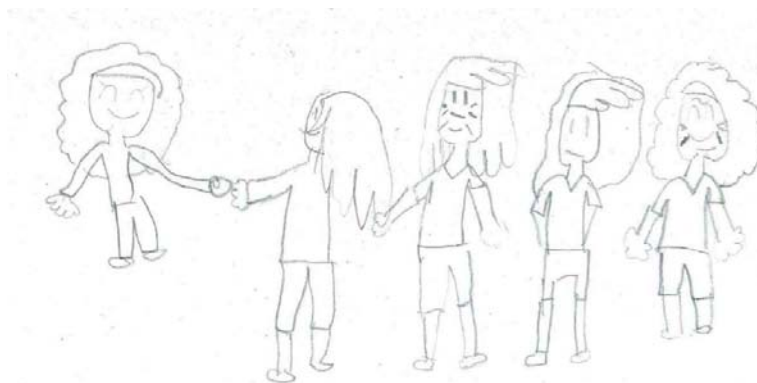
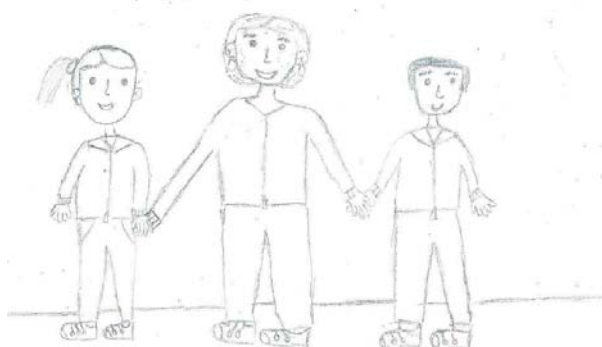


### 3. Qué impacto tienen las actividades intergeneracionales entre niños, niñas y mayores.

Se ha puesto de manifiesto que en esta actividad intergeneracional se han experimentado sentimientos potentes: "...espero repetirlo", "quería pedir gracias a los mayores por esta actividad".



Respecto a los dibujos, se aprecia un marcado lenguaje intergeneracional, aspectos vitalistas, ropa y calzado adecuado, dispuesto a jugar, solo algunas arrugas pintadas en algunas caras denotan diferencias de edad. Ambas generaciones aparecen intercaladas, agarrados de la mano en actitud de complicidad y compañerismo.



En los dibujos se ha representando algún momento de la jornada, sea de la marcha inicial, de alguno de los momentos de los juegos,... Hay elementos presentes en los dibujos que queremos retener, como “la expresión sonriente” que muestran todos los personajes dibujados.



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

## Fotografías

Parque del Cerro del Tío Pío con el Colegio Virgen del Cerro (Puente de Vallecas).





## Parque de La Vaguada con el Colegio Virgen del Pilar (Fuencarral-El Pardo I)





## Parque de Moratalaz con el Colegio Pasamonte (Moratalaz)





## Parque de Eva Perón con el Colegio Amador de los Ríos (Salamanca)





## Parque de La Vaguada con el Colegio Jorge Guillén (Fuencarral-El Pardo II)



## Parque de La Vaguada con el Colegio Príncipe Felipe (Fuencarral-El Pardo III)





## Parque Eugenia de Montijo con el Colegio Parque Eugenia de Montijo (Carabanchel)





## Parque de La Vicalvarada con el Colegio La Presentación (Vicálvaro)



