

PROGRAMA INTERGENERACIONAL 2022

“JORNADAS DE EJERCICIO COMPARTIDO”

Los Encuentros Intergeneracionales de “Ejercicio Compartido”, que organiza anualmente la Dirección General de Mayores 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 2022 se han realizado un total de 20 Encuentros Intergeneracionales de Ejercicio Compartido en los distintos parques de Madrid; en concreto en los distritos de Carabanchel, Fuencarral-El Pardo, Moratalaz, Puente de Vallecas, Salamanca, Villaverde, Vicálvaro, Villa de Vallecas, Usera, Latina y San Blas.

En estos encuentros de “Ejercicio compartido” han participado un total de 1.381 personas:

Personas mayores: 779 (674 mujeres y 105 hombres)

Escolares: 602 (229 niñas y 303 niños).

Bajo el lema “**Moverse es cuidarse**”, ambas generaciones crean vínculos y disfrutan realizando distintas actividades físicas en grupo.

Como en años anteriores los Encuentros Intergeneracionales han tenido visibilidad, ya que cada jornada celebrada se ha publicado en el perfil de Facebook [madridmayores](#) del Ayuntamiento de Madrid, que se gestiona desde la Dirección General de Mayores. Un espacio que ha servido para mostrar cómo se realiza la actividad.

¿Cómo se realiza la actividad?

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

Una vez roto el hielo de las presentaciones, el monitor anima a las personas 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 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.

Este año 2022, el 29 de abril, coincidiendo con el día Europeo de la Solidaridad Intergeneracional, se celebró, en el distrito de Puente de Vallecas el primero de los 20 encuentros programados.





Testimonios de satisfacción

La satisfacción entre los usuarios habituales en estos encuentros es muy alta, con un promedio de 9.5. "Estas reuniones nos dan la vida"; "Nos sentimos mejor"; "Lo pasamos muy bien en estos Encuentros". 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 estas actividades favorecen la interacción entre las personas mayores y los escolares, 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 las niñas y niños, estar una hora y media con las personas mayores les permite acercarse más a ellos y romper estereotipos”; “es muy divertido, se integran rápidamente”.





Por su parte, los niños y niñas que han acudido a los Encuentros también han aportado su opinión a través de dibujos, destacan:

"Me ha parecido muy chulo hacer todas las actividades con ellos. Son muy majos y agradables. Me he sentido muy bien allí con ellos, aunque cansaba bastante el ejercicio me ha parecido impresionante que con tantos años pudieran hacerlo".

"Lo que más me ha gustado es cuando nos dimos un paseo y nos presentamos a las personas mayores y cuando jugamos con ellos"



Han resaltado el esfuerzo que realizan las personas mayores para realizar las actividades:

- ¿Qué es lo que más os ha gustado?

Mi...ha...gusta...ido...la...actividad...por...hacer...de...los...mayores...lo...contactos...que...se...se...ve...También...el...juego...que...hací...era...un...paseo...extremad...pero...sup...diver...difer...y...tambien...como...nos...presentaron...de...una...manera...tan...diver...difer...maner...a...mujeres...personas...sup...maj...+...esta...actividad...nunca...ha...demonstrado...que...los...personas...mayores...pueden...realizar...mu...cos...y...que...los...mayores...no...tantas...

La actividad ha sido muy bien valorada por los escolares

- Valora la actividad de 0 a 10 siendo 10 la máxima puntuación y 0 la mínima:
Yo...le...do...un...10...de...actu...porque...me...lo...he...pasado...genial.
- Realiza un dibujo que refleje la actividad



La mayoría de los escolares no pensaban que las personas mayores podían hacer esta actividad

- ¿Qué es lo que más os ha gustado?
Lo que más me ha gustado es cuando hemos jugado al juego de pasarse el aro porque no pensé que los mayores podrían pasarse el aro.



*Lo que más me ha gustado es que la gente mayor es muy amable.
Me sorprendió mucho que lo hagan todos los lunes y Miércoles.*



Tabla con participantes en los encuentros:

Distritos	Colegios	Mujeres	Hombre s	Total mayores	Niñas	Niños	Total niñas y niños	Total
Puente de Vallecas	Virgen del Cerro	26	5	31	12	11	23	54
Puente de Vallecas II	Virgen del Cerro	29	6	35	10	11	21	56
Latina I	Amadeo Vives	40	7	47	22	24	46	93
Salamanca	Amador de los Ríos	41	7	48	19	22	41	89
Latina	Amadeo Vives	39	6	45	30	20	50	95
Fuencarral-El Pardo I	Virgen del Pilar	50	5	55	17	23	40	95
Villaverde	República de El Salvador	42	6	48	7	7	14	62
Carabanchel	Eugenio de Montijo	15	2	17	14	11	25	42
Fuencarral-El Pardo II	Príncipe Felipe	32	4	36	25	25	50	86
Fuencarral-El Pardo III	Príncipe Felipe	42	5	47	11	11	22	69
Usera	Ntra Sra de Montserrat	13	2	15	17	27	44	59
Las Tablas	La Alameda	19	3	22	21	25	46	68
Villa de Vallecas I	Blas de Otero	51	1	52	8	11	19	71
San Blas-CanillejasII	La Alameda	41	9	50	11	11	22	72
Villa de Vallecas II	Blas de Otero	34	0	34	11	9	20	54
Moratalaz I	Pasamonte	49	11	60	15	11	26	86
Vicálvaro I	La Presentación	15	4	19	13	12	25	44
Moratalaz II	Pasamonte	49	10	59	12	11	23	82
San Blas-CanillejasII	La Alameda	32	8	40	11	9	20	60
Vicálvaro II	La Pesentación	15	4	19	13	12	25	44
	Total participantes	674	105	779	299	303	602	1381

Impacto en medios:

Publicación en **madrid.es** del inicio de los encuentros con la asistencia del Delegado del Área de Familias, Igualdad y Bienestar Social, Pepe Aniorte Rueda, y del Director General de Mayores, Juan Carlos Pérez Aguilar, para dar la bienvenida a las personas participantes.

Comienzan los encuentros intergeneracionales de ejercicio al aire libre entre mayores y jóvenes
- Ayuntamiento de Madrid



Se han publicado en el **Facebook Madridmayores** resúmenes de todos los encuentros celebrados, con fotos de la actividad y datos de participación tanto de mayores como de escolares. <https://www.facebook.com/Madridmayores-301271073396684>

Publicación en el número 13 de mayo de la revista **Madrid Social**

Mayores y escolares celebran el Día Europeo de la Solidaridad Intergeneracional

<https://ayre.munimadrid.es/portales/ayre3/Areas-de-actividad/Servicios-sociales/Comunicacion/Revista-Servicios-Sociales/Revista-Madrid-Social-Numero-13/?vgnnextfmt=default&vgnextoid=60832c2f30890810VgnVCM2000001f4a900aRCRD&vgnextchannel=c034e2a4bce85710VgnVCM1000001d4a900aRCRD&cmidCapitulo=d40c2ee86f7a0810VgnVCM1000001d4a900aRCRD>

Publicación en el facebook de la entidad Pebetero <https://www.facebook.com/pebetero> y en su web <https://moverseescuidarse.pebetero.com/>