

## PROGRAMA INTERGENERACIONAL 2023 “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 conectan a personas mayores y escolares para realizar ejercicio físico en un entorno natural de Madrid, coordinados por un monitor especializado, a la par que interactúan, se relacionan y realizan actividades en conjunto.

En el año 2023 se realizaron 20 Encuentros Intergeneracionales de “Ejercicio Compartido”, programados desde el 28 de abril hasta el 14 de junio, en los que han participado 1154 usuarios: Personas mayores: 576 (500 mujeres y 76 hombres) y Escolares: 578 (303 niñas y 275 niños) en diversos parques de Madrid, correspondientes a los distritos de Carabanchel, Fuencarral-El Pardo, Moratalaz, Puente de Vallecas, Salamanca, Villaverde, Vicálvaro, Villa de Vallecas, Usera, Latina y San Blas.

Los parques de Madrid se convierten en un espacio de convivencia y solidaridad, en el que tanto personas mayores como niños y niñas de 4º y 5º de Primaria, de un colegio cercano al lugar donde tiene lugar el 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 Eugenia de Montijo, Príncipe Felipe, Virgen del Pilar, Gabriela Mistral, Pasamonte, Virgen del Cerro, Amador de los Ríos, República de El Salvador, La Presentación, Blas de Otero, Obra Social Nuestra Señora de Montserrat - San Simón y San Judas, Amadeo Vives y La Alameda.

La cuenta de Facebook e Instagram madridmayores, gestionadas por la Dirección General de Mayores y Prevención de la Soledad no Deseada del Ayuntamiento de Madrid, ha reflejado cada Encuentro Intergeneracional que ha tenido lugar en los diferentes parques de Madrid en los que se lleva a cabo el programa. En algunos de ellos se han realizado dos jornadas de Encuentros Intergeneracionales de “Ejercicio Compartido”, con distintos alumnos.



*Mirador Alto Parque Cuña Verde, con el colegio CEIP Amadeo Vives, en el distrito Latina*



*Templete de Música del Parque Pradolongo, con el colegio Obra Social Nuestra Señora de Montserrat - San Simón y San Judas, en el distrito Usera*



## 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 los alumnos con las personas mayores, estos se reúnen en el parque establecido, cercano al colegio de los escolares participantes. 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, que tiene una duración de una hora y media.

Con música para animar al grupo, suelen colocarse emulando una esfera para contribuir al contacto visual e interacción constante a lo largo del recorrido-marcha. 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.



*Gymkana Parque Santa Eugenia, con el colegio Blas de Otero, en el distrito de Villa de Vallecas*





*Gymkana Parque Santa Eugenia, con el colegio Blas de Otero, en el distrito de Villa de Vallecas*

- Realiza un dibujo que refleje la actividad



*Representación gráfica, de un alumno del colegio Blas de Otero, de la Gymkana del parque Santa Eugenia, en el distrito de Villa de Vallecas*

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

Los alumnos han 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:

- ¿Qué es lo que mas os ha gustado?

BAILAR CON LA GENTE MAYOR POR QUE HAY NIÑOS QUE PIENSAN  
QUE LA GENTE MAYOR NO PUEDEN HACER ESTE TIPO DE  
MOVIMIENTOS Y ESTAN EQUIVOCADOS

- ¿Qué es lo que más os ha gustado?

Caminar en círculo por que podíamos  
conocer a todos y hablar y conocernos  
con gente mayor que nosotros y poder  
hablar

- Resumen de lo que os ha parecido y que ha supuesto para vosotros

Me ha parecido muy divertida y emocionante  
cuando hicimos yoga y juegos. Me gusto  
mucho el ambiente. Habia muchas arboles,  
pajaritos y un mirador muy bonito.  
¡Fue muy bonita! :)



- Realiza un dibujo que refleje la actividad



El deporte 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:

*“Lo que más me ha gustado ha sido hacer el calentamiento con Mila, que era mi ayudante de todo tipo de cosas. Por ejemplo en el calentamiento y en los juegos. Fue el mejor día de mi vida. Lo volvería a hacer con Mila.”*

*“A mí me ha encantado porque aparte de ser bueno para los mayores, es divertido para todos y todas. Eso es lo mejor: pasarlo muy muy bien.”*

*“Para mí ha sido muy divertida la idea de que las personas mayores se reúnan para bailar y hacer deporte. Ha sido una de las mejores excursiones que he hecho.”*

Han resaltado la trascendencia del deporte sin distinciones por edad:



- Resumen de lo que os ha parecido y que ha supuesto para vosotros

Me ha parecido espectacular, es perfecto para los jóvenes y mayores.

- ¿Qué es lo que más os ha gustado?

Su actividad, su energía, su actitud, su fuerza y que son muy amables.

- Resumen de lo que os ha parecido y que ha supuesto para vosotros

Es una actividad muy divertida y he aprendido que no importa la edad en la entrenas y que todos que tenemos una oportunidad de entrenar.

Como recuerdo del Encuentro, el Ayuntamiento de Madrid obsequia en cada sesión a los alumnos y alumnas del colegio asistente con una gorra blanca con el logo de "Moverse es Cuidarse". El 28 de abril de este año, con motivo del día Europeo de la Solidaridad Intergeneracional, que se celebra el 29 de abril, tuvo lugar el primero de los 20 encuentros programados, en el distrito de Puente de Vallecas.

- Realiza un dibujo que refleje la actividad



Los monitores 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 contratados a través de la empresa Proactiva.



*Plaza Manuel de la Quintana, con el colegio Pasamonte, en el distrito de Moratalaz*



*Auditorio al aire libre del parque la Vaguada, con el colegio Príncipe Felipe, en el distrito de Fuencarral*



## 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.

Mediante esta práctica de bajo coste se fomenta la formación de lazos relacionales positivos entre individuos de distintas edades, en un clima de convivencia intergeneracional marcado por la solidaridad. Se promueve la importancia de la interacción, la cooperación y la existencia de manera armoniosa. Asimismo, se fomenta el entendimiento mutuo y el intercambio intergeneracional bajo el respeto, para así erradicar los prejuicios asociados a la edad.

- Resumen de lo que os ha parecido y que ha supuesto para vosotros

Me he aprendido que hay que respetar a las  
personas mayores y me ha gustado por que he  
entendido que es libre



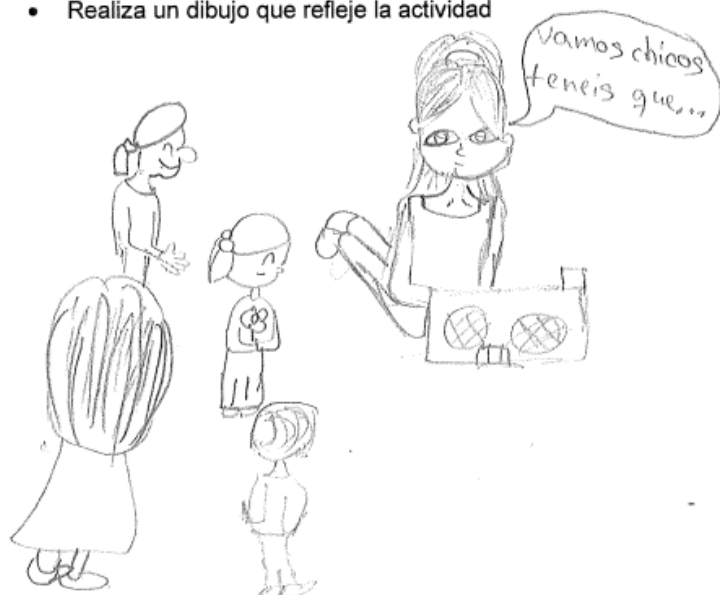
- Resumen de lo que os ha parecido y que ha supuesto para vosotros

Me ha parecido una muy buena experiencia  
y la volvería a repetir muchas veces y me  
ha recordado a gente muy buena me  
ha supuesto ser buena persona

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

Los alumnos han reflejado con dibujos lo que ha supuesto para ellos la actividad, que permite impulsar la sociabilidad mejorando la vida relacional de las personas asistentes:

- Realiza un dibujo que refleje la actividad



- Realiza un dibujo que refleje la actividad



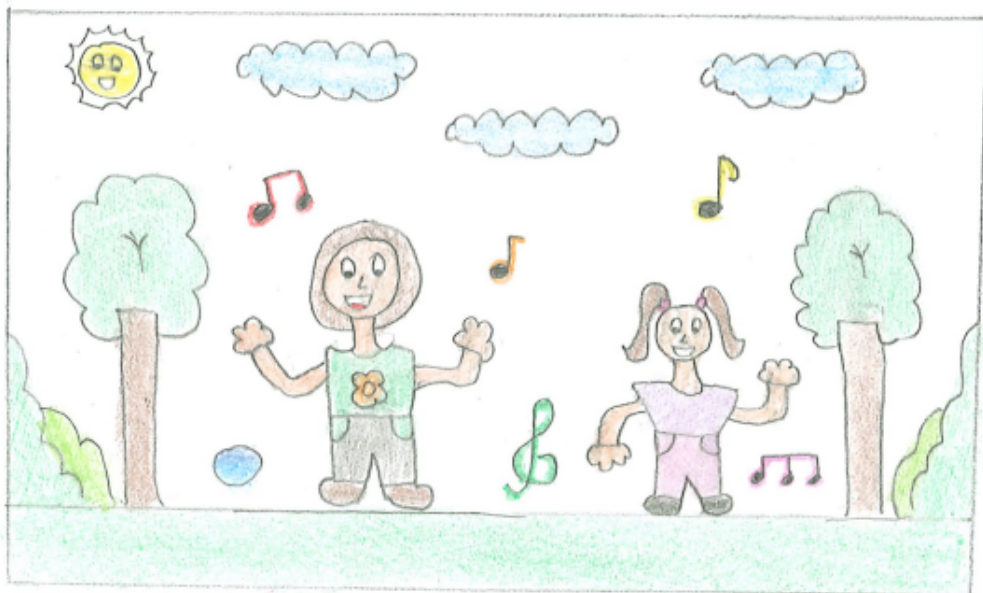


- Realiza un dibujo que refleje la actividad



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.

- Realiza un dibujo que refleje la actividad



- Realiza un dibujo que refleje la actividad



Igualmente, los Ejercicios al Aire Libre en general y los Encuentros Intergeneracionales de “Ejercicio Compartido” en particular previenen la soledad no deseada y el aislamiento social.

Los alumnos también han tenido la ocasión de valorar la actividad:

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

Yo le doy un 10 por que son muy activos.....

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

Le doy un 10 me ha encantado.....

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

un 10 porque me ha encantado.....

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

Yo le doy un 10 por que es muy divertido.....



## Opinión de las personas mayores

Recalcan la importancia de los Encuentros Intergeneracionales al ser mutuamente beneficiosos. Por su parte, se divierten y valoran cada instante, que a su parecer se torna efímero, pues el buen rato que pasan hace que “el tiempo vuele”.

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 jóvenes también”.

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 “estupendamente”.

Este tipo de jornadas explora el valor de las diferencias de edad, donde las personas mayores ven en los escolares un apoyo incondicional. Las ganas, cariño e ilusión de los más pequeños les “dan la vida”. 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.



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

- Realiza un dibujo que refleje la actividad

