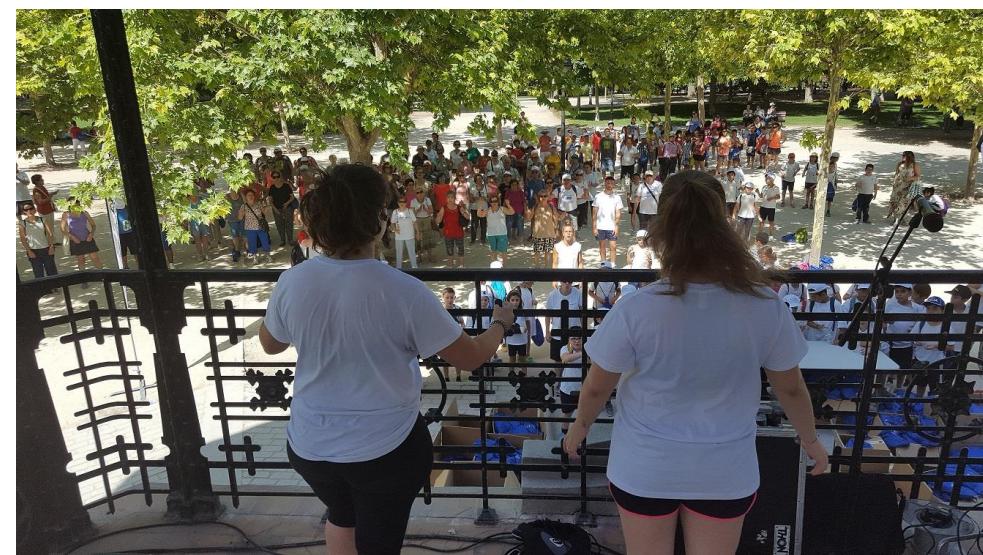


PROGRAMA INTERGENERACIONAL 2017

"JORNADAS DE EJERCICIO COMPARTIDO"

Los Encuentros Intergeneracionales de "Ejercicio Compartido", que organiza anualmente la Dirección General de Personas Mayores y Servicios Sociales (DGPMYSS) del Ayuntamiento de Madrid, tienen como objetivo conseguir que las personas mayores y los jóvenes en edad escolar interactúen y se relacionen a través del ejercicio físico. En 2017 se han realizado un total de 15 Encuentros de Ejercicio Compartido en los distintos parques de Madrid; en concreto en los distritos de Arganzuela, Carabanchel, Fuencarral-El Pardo, Moratalaz, Puente de Vallecas, Salamanca, Vicálvaro, Villa de Vallecas y Usera. El Encuentro que cerró el programa de este año se celebró en el parque de El [Buen Retiro](#) el 16 de junio.



En este programa de “Ejercicio compartido al Aire Libre” han participado un total de 490 personas mayores y 448 niñas y niños. Bajo el lema “Moverse es cuidarse”, ambas generaciones crean vínculos y disfrutan realizando distintas actividades físicas en grupo. Como novedad, este año los Encuentros Intergeneracionales han tenido más visibilidad que nunca, ya que cada jornada celebrada se ha publicado en el perfil de Facebook [Madridmayores](#) del Ayuntamiento de Madrid, y que se gestiona desde la Dirección General de Personas Mayores y Servicios Sociales. Un espacio que ha servido para mostrar cómo se realiza la actividad y para mostrar testimonios reales de monitores y participantes.

¿Cómo se realiza la actividad?

Los encuentros tienen una duración de una hora. Tras la habitual bienvenida, se realizó un recorrido-marcha, para permitir a las personas mayores y a las y los escolares empezar a conocerse y a entablar los primeros contactos comunicativos.

Una vez roto el hielo de las presentaciones, el monitor anima a los participantes a calentar un poco, para distender las articulaciones y evitar lesiones o posibles daños ante determinados ejercicios.

Al finalizar los calentamientos, las jornadas se amenizan con juegos y actividades (el pilla-pilla, la muralla, las manos...) en las que siempre se busca la mezcla efectiva entre una persona mayor y una niña o niño, para que el encuentro sea abiertamente intergeneracional.

La dinámica habitual de la actividad está ideada para lograr que el deporte sea un medio para envejecer activamente, establecer lazos de comunicación y acercar a los jóvenes a las personas mayores para hacerles entender que la edad no es una limitación. Objetivo cumplido.



Como recuerdo del Encuentro, el Ayuntamiento de Madrid obsequia en cada cita a las niñas y a los niños con una gorra blanca, y a las personas mayores con una camiseta

blanca con el lema de "Moverse es Cuidarse".

Testimonios de satisfacción

La satisfacción entre los usuarios habituales en estos encuentros es muy alta. "Estas reuniones nos dan la vida, no debemos quedarnos en casa viendo la televisión"; "Nos sentimos mejor, tanto a nivel social como a nivel físico"; "Lo pasamos muy bien en estos encuentros porque las niñas y los niños nos dan mucha alegría y, además, se adaptan rápidamente". Estas son algunas de las declaraciones realizadas por las personas mayores participantes en los Encuentros Intergeneracionales organizados este año.



Según las opiniones de los escolares y de las personas mayores convocadas en los distintos parques donde se han desarrollado los encuentros, la coincidencia estriba en que han cambiado la manera de percibir el trato directo entre ellas

y ellos, condición indispensable para romper barreras y estereotipos relativos al edadismo.

Los monitores, que participan en el programa de ejercicio al aire libre a lo largo de todo el año, también aportan su opinión. "La actividad es muy positiva desde el punto de vista físico, mental y social para las personas mayores"; "Para los niños, estar una hora con las personas mayores les



permite acercarse más a ellos e involucrarse porque se ayudan mutuamente a hacer el ejercicio"; "es muy divertido, se integran rápidamente"; "al ser unas generaciones tan opuestas, estos encuentros les permite juntarse y unirse porque en el día a día solo lo hacen entre abuelos/as y nietos/as"; "Los mayores se adaptan mucho y recuperan esa ilusión por jugar que transmiten los niños".

Por su parte, los niños y niñas que han acudido a los Encuentros también han aportado su opinión a través de dibujos pero destacan: "Súper chulo estando con los mayores y disfrutando muchísimos con ellos"; "Me ha parecido impresionante hacer esos ejercicios con ellos"; "No sabía que podían hacer los mayores todos esos juegos"; "el juego que más me ha gustado ha sido la muralla"; "me lo he pasado muy bien, ha sido un reto para mí".

ha mi me ha parecido genial
estar con los abuelos haciendo
ejercicio.

Lo que mas me ha gustado es...
hacer ejercicio porque hace m... me
encanta hacer ejercicio.



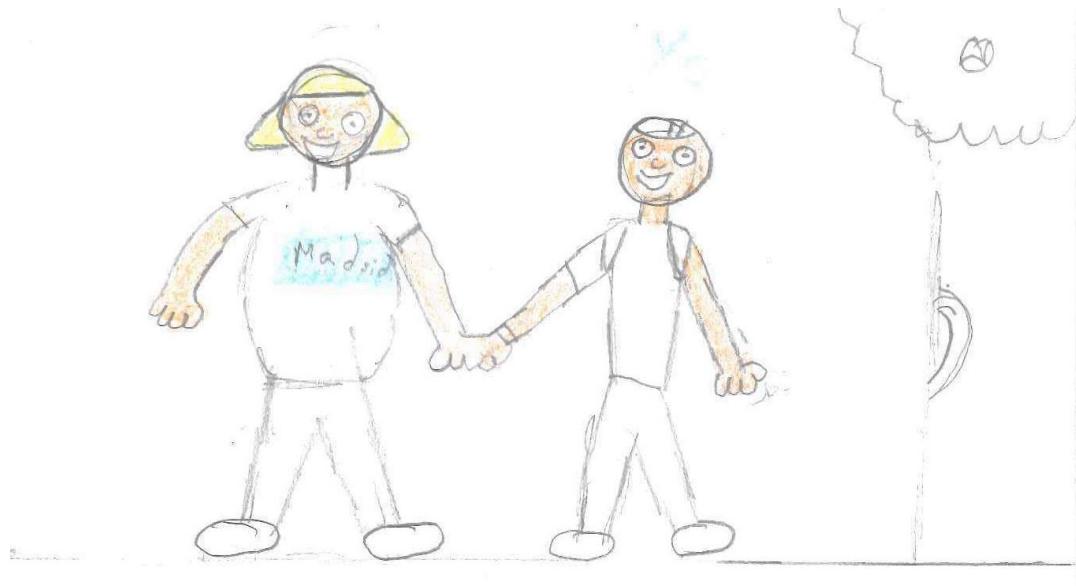
Me parecido muy bonito que
intenten mantener la relación
mayores con pequeños.



Me gusto todo el deporte
que hicimos con las personas mayores
el pilla-pilla el carromato
en la pista y la de pasaj el globo

- ¿Qué es lo que mas os ha gustado?

La relación entre mayores y
pequeños.



La que mas me a gustado era cuando
haciamos las parejas tambien cuando
nos dejaban tiempo libre hice el
pino y me encontre con mi abuela





Impacto en medios:

Diversos medios de comunicación se han hecho eco de varios de los encuentros intergeneracionales celebrados este año 2017:

Nota de prensa sobre ejercicio compartido, en madrid.es:

<http://www.madrid.es/portal/site/munimadrid/menuitem.0c57021e0d1f6162c345c34571f1a5a0/?vgnextoid=af003e57474bb510VgnVCM2000001f4a900aRCRD&vgnextchannel=e40362215c483510VgnVCM2000001f4a900aRCRD&vgnextfmt=default&vgnextlocale=es>

Post en diario.madrid.es sobre encuentro en Distrito Salamanca:

<https://diario.madrid.es/blog/2017/05/24/el-deporte-no-entiende-de-edades/>

Reportaje de Ejercicio Compartido emitido ayer en la SER en el programa Hoy por hoy Madrid:

http://cadenaesr.com/emisora/2017/05/25/radio_madrid/1495706803_146966.html

Madridpress.com:

<http://madridpress.com/not/223535/finalizaelcursodeejerciciocompartido2017/>

Se han publicado en el Facebook Madridmayores resúmenes de todos los encuentros celebrados; con fotos, entrevistas y videos tanto a los participantes en los encuentros (personas mayores y escolares), como a los profesionales (monitores y monitoras) que dirigieron la actividad, y también al profesorado que acompañó y apoyó en la actividad.

<https://www.facebook.com/Madridmayores-301271073396684/>