

PROGRAMA INTERGENERACIONAL

“JORNADAS DE EJERCICIO COMPARTIDO”

Las **relaciones intergeneracionales** son consideradas como la interacción **intencionada** entre grupos de personas de **diferentes edades**, en variedad de situaciones, **facilitando una comunicación cercana**, que sea significativa para **ambas generaciones**, con el fin de conseguir beneficios individuales y sociales.

Enmarcadas dentro de los Programas Intergeneracionales desde la Subdirección General de Mayores y Atención Social (en adelante SGM) se han programado 10 encuentros de ejercicio físico que hemos denominado “Encuentros de Ejercicio Compartido”.

La SGM ha utilizado la actividad física compartida como herramienta que ponga en marcha esta interacción, donde se puedan contrastar puntos de vista y posiciones ante una misma realidad social desde la mirada de los niños y niñas y de las personas mayores.

Nuestro Programa Intergeneracional de “Ejercicio Compartido” a través de ejercicios y juegos pretende fomentar la creación de vínculos, romper las barreras que puedan existir entre los niños y niñas y las personas mayores en torno a la práctica de ejercicio físico por condición de edad, promover el ejercicio como elemento indispensable en el envejecimiento y en el desarrollo de los niños y niñas, y motivarles a participar en otras actividades intergeneracionales. En definitiva mejorar la calidad de vida de las personas y de la sociedad.

La práctica se realiza en colaboración de la SGM con la Dirección General de Familia, Infancia, Educación y Juventud y con los Servicios Sociales de Distrito, y directores de los colegios que participan.

Estos encuentros se han diseñado para ser realizados en un espacio abierto, normalmente en parques.

La actividad se diseña para una hora de duración. Tras la bienvenida se realiza un recorrido-marcha que permite a mayores y escolares que se vayan conociendo y entablando conversación para, posteriormente, pasar a realizar diferentes juegos y finalizar con ejercicios de estiramiento grupales, en los que las diferentes generaciones se ayudan unos a otros.

Como recuerdo del encuentro a los niños y niñas se les obsequia con una gorra blanca y a los mayores con una camiseta con el logo de "moverse es cuidarse".

Se han organizado 10 encuentros en el mes de mayo de 2016, en el Parque de La Vaguada, Parque de Moratalaz, Parque de La Vicalvarada, Parque de Eva Duarte, Parque del Cerro del Tío Pío, Parque Eugenia de Montijo, Parque de la Amistad y Parque Madrid Río, participando niños y niñas de los colegios Virgen del Pilar, Príncipe Felipe, Pasamonte, La Presentación, Amador de los Ríos, Virgen del Cerro, Parque Eugenia de Montijo, Republica de El Salvador y Miguel de Unamuno. En total han participado alrededor de 310 niños y 455 mayores.

La valoración que realizan tanto los escolares como las personas mayores es muy enriquecedora

1. Qué piensan los mayores.

Los resultados han sido muy positivos, tras una breve encuesta realizada a los participantes, destacando las siguientes afirmaciones: "la diferencia de edad no impide la actividad física conjunta, lo que hace que nos sintamos mejor", "favorece que nos sintamos más integrados con el resto de la sociedad y más conectados" y "mejora las relaciones con personas de otras edades", "Las personas mayores podemos participar con los jóvenes en actividades conjuntas, siendo más divertidas incluso que cuando se hacen solo entre mayores".

2. Qué piensan los escolares.

Es necesario tener presente la edad de los niños y niñas a la hora de valorar sus opiniones, cercana a los 10 años, mayoritariamente.

Los comentarios recogidos tras los encuentros muestran que la relación mantenida es cálida y cercana.

La experiencia les cambió los esquemas, y la palabra "divertido" ha sido la más repetida en las redacciones: "ha sido muy divertido", "Hacer ejercicio, con los mayores, jugando es mas divertido...", "nos han enseñado ha hacer cosas muy divertidas"

Ha mi me ha supuesto que hacer ejercicio jugando es mas divertido

Para mi ha supuesto hablar con los mayores y ver como hacen ejercicio. Me han enseñado ha hacer muchas cosas muy divertidas

Yo he aprendido que si a hacer deporte con los mayores es muy divertido

Me ha parecido divertida jugar con los mayores los estiramientos me dolia un poco porque nunca hago estiramientos. no me habia imaginado que los mayores tuvieran mucha energia.

Con estas otras frases: " ...los mayores pueden hacer cosas que los niños pueden hacer, pueden ser fuertes y activos", " con las personas mayores aunque

parezca que no te lo puedes pasar muy bien", " ha sido una experiencia única, no me esperaba que los mayores pudieran hacer esas cosas", " me ha parecido una experiencia inolvidable", "...nunca pensé que los mayores podían hacer todos esos

juegos ...", " con las personas mayores aunque parezca que no te lo puedes pasar muy muy bien", con lo que interpretamos que hemos desmontado prejuicios.

ha sido una experiencia única lo que no me esperaba que los mayores pudieran hacer esas cosas

Para mi gusto ha sido una experiencia muy emocionante porque nunca pensé que los mayores podían hacer todos esos juegos tan divertidos

Con las personas mayores a lo que parece que no te lo puedes pasar muy muy bien

3. Qué impacto tienen las actividades intergeneracionales entre niños, niñas y mayores.

Se ha puesto de manifiesto que en esta actividad intergeneracional se han experimentado sentimientos potentes: "...nunca me había parado a pensar como los mayores pueden hacer ejercicio en el parque...¡¡Fue increíble!!", "me ha parecido una experiencia inolvidable...", "... ¡ha sido una gran experiencia!", "...espero repetirlo".

Me ha parecido una experiencia inolvidable porque me lo he pasado bomba con las mayores.

Yo he aprendido que los mayores pueden hacer cosas que los niños pueden hacer. Los mayores pueden ser fuertes y activos.

Me pareció muy divertida y muy buena para estar en calma. También ha sido una experiencia muy grande porque nunca me había parado la edad como pueden hacer gracias los mayores al parque. ¡¡¡Fue increíble!!!

Respecto a los dibujos, se aprecia un marcado lenguaje intergeneracional, aspectos vitalistas, ropa y calzado adecuado, dispuesto a jugar, solo algunas arrugas pintadas en algunas caras denotan diferencias de edad.





En los dibujos se ha representando algún momento de la jornada, sea de la marcha inicial, de alguno de los momentos de los juegos,... Hay elementos presentes en los dibujos que queremos retener, como "la expresión sonriente" que muestran todos los personajes dibujados.





Podemos afirmar que es una experiencia muy enriquecedora, tanto para mayores como para niños y niñas, *altamente beneficioso y de bajo coste* y es recomendable su extensión al resto de los distritos.

Fotografías

Parque del Cerro del Tío Pío con el Colegio Virgen del Cerro (Puente de Vallecas).



Parque de La Vaguada con el Colegio Virgen del Pilar (Fuencarral-El Pardo I)



Parque de Moratalaz con el Colegio Pasamonte (Moratalaz)



Parque de Eva Perón con el Colegio Amador de los Ríos (Salamanca)



Parque de La Vaguada con el Colegio Príncipe Felipe (Fuencarral-El Pardo II)





Parque Eugenia de Montijo con el Colegio Parque Eugenia de Montijo (Carabanchel)





Parque de La Vicalvarada con el Colegio La Presentación (Vicálvaro)





Parque de la Amistad con el Colegio Republica de el Salvador (Villaverde)



Parque Madrid Río con el Colegio Miguel de Unamuno (Arganzuela I)



Parque Madrid Río con el Colegio Miguel de Unamuno (Arganzuela II)

