

IDENTIFICACIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

Nombre

MAYORES EN MARCHA

Responsable (Departamento / Área / Delegación)

Servicio de Mayores. Patronato de Bienestar Social. Ayuntamiento de Alcobendas.

Colaboradores (internos y externos)

Internos: Personal Servicio de Mayores- Terapeuta Ocupacional, Técnicos auxiliares Programa de Mayores en Marcha.

Externos: Instituciones de áreas medioambientales y montaña.

Fecha de inicio

Curso 2011-2012

ENFOQUE

Antecedentes

En el 2009 se introduce la técnica de Marcha Nórdica desde los programas de Terapia Ocupacional de los Centros Municipales de mayores a lo que se sumaron talleres de Senderismo y una ampliación de la oferta de talleres de Actividades corporales.

El proyecto “**Mayores en marcha**” se recoge directamente en como la actuación nº 152 del proyecto motor nº 26 de **Salud y envejecimiento activo**, dentro del Objetivo general 4.2 “ **DESARROLLAR ESTRATEGIAS PREVENTIVAS DE BIENESTAR SOCIAL EN MATERIA DE SALUD, EDUCACIÓN, FORMACIÓN, EMPLEO Y CONSUMO**” del eje estratégico nº 4 de Responsabilidad social en el Plan Estratégico **DISEÑA ALCOBENDAS**, planteado hasta el año 2020

Objeto

Atendiendo a las demandas y necesidades de los nuevos perfiles de Mayores, más jóvenes con buen nivel físico y con diferentes intereses, se planteó abordar el proyecto “Mayores en Marcha”.

Objetivo/s

- Facilitar actividades de ocio activo potenciando el mantenimiento y desarrollo de un buen estado psicofísico y calidad de vida
- Fomentar espacios de relación -participación, auto cuidado a través de la convivencia en este tipo de actividades.
- Promover la adquisición de nuevas habilidades, el uso de transporte público y utilización de recurso Medioambiente.
- Conocer y adaptarse a nuevos entornos.
- Facilitar la convivencia con colectivos de mayores de otros municipios y entidades.
- Generar actividades grupales y comunitarias que promuevan la participación masculina previniendo procesos de aislamiento (este tipo de actividades es bien acogido por los hombres).

DESPLIEGUE

En las actividades de Mayores en marcha confluyen usuarios de diversos talleres del área de Aire Libre(senderismo, marcha nórdica) y de trabajo Corporal, lo que facilita la convivencia y conocimiento de personas de diversas procedencias, se convoca a través de los tablones de los “Centros Municipales de Mayores.

Normalmente se programa una actividad por mes.

Habitualmente para el desarrollo de la actividad se utiliza el transporte público y cada usuario asume el coste del transporte y de las actividades (entradas, Comida ...) esto facilita el contacto con la realidad y que se habitúen al uso de los diversos servicios..

La actividad suele realizarse en espacios naturales, equipamientos y recursos comunitarios de instituciones públicas del área Medioambiental.

Hay actividades que se programan en colaboración con otras organizaciones similares (recorrido con grupos de Marcha Nórdica de Tres Cantos...) facilitando el

conocimiento y contacto con colectivos de otros lugares.

EVALUACIÓN

Si al principio resulto “chocante” para los usuarios que en las actividades propuestas utilizaremos el transporte público y los recursos comunitarios, así como el hecho de que cada usuario asumiera el coste de las actividades realizadas (se busca que sea un coste asumible) más adelante han visto las ventajas que ello conlleva. Conocer recorridos y lugares a los que pueden volver individualmente o “invitar” amigo y familiares lo que les convierte en protagonistas.

El que participen usuarios procedentes de diversos talleres y el desarrollo de actividades en colaboración con otros grupos facilita la convivencia y el conocimiento de nuevas personas y de las propuestas que estas hacen, lo que abre a los participantes a nuevas experiencias y con frecuencia establecen lazos con estos grupos a título individual.

Al taller se han ido sumando usuarios algunos que al principio tenían dificultades a los que se le fue apoyando y superando para estos supuso un aumento de la confianza y el aprendizaje de nuevas habilidades para manejarse en su entorno.

Hemos observado como personas que anteriormente no habían realizado este tipo de actividades, “las descubren” y comienzan a disfrutarlas conociendo a través de los contactos con otros grupos otros recursos y posibilidades (grupos de senderismo, montaña, viajes o recorridos urbanos).

Los participantes cuando acuden habitualmente van estableciendo nuevas relaciones entre ellos que les permite encontrar personas con las que compartir su tiempo y aficiones.

A diferencia de otras actividades en esta participan más hombres generándose un ambiente de camaradería donde compartir experiencias (cosa más difícil para ellos).

o

RESULTADOS

Lo que empezó de forma puntual fue tomando cuerpo y en este momento se programa una actividad mensual e incluso en los meses de mejor tiempo dos.

Poco a poco hemos introducido puntualmente actividades más especiales. Durante el 2014 desde Mayores en Marcha como novedades se realizó una marcha nocturna y el Camino de Santiago (Camino Portugués) en 8 jornadas, en ambos casos hubo una excelente acogida y un buen desarrollo.

En 2017 tenemos programado del 26 de sep. Al 3 de oct. realizar el camino de Santiago de invierno- ribera del Sil

Marchas Nocturnas en verano; desde junio 2014, una por año y en 2017 tenemos programadas dos.

En el verano de 2015 realizamos unas jornadas de montaña pernoctando en la (residencia de la CM de Navacerrada) recorriendo tres rutas diferentes. (Bola del mundo, Maliciosa y Sendero de la Fonfría)

2017 se ha realizado la 1ª marcha urbana por Alcobendas, con la participación de 150 personas de las cuales 30 fueron invitados de otros municipios. Actividad programada dentro de XX Semana del Mayor. Se realiza el Camino de Santiago (Camino de invierno) la última semana del mes de septiembre con una participación de 24 usuarios.

Constatamos día a día la demanda y la participación de nuevos usuarios, durante 2015 fueron 426 usuarios los que participaron en este programa y en el 2016 participaron 400 usuarios a pesar de que tuvimos que cancelar 4 actividades por motivos meteorológicos durante este año 2016 fueron 178 usuarios, mientras que en 2017 fueron 242 personas diferentes con 768 los participantes los que participaron en más de una de las actividades propuestas en este programa contentándose el interés y la fidelización.

Otro fenómeno reseñable es que participante en este programa han comenzado a participar en actividades CAM y de grupos de senderismo o montaña tanto de asociaciones y de agrupaciones libres buscando actividades de “mayor nivel” , lo que nos hace constatar que se crea una tendencia y se descubren nuevas formas de ocupar el ocio.

Datos desarrollo actividad MAYORES EN MARCHA

AÑO	Grupos participante	Recorridos de un día.	Marchas Nocturna	Actividades Extraordinarias	Actividades con otros colectivos	Usuarios	Participantes
2013	-4 grupos senderismo - 2grupo de marcha nórdica.Iniciación -2 grupos de marcha nordica continuación. -Otros usuarios (fundamentalmente de Expresión corporal.		I Barranca		Recorrido Tres Cantos – Alcobendas con grupo Anduriños (mayores marcha nórdica de Tres Cantos) - Marcha de Mayores Municipio de Las Rozas	Diferentes	
2014	- 4 senderismo -3 grupo de marcha nórdica.Iniciación -3grupos de marcha nórdica continuación. -Otros usuarios (fundamentalmente de Expresión corporal.		I Barranca	-Camino de Santiago .(portugués, 7 jornadas)	Recorrido Tres Cantos – Alcobendas con grupo Anduriños (mayores marcha nórdica de Tres Cantos) - Marcha de Mayores Municipio de Las Rozas		
2015	- 6 senderismo -3 grupo de marcha nórdica.Iniciación -3grupos de marcha nórdica continuación -Otros usuarios (fundamentalmente de Expresión corporal.	11	I Barranca	-Jornadas de Montaña con Pernocta en la Residencia de CAM de Navacerrada.	Recorrido Tres Cantos – Alcobendas con grupo Anduriños (mayores marcha nórdica de Tres Cantos) - Marcha de Mayores Municipio de Las Rozas		426
2016	- 6 senderismo -3 grupo de marcha	10	I Barranca	-	Recorrido Tres Cantos – Alcobendas con grupo Anduriños	178	400

	nórdica.Inciación -3grupos de marcha nórdica continuación -Otros usuarios (fundamentalmente de Expresión corporal.				(mayores marcha nórdica de Tres Cantos) - Marcha de Mayores Municipio de Las Rozas (no se contabilizo sus participantes) -		
2017	-- 6 senderismo -3 grupo de marcha nórdica.Inciación -3grupos de marcha nórdica continuación -Otros usuarios (fundamentalmente de Expresión corporal	13	2- Barranca - Arroyo Meaques.-	- Actividad en la Semana del Mayor, Con recorrido abierto a participantes de otros grupos de 10 km. Por las zonas verdes del Municipio. 150 participantes.	-Recorrido Tres Cantos – Alcobendas con grupo Anduriños (mayores marcha nórdica de Tres Cantos) -Actividad intergeneracional introducción Marcha Nordica C.P. Antonio Machado. - - Marcha de Mayores Municipio de Las Rozas -- Actividad en la Semana del Mayor, Con recorrido abierto a participantes de otros grupos de 10 km. Por las zonas verdes del Municipio. 150 participantes.	242	768

PERSONA DE CONTACTO

Nombre:	Concepción Ortí -Coordinadora del Servicio de Mayores Nieves Marta-Responsable de Programas y Terapeuta Ocupacional del Servicio de Mayores.
Dirección:	C/ Libertad, 6. 28100 Alcobendas (Madrid)
Teléfono:	Tel: 91 241 41 00
E-mail:	corti@aytoalcobendas.org. nmarta@aytoalcobendas.org

Ed. 8/03/2016