

## PROGRAMA INTERGENERACIONAL 2024 “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.

El 29 de abril de este año, con motivo del día Europeo de la Solidaridad y la cooperación entre Generaciones, tuvo lugar el primero de los 20 encuentros programados, en el Mirador Alto del Parque Cuña Verde, en el distrito de Latina.



Visita al primero de los encuentros de Silvia Saavedra, Directora General de Mayores y Prevención de la Soledad no deseada.

En el año 2024 se han realizado 20 encuentros intergeneracionales de “Ejercicio compartido”, programados desde el 29 de abril hasta el 14 de junio en los que han participado 1293 usuarios: Personas mayores: 546 (453 mujeres y 93 hombres) y Escolares: 747 (381 niñas y 366 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 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, Virgen del Pilar, Gabriela Mistral, La Presentación, Pasamonte, Eugenio María de Hostos, Eugenia de Montijo, República de El Salvador, Blas de Otero, Montserrat y La Alameda.



Parque de San Millán de la Cogolla, con el colegio Gabriela Mistral, en el distrito Fuencarral-El Pardo



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



Plaza Manuel de la Quintana, 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 los alumnos 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, 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. 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.



Jugando a los bolos, en el Mirador alto Parque Cuña Verde, con el CEIP Amadeo Vives, en el distrito Latina



Haciendo ejercicio aeróbico, en el Parque Ciudad de los Ángeles, con el colegio República de El Salvador, en el distrito Villaverde.

- Realiza un dibujo que refleje la actividad.



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

Los alumnos han 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:

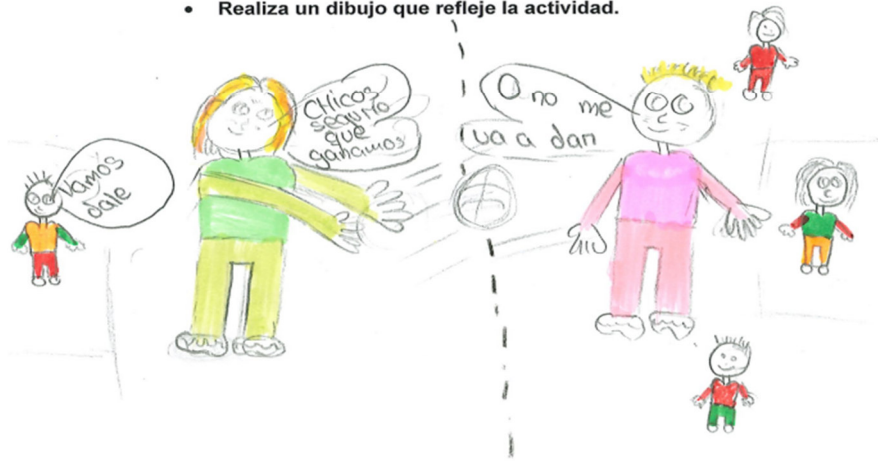
- Resumen de lo que ha supuesto para ti.

Lo que he supuesto para mí ha sido aprender que  
da igual los años todos pueden hacer ejercicio, comer y  
jugar a juegos como balón prisionero.

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

Me ha gustado 9

- Realiza un dibujo que refleje la actividad.



*“Para mí ha supuesto una gran actividad, ya que he conocido a muchas personas mayores y me han hecho pasar un buen rato”*

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:

*“Lo que más me ha gustado ha sido estar con vosotros y el balón prisionero”*

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 y de que para pasarlo bien no hay edad:

*“Conocer a gente nueva y sobre todo a los abuelos”*

*“Que las personas mayores no son tan débiles y que son un amor”*

*“Una mañana muy divertida, ya que con personas mayores también te lo pasas genial. Porque para la diversión no hay edad”*

*“Que me he reído, he hecho muchos amigos y me lo he pasado genial”*

*“Alegrarme porque las personas de más edad hagan deporte”*

*“Pues he visto que los mayores también disfrutaban mucho”*

- ¿Qué es lo que más os ha gustado?

Conocer a personas mayores muy  
amables y divertidas.

- Resumen de lo que ha supuesto para ti.

Me he sentido alegre, acogida y acompañada.  
Estoy muy contenta con las personas que  
me han tratado tan cariñosos, gracias a  
algunos y aunque sea de otra edad, siento  
que siguen teniendo el mismo espíritu de un niño.

Como recuerdo del Encuentro, el Ayuntamiento de Madrid obsequia en cada sesión a los alumnos y alumnas del colegio asistente con un detalle que contiene el logo de “Moverse es Cuidarse”.

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.

Las cuentas de Facebook e Instagram de madridmayores, gestionadas por la Dirección General de Mayores y Prevención de la Soledad no Deseada del Ayuntamiento de Madrid, han reflejado algunos de los Encuentros Intergeneracionales que ha tenido lugar en los diferentes parques de Madrid en los que se lleva a cabo el programa.



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.

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 ha supuesto para ti.**

Un rato divertido, en el que he estado haciendo deporte  
y juegos, con mis compañeros y otros señores mayores.  
.....  
.....  
.....

*“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”*

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:



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.

• **Resumen de lo que ha supuesto para ti.**

.....  
he aprendido que los veteranos también  
pueden hacer cosas que algunos de nosotros  
no podemos.  
.....  
.....

“Que sentía que ambas personas podían hacer esta actividad, mayores y pequeños”

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

“Que las personas mayores son muy amables”

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:

10

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

10

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

10/10, quería poder 1.200 pero no se puede ♥

### 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.

Departamento de Programación, Evaluación y Desarrollo

Dirección General de Mayores y Prevención de la Soledad no Deseada

Junio 2024