

PROGRAMA INTERGENERACIONAL 2025 “JORNADAS DE EJERCICIO COMPARTIDO”

La Dirección General de Mayores y Prevención de la Soledad no Deseada organiza anualmente los Encuentros Intergeneracionales de “Ejercicio Compartido”, que propicia la interacción y el entendimiento mutuo entre diferentes generaciones, alumnado y personas mayores. En estas Jornadas se realiza ejercicio físico en un entorno natural de Madrid, coordinado por un monitor especializado que dirige la actividad.

El lunes 28 de abril de este año, tuvo lugar el primero de los 20 encuentros programados, en el Mirador Alto del Parque Cuña Verde, en el distrito de Latina, al que acudió José Manuel Ropero Campos, Subdirector de Mayores y Prevención de la Soledad, para dar la bienvenida a las personas que asistieron e inaugurar la actividad.



Visita al primero de los encuentros de José Manuel Ropero, Subdirector General de Mayores y Prevención de la Soledad no deseada.

En el año 2025 se han realizado 20 encuentros intergeneracionales de “Ejercicio compartido”, programados desde el 28 de abril hasta el 6 de junio en los que han participado 1106 personas usuarias: Personas mayores: 429 (368 mujeres y 61 hombres) y Escolares: 677 (353 niñas y 324 niños), en diversos parques de Madrid, correspondientes a los distritos de Latina, Fuencarral-El Pardo, Vicálvaro, Moratalaz,

Arganzuela, Puente de Vallecas, Carabanchel, Villaverde, Villa de Vallecas, Usera, Retiro y San Blas-Canillejas.

Los parques de Madrid se convierten en un espacio de convivencia y solidaridad, en el que tanto personas mayores como niños y niñas de 3º a 6º de Primaria, de colegios cercanos a los puntos de encuentro, realizan actividades y juegos juntos, compartiendo una actividad física recreativa en un espacio público. Envueltos por la naturaleza de los distintos parques de la capital, los participantes se nutren de experiencias y convivencia, a la par que mejoran su condición física general y se divierten mientras aprenden de primera mano que las diferencias de edad no son ninguna barrera para realizar actividades de forma conjunta. Los niños que han participado en los encuentros corresponden a los colegios Amadeo Vives, Príncipe Felipe, Juan Sebastián el Cano, La Presentación, Pasamonte, Virgen del Cerro, Francisco de Goya, Francisco Arranz, Nuestra Señora de las Delicias, Ciudad de Jaén, Eugenia de Montijo, República de El Salvador, Blas de Otero, Montserrat y La Alameda.



Parque Vicalvarada, con el colegio La Presentación, en el distrito de Vicálvaro



Parque Cerro del Tío Pío, con el colegio Virgen del Cerro, en el distrito Puente de Vallecas



Parque Zeta, pistas de patinaje con el colegio Pasamonte, en el distrito Moratalaz

Realización de la actividad

Una vez organizados los entornos para realizar los ejercicios y establecidos los colegios participantes, se plantean los Encuentros Intergeneracionales de “Ejercicio Compartido”. Ya convocados las/los alumnas/os con las personas mayores, estos se reúnen en el parque establecido, cercano al colegio de los escolares. Tras una bienvenida y explicación de la actividad por parte del monitor o monitora, comienza la jornada con el habitual esquema de calentamiento-ejercicio-estiramiento, para posteriormente realizar dinámicas y juegos que tiene todo ello una duración de aproximadamente una hora y media.

Con música para animar al grupo, suelen colocarse emulando una esfera para contribuir al contacto visual e interacción constante. Tras el calentamiento, propicio para evitar lesiones o daños a lo largo del ejercicio, la clase se coloca por parejas o grupos en los que participan tanto personas mayores como escolares. Bajo esta estructura, cada grupo realiza actividades diferentes sobre las que rotan a lo largo de la sesión.

Desde actividades físicas con pelotas o ejercicio aeróbico hasta juegos para conocer los nombres, gustos y aspiraciones de los participantes, donde se conocen y entablan contacto comunicativo. Cada sesión supone una nueva alternativa a juegos diversos, que refuerzan los lazos relacionales y las habilidades de los asistentes.

La jornada finaliza con unos minutos de estiramiento para la recuperación y reparación muscular.

Todas las personas participantes en círculo en el Parque Pradolongo, el CEIP Ciudad de Jaén, en el distrito de Usera.



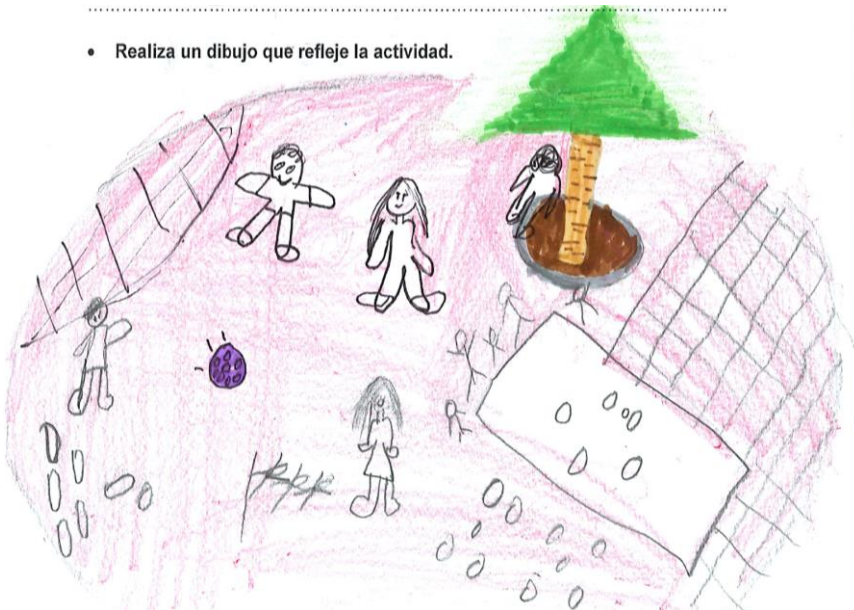
Posteriormente a las niñas y niños que han participado en la actividad se les ha facilitado una encuesta para que realizaran una valoración de la actividad, dando en su inmensa mayoría la puntuación de un diez. Además, han hecho dibujos donde simbolizaban lo que ha significado para ellas/os el Encuentro Intergeneracional.

REALIZA UN DIBUJO QUE REFLEJE LA ACTIVIDAD:



Representación gráfica de la actividad por parte de una de las escolares que asistió a los Encuentros.

- Realiza un dibujo que refleje la actividad.



El alumnado ha destacado el hecho de conocer personas, así como el aprender a jugar juegos a los que no habían jugado antes. Han aportado su opinión sobre lo que más les ha gustado de la jornada:

**VALORACIÓN ACTIVIDAD ENCUENTRO
INTERGENERACIONAL DE EJERCICIO COMPARTIDO**

- ¿Os ha gustado la actividad?

▪ ☒ SÍ

NO

- ¿Pensabais que las personas mayores podían hacer este tipo de actividad con vosotros?

▪ ☒ SÍ

NO

- ¿Qué es lo que más os ha gustado?

En lo que ha gustado más en general, me lo pase genial conociendo algunas personas, eran muy graciosas, también me gustaron mucho los juegos. La verdad es que fue muy agradable.

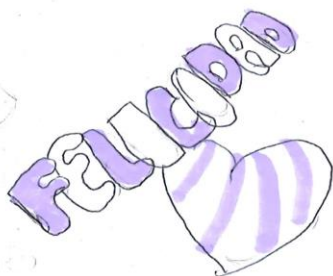
- Resumen de lo que ha supuesto para ti.

A mí me supuso estar ahí con las personas mayores pero como me lo pase tan bien y me divertí tanto no me costó nada.

- Valora la actividad de 0 a 10 siendo 10 la máxima puntuación y 0 la mínima:

10

- Realiza un dibujo que refleje la actividad.



“A mí me ha supuesto estar ahí con las personas mayores, pero como me lo pase tan bien y me divertí tanto no me ha costado nada”

El alumnado ha destacado los bailes y juegos interactivos, que suponen una herramienta para favorecer el contacto y unión generacional. Han aportado su opinión en la que destacan lo que más les ha gustado de la jornada:

"Lo que más me ha gustado ha sido estar con mayores que me recordaban a mis abuelxs y a la rayuela"

El Ejercicio Físico es el eje vertebral para lograr el envejecimiento activo y favorecer los vínculos comunicativos entre las personas. Asimismo, se les acerca a los jóvenes una visión positiva de las personas mayores y sus capacidades. De esta forma han reflejado la importancia del compañerismo y de que para pasarlo bien no hay edad:

"Los juegos eran muy divertidos y los mayores muy amables y chistosos"

"Que las personas mayores también son capaces de hacer ejercicio y hacer los juegos"

"Un juego con mayores y un momento bonito, me han caído genial las personas mayores y ha sido un momento de risas"

"Me he sentido feliz"

"Me ha supuesto algo muy bueno porque he sentido como si fuesen de mi familia"

- ¿Qué es lo que más os ha gustado?

Me gusto todo los abuelos, eran
super graciosos y amables y me hicieron
muchas reuerdo con mi abuelo.

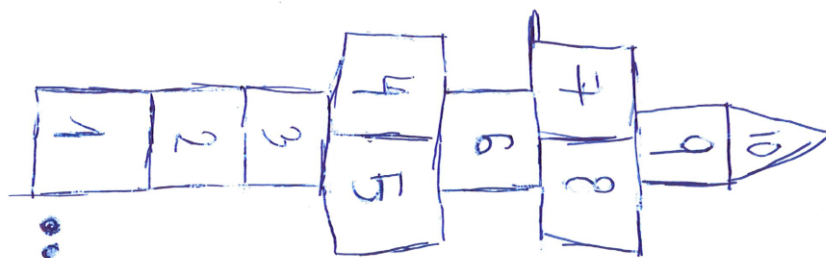
- Resumen de lo que ha supuesto para ti.

En mi abuelo que siempre jugaba con
el.

- Valora la actividad de 0 a 10 siendo 10 la máxima puntuación y 0 la mínima:

10/10

- Realiza un dibujo que refleje la actividad.



Como recuerdo del Encuentro, el Ayuntamiento de Madrid ha obsequiado en cada sesión a los alumnos y alumnas del colegio asistente con un detalle (botella de agua, mochila o camiseta) que contenía el logo de “Moverse es Cuidarse”.

Lxs monitorxs que realizan las actividades, que forman parte del programa Ejercicio Físico al Aire Libre, “Moverse es cuidarse”, cuentan con la titulación de Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, y están contratadas a través de la empresa Getting Better/ Proactiva.



Parque Cerro del Tío Pío, con el colegio Virgen del Cerro, en el distrito Puente de Vallecas

Objetivos de la actividad

Los Encuentros Intergeneracionales de “Ejercicio Compartido” buscan fomentar el envejecimiento activo, así como el acercamiento a los jóvenes de una visión positiva y amigable de las personas mayores, para hacerles entender que la edad no supone ninguna limitación en la vida diaria.

A través de esta práctica económica, se incentiva la creación de vínculos positivos entre personas de diferentes edades, en un ambiente de convivencia intergeneracional caracterizado por la solidaridad. Se destaca la relevancia de la interacción y la cooperación

de manera armoniosa. Además, se promueve el entendimiento mutuo y el intercambio entre generaciones con respeto, para así combatir los estereotipos relacionados con la edad.

Por otra parte, se desarrolla el envejecimiento activo, la convivencia intergeneracional y, gracias al ejercicio físico, se mejora la condición física general y la autonomía.

También se trabaja para eliminar el edadismo y, en contrapartida, visibilizar las fortalezas de las personas mayores. La actividad, por ende, sirve para desmontar prejuicios y estereotipos asociados a la edad.

Por otro lado, el alumnado ha reflejado con dibujos y frases lo que ha supuesto para ellos la actividad, que permite impulsar la sociabilidad mejorando la vida relacional de las personas asistentes:

- Resumen de lo que ha supuesto para ti.

Uno de los mejores ratos de mi vida y que
ha y que a proteger cada minuto con nuestros
mayores

- Valora la actividad de 0 a 10 siendo 10 la máxima puntuación y 0 la mínima:

10

- Realiza un dibujo que refleje la actividad.



“Me han gustado mucho los juegos que hemos hecho y, aparte de que eran divertidos, lo hemos hecho con unos abuelos súper divertidos”

“Lo que me ha gustado es que no hay diferencias entre nosotros, y que también el que las personas mayores puedan hacer lo mismo que nosotros y que nunca dejemos de ser amables y felices”

“Ha supuesto un rato feliz ya que me han tratado como si fueran mis propios abuelos”

• **Resumen de lo que ha supuesto para ti.**
Estar con los mayores me encantó porque los mayores son muy majos

• **Valora la actividad de 0 a 10 siendo 10 la máxima puntuación y 0 la mínima:**
10/10

• **Realiza un dibujo que refleje la actividad.**
(al principio hicimos un círculo)



por eso estoy de la mano con ellos.
(había más gente)

“Que la gente mayor puede hacer lo que podemos hacer nosotras”

“Que las personas mayores son muy amables”

Opinión de las personas mayores

Valoran de manera muy positiva y entrañable los Encuentros Intergeneracionales al ser mutuamente beneficiosos. Por una parte, la infancia y preadolescencia les transmiten alegría, vitalidad y energía a las personas mayores y las personas mayores les reportan cariño, conocimiento y experiencia.

La actividad lúdico-educativa enseña a los escolares que los juegos no son solo cosa de niños; y a las personas mayores les demuestra y refuerza la autoestima y fortalezas, ya que son mayores *“pero pueden hacer casi las mismas cosas que nosotras”*.

Por eso, al asistir a los Encuentros Intergeneracionales se lo pasan bien mientras mejoran su autonomía y condición física, compartiendo espacio con escolares que les recuerdan *“a los nietos”* mientras se lo pasan *“de maravilla”*.

Estas jornadas destacan el valor de las diferencias de edad, donde las personas mayores encuentran en los escolares un apoyo constante y significativo. Las ganas, cariño e ilusión de los más pequeños les *“aportan alegría”*. Por eso, los participantes que asisten por primera vez a los Encuentros Intergeneracionales suelen repetir la actividad en sucesivas sesiones a lo largo de los años.

Departamento de Programación, Evaluación y Desarrollo

Dirección General de Mayores y Prevención de la Soledad no Deseada

Junio 2024