

RURAL SPORT

DEPORTE INCLUSIVO EN ÁREAS RURALES
DE GRECIA, PORTUGAL Y ESPAÑA

Una recopilación de Buenas Prácticas



Colabora:



Escola Superior
de Desporto e Lazer
Instituto Politécnico
de Viana do Castelo



Co-funded by the
European Union



Co-funded by the
European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Comisión Europea. Ni la Unión Europea ni la Comisión Europea se responsabilizan de ellas.

Imágenes facilitadas por las entidades promotoras de cada una de las Buenas Prácticas.

*Dibujo de la isla de Eubea en la página 8 extraído de:
Isolario, de Bartolomeo Dalli Sonetti (1486). Facsímil de Vicent García
Editores, Valencia, 2006.*

RURAL SPORT

DEPORTE INCLUSIVO EN ÁREAS RURALES DE GRECIA, PORTUGAL Y ESPAÑA

Una recopilación de Buenas Prácticas

Coordinación de la publicación:

José Escudero Pérez (Dirección General de Deportes, Comunidad de Madrid)

Coordinación recopilación Buenas Prácticas en Portugal

Bruno Silva, Pedro Bezerra (Instituto Politécnico de Viana do Castelo)

Coordinación recopilación Buenas Prácticas en Grecia:

Anastasios Baltas, Georgios Rousalis (HMC of Chalkis - Club de Montañismo de Calcis)

Coordinación recopilación Buenas Prácticas en España:

José Escudero Pérez, Concepción Iborra Medina (Dirección General de Deportes, Comunidad de Madrid)

Autores/as de las comunicaciones:

José Escudero Pérez, Concepción Iborra Medina, Bruno Silva, Pedro Bezerra, Anastasios Baltas, Georgios Rousalis, Manuela Ferreira, Bruno Gigante, Pedro Fornelos, Eduardo Vieira, Sofia Gonçalves, Gonçalo Cruz, Marco Areias, João Zamith, María Cristina Sánchez Morales, Marta Navarro Álvarez, María Del Mar Romero Bastida, Eva Martín Rived, Daniel Blanco Mingarro, Cristina Soto Campos, Sara Lara Pérez, Victoria Rocasolano Díez, Diego Morona Puentes, Ana M^a Martín Martínez, María del Mar Cid Sanz, Erica Bravo García, Mayte Minaya Gallego, Ana Belén Caballero Blázquez, Rafael Méndez García, Darío Pérez Brunicardi, Patricia García Verdú, Javier Puentes Carlos, José David Pajares Antón, Yésica Carolina Galindo Alemán, Ohiane Uranga Pascual, Olga Orphanidou, Penelope Kazakoni, Yiannis Dimou, Vangelis Rebelos, Konstantin Sallis, Athina Kyrousi, Stavroula Chrysomallidou, Konstantinos Michalos, Phaedon Karabatsolis, Sarapsi Dimitra, Antonios Patousias, Giannis Dimou, Konstantinos Andreou, Konstantinos Nikolaou, Nikolaos Karantzias.

Diseño y maquetación:

Pepa Segovia (Cabanillas de la Sierra, Sierra Norte de Madrid)

ISBN: 978-84-09-69660-4

Promovido por



Colabora



Cofinanciado por



Co-funded by the
European Union

Socios



<https://eoschalkidas.gr/>



Escola Superior
de Desporto e Lazer
Instituto Politécnico
de Viana do Castelo

<https://www.ipvc.pt/>



<https://www.adeni.es>

RURAL SPORT

DEPORTE INCLUSIVO EN ÁREAS RURALES
DE GRECIA, PORTUGAL Y ESPAÑA

Una recopilación de Buenas Prácticas

ÍNDICE

Presentación: El proyecto europeo RURAL SPORT	6
¿Qué ha pretendido el proyecto RURAL SPORT ?	7
Destinatarios	7
Temporalización	7
Principales actividades realizadas	7
Ordenación de las experiencias y formas de consulta	9
Agradecimientos	9
Índice de fichas por destinatarios	10
Índices por otros aspectos temáticos	14
Relación completa de experiencias:	
• Buenas Prácticas Portugal	15
• Buenas Prácticas Grecia	16
• Buenas Prácticas España	17
Epílogo	136

PRESENTACIÓN: EL PROYECTO EUROPEO RURAL SPORT

El proyecto **RURAL SPORT: Áreas Rurales Saludables y Activas**, aprobado por la Comisión Europea dentro del programa Erasmus+ Sport 2022 (nº de referencia del proyecto: 101089935) y desarrollado entre mayo de 2023 y febrero de 2025, ha querido contribuir a la **promoción y la participación en el deporte y la actividad física de las personas con menos oportunidades en las zonas rurales**, poniendo especialmente el foco en el estilo de vida saludable.

Se ha puesto un especial énfasis en los grupos que tienen más dificultades para participar en actividades deportivas, como son: personas discapacitadas, jóvenes, mujeres en riesgo de exclusión social, inmigrantes y mayores.

RURAL SPORT ha incluido tres organizaciones rurales que trabajan en el campo del deporte a nivel local:

ADENI (Sierra Norte de Madrid, España), entidad coordinadora del proyecto, que promueve el deporte y la actividad física en la comarca Sierra Norte. Está compuesta por 23 pequeños municipios. Apoyada por la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid.

The Polytechnical Institute of Viana do Castelo (Alto Minho, Portugal), es una institución académica clave que ofrece formación multidisciplinar a través de sus seis Escuelas de Educación Superior en educación, deporte, salud, tecnología, negocios y agricultura. Comprometido con la educación, la investigación y el desarrollo comunitario, en estrecha colaboración con municipios y asociaciones locales, promueve el deporte, el ejercicio y la actividad física, contribuyendo al desarrollo local y fomentando prácticas sostenibles e inclusivas.

El Club de Montañismo de Calcis, (isla de Eubea, Grecia), entidad con una larga historia (fundada en 1937), con más de 3.000 miembros, que desarrolla actividades deportivas, que incluyen siempre educación y sensibilización ambiental, en su isla y en Grecia continental.



¿QUÉ HA PRETENDIDO EL PROYECTO RURAL SPORT?

El proyecto ha tenido como objetivos:

- 1** | **Compilar Buenas Prácticas** de actividades deportivas para la inclusión de la población rural en el deporte, como instrumento de cohesión social, involucrando a la población con menos oportunidades en las regiones de los tres países.
- 2** | Promover el **intercambio de experiencias** entre entidades y profesionales que promueven actividades físico-deportivas en contextos rurales, desde una perspectiva de salud.
- 3** | **Incrementar la movilidad profesional** en el campo del deporte, en un nivel transnacional.
- 4** | **Promover** deportes, actividades y eventos por la inclusión de la población más desfavorecida.



DESTINATARIOS

El proyecto ha tenido como destinatarios a **técnicos vinculados a proyectos de Actividad Física y Deporte** (como elementos multiplicadores de las propuestas), miembros de **asociaciones** locales y clubs, y en general aquellas **personas interesadas en actividades de promoción del deporte y la actividad física** en las zonas rurales.



TEMPORALIZACIÓN:

El proyecto se ha desarrollado lo largo de **dos años**, entre Mayo de 2023 y Febrero de 2025.



PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS:

Grupos Focales (Focus Groups). En cada país, estos grupos de trabajo tuvieron como principal tarea la recogida de **Buenas Prácticas** y el promover **actividades conjuntas**, así como la visibilidad de los grupos destinatarios. Se trabajó principalmente en tres ejes: **Jóvenes, Mayores y Personas con discapacidad**, aunque trabajando en general con toda la población en una perspectiva inclusiva (y que la actividad llegase **muy especialmente a las personas que menos practican deporte**).

Libro electrónico (recopilación de Buenas Prácticas). Se realiza en cuatro lenguas europeas (griego, portugués, español e inglés). Recoge experiencias exitosas e innovadoras de los tres países (Grecia, Portugal y España),

tienen un potencial grande de duplicación y aplicación en otros contextos rurales europeos.

Son tres regiones geográficas precisas, de tres comarcas o regiones rurales europeas. Pero las experiencias han sido aportadas por los agentes locales y protagonistas de cada una de ellas, y tienen el valor, a nuestro entender, de recoger iniciativas que promueven no sólo la actividad física y el deporte, sino el sentido de comunidad en sus territorios y un desarrollo local sostenible.

En todas figura una referencia o contacto con la entidad o figuras promotoras, a las que se puede solicitar mayor información, o consultar directamente sus espacios web. Confiamos en que estos ejemplos puedan servir de inspiración también a otras comarcas rurales europeas, y que sirvan también de guía de contacto entre entidades con objetivos de promoción del deporte en clave social.

Las experiencias las han aportado principalmente las personas participantes en los diferentes Grupos Focales que se constituyeron en cada país para desarrollar el proyecto, así como miembros y colaboradores de las tres entidades socias del proyecto: ADENI en Sierra Norte de Madrid, el Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC) en Alto Minho y el Club de Montañismo Calcis de Eubea.

[illegible]



ORDENACIÓN DE LAS EXPERIENCIAS Y FORMAS DE CONSULTA

Figuran en primer lugar las experiencias que están especialmente centradas en los que han sido los destinatarios principales del proyecto RURAL SPORT (**Mayores, Jóvenes y Personas con discapacidad**), aunque ha de señalarse que la filosofía de las 42 experiencias recogidas va en la dirección de fomentar el deporte inclusivo, el deporte para todos, en las zonas rurales, y que los proyectos abarcan en su mayoría diferentes aspectos.

Tras el título de cada experiencia, se indican las palabras-clave que pueden identificar la acción en determinados contextos, y que pueden permitir una búsqueda específica desde otros aspectos temáticos, siempre ligándolos a la actividad física y el deporte inclusivos en contexto rural y en una perspectiva de salud (y también de salud comunitaria).

La numeración de las fichas hace referencia al país de la Buena Práctica, seguido de un número de cada experiencia de los tres países (GR = Grecia, PT = Portugal, ES = España). Así, GR3 quiere decir Buena Práctica 3 de Grecia.

En el Índice figuran, en este orden:

1. **Relación de Buenas Prácticas según los tres grupos prioritarios** del proyecto RURAL SPORT (*Mayores, Jóvenes y Personas con discapacidad*), con enlaces directos a las diferentes experiencias.
2. **Clasificación de las experiencias según otros aspectos temáticos** destacados.
3. **Relación completa de las experiencias de los tres países**, también con enlaces directos a las diferentes experiencias.

Agradecimientos

Es imposible mencionar a todas las personas que han colaborado activa y desinteresadamente con este proyecto.

Agradecemos profundamente a todas las personas de clubes deportivos, ayuntamientos, técnicos de deporte (municipales fundamentalmente, pero también de federaciones, asociaciones y técnicos regionales), voluntarios y ciudadanos/as en general su colaboración al desarrollo de este proyecto.

Además de participantes directos en actividades, que han podido superar las 3.000 personas entre los 3 países, calculamos que cerca de 150 técnicos deportivos y otras figuras profesionales vinculadas a las zonas rurales han hecho aportaciones o colaborado activamente en el proyecto.



PROYECTOS CON MAYORES

(link directo a cada experiencia desde el propio título)



(GR10) Mayores de zonas rurales

(MAYORES - ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES – PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL – PROMOCIÓN DEL PATRIMONIO)

(PT1) IN COMMON SPORTS +: Ejercicio, alimentación y diversión para los mayores

(MAYORES, PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - DEPORTE EN LA NATURALEZA)

(PT2) Olimpíada Viana do Castelo

(MAYORES - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL , ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES - DESARROLLO LOCAL – PROTECCIÓN DEL PATRIMONIO)

(PT3) BlueGym

(MAYORES - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - DEPORTE EN LA NATURALEZA)

(PT5) Academia Sénior Inês Negra

(MAYORES - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - SOCIALIZACIÓN)

(PT6) Walking football APPACDM

(MAYORES - DISCAPACIDAD - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL)

(PT8) Proyecto “Atividade”

(MAYORES, PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL, SOCIALIZACIÓN)

(ES3) Muévete en Belmonte

(MAYORES - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL)

(ES4) Turismo Activo con Mayores

(MAYORES –TURISMO ACTIVO - DEPORTE EN LA NATURALEZA - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - PROTECCIÓN DEL PATRIMONIO)

(ES6) Encuentro de Puntos Activos Sierra Norte

(MAYORES – DISCAPACIDAD - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL)

(ES9) En Misecam nos cuidamos

(MAYORES - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL)

(ES11) Puntos Activos. Sierra Norte Active

(MAYORES – DISCAPACIDAD - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL)

(ES12) Carrera control. Marcha - carrera controlada

(MAYORES – DISCAPACIDAD - DEPORTE EN LA NATURALEZA - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL)

(ES13) Entrenamiento de fuerza con personas mayores

(MAYORES - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL)

(ES15) Shinrin Yoku - Baño de Bosque. Presencia Plena en la naturaleza

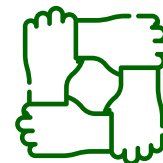
(DISCAPACIDAD – MAYORES - DEPORTE EN LA NATURALEZA - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL)

(ES21) Paseos por la memoria

(MAYORES – DEPORTE EN LA NATURALEZA - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - PROTECCIÓN DEL PATRIMONIO)



PROYECTOS CON PERSONAS CON **DISCAPACIDAD**



(link directo a cada experiencia desde el propio título)

(PT4) Stand Up Paddle - Principios y Prácticas

(DISCAPACIDAD - DEPORTE EN LA NATURALEZA)

(PT7) SUP Para Todos

(DISCAPACIDAD - DEPORTE EN LA NATURALEZA - SOCIALIZACIÓN - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL)

(PT9) Deporte Para Todos - Remo

(DISCAPACIDAD - DEPORTE EN LA NATURALEZA - SOCIALIZACIÓN - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL, ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES)

(PT10) Proyecto Sol (Surf, Olas y Libertad)

(DISCAPACIDAD - DEPORTE EN LA NATURALEZA - SOCIALIZACIÓN - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL, ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES)

(ES7) Montaña inclusiva. VillaNaturalezaSolidaria

(DISCAPACIDAD - DEPORTE EN LA NATURALEZA - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL)

(ES8) Montaña sin barreras. Lozoya íntegra y activa

(DISCAPACIDAD - DEPORTE EN LA NATURALEZA - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL)

(ES15) Shinrin Yoku - Baño de Bosque. Presencia Plena en la naturaleza

(DISCAPACIDAD - MAYORES - DEPORTE EN LA NATURALEZA - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL)

(ES16) Montañismo inclusivo. Herramientas y experiencias en entornos naturales para personas con discapacidad

(DISCAPACIDAD - DEPORTE EN LA NATURALEZA - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL)

PROYECTOS ESPECIALMENTE DESTINADOS A **JÓVENES**

(link directo a cada experiencia desde el propio título)



(PT4) Stand Up Paddle - Principios y Prácticas / (DISCAPACIDAD – DEPORTE EN LA NATURALEZA)

(GR1) 8º Encuentro Infantil / (DEPORTE EN FAMILIA – DEPORTE EN LA NATURALEZA – JÓVENES - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL - ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES)

(GR2) Escalada en interior para niños de zonas rurales / (JÓVENES Y NIÑOS)

(GR4) Renaturalizando la infancia
(JÓVENES - DEPORTE EN LA NATURALEZA – SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL)

(GR5) Nuevo rocódromo - Nyfi
(JÓVENES - DEPORTE EN LA NATURALEZA – SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL – DESARROLLO LOCAL)

(GR7) Excursiones de escuelas primarias
(NIÑOS - DEPORTE EN LA NATURALEZA – SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL)

(GR8) Actividades de invierno para niños
(NIÑOS - DEPORTE EN FAMILIA - DEPORTE EN LA NATURALEZA – SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL)

(ES2) Grupo de Aventura / (JÓVENES - DEPORTE EN LA NATURALEZA - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL)

(ES5) Deporte en familia / (JÓVENES - DEPORTE EN FAMILIA – DEPORTE EN LA NATURALEZA - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL)

(ES10) Prepara tu Camino. Jornadas de entrenamiento para el Camino de Santiago
(JÓVENES - DEPORTE EN LA NATURALEZA - DESARROLLO LOCAL)

(ES14) EDEN, Escuela de Deportes en la Naturaleza / (JÓVENES Y NIÑOS - DEPORTE EN FAMILIA – DEPORTE EN LA NATURALEZA - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL)

(ES17) Encuentro Juvenil Multiactivo / (JÓVENES - DEPORTE EN LA NATURALEZA - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL)

(ES19) Sigway. Deporte en Vías Verdes / (JÓVENES - DEPORTE EN LA NATURALEZA - DESARROLLO LOCAL - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL)

OTROS ASPECTOS TEMÁTICOS

Sobre otros aspectos significativos de cada experiencia, aunque también coinciden varias veces con los grupos señalados anteriormente, señalar que los proyectos que realizan DEPORTE EN LA NATURALEZA son mayoritarios (31 de las 42 experiencias), y los que recalcan la PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL son también muy significativos (23, aunque la totalidad de las 42 experiencias podemos decir que tienen este transfondo: actividad física y deporte en clave de salud). Es reseñable también que 21

de las experiencias promueven directamente la SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL, y que un buen número también incluyen ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES y DEPORTE EN FAMILIA. 7 de las experiencias promueven el TURISMO ACTIVO. Por último, indicar que 11 experiencias están estrechamente ligadas con el DESARROLLO LOCAL de las diferentes comarcas y otras 11 promueven la PROTECCIÓN Y PROMOCIÓN DEL PATRIMONIO, siempre ligándolo a la actividad física y el deporte en clave de salud.



DEPORTE EN LA NATURALEZA:

ES1, ES2, ES4, ES5, ES7, ES8, ES10, ES12, ES14, ES15, ES16, ES17, ES18, ES19, ES20, PT1, PT2, PT3, PT4, PT7, PT9, PT10, GR1, GR3, GR4, GR5, , GR7R, GR8, GR9, GR10



SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL:

PT2, PT3, ES1, ES2, ES5, ES6, ES7, ES8, ES14, ES15, ES17, ES18, ES19, ES22, GR1, GR4, GR5, , GR7, GR8, GR9



PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL:

ES3, ES4, ES5, ES6, ES7, ES8, ES9, ES11, ES12, ES13, ES15, ES16, ES17, ES21, PT1, PT2, PT3, PT5, PT6, PT7, PT8, PT9, PT10,



ACTIVIDADES INTER-GENERACIONALES:

ES1, ES5, ES7, ES8, ES14, ES16, ES18, PT1, PT2, PT3, PT5, PT9, PT10, GR1, GR3, , GR10



DEPORTE EN FAMILIA:

ES1, ES5, ES14, ES18, PT2, GR1, GR3, GR8, GR9



DESARROLLO LOCAL:

ES1, ES10, ES18, ES19, ES20, ES22, PT2, PT4, GR5, , GR9,



TURISMO ACTIVO:

ES1, ES4, ES20, ES22, GR3, , GR9



PROTECCIÓN DEL PATRIMONIO:

ES1, ES4, ES20, ES21, ES22, PT2, GR3, GR6, GR9, GR10,

RELACIÓN COMPLETA DE EXPERIENCIAS

(link directo a cada experiencia desde el propio título)

PORTUGAL (PT):

(PT1) IN COMMON SPORTS +: Ejercicio, alimentación y diversión para los mayores

(MAYORES - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - DEPORTE EN LA NATURALEZA)

(PT2) Olympic4all_Viana do Castelo

(MAYORES - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES - DESARROLLO LOCAL - PROTECCIÓN DEL PATRIMONIO)

(PT3) BlueGym

(MAYORES - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - DEPORTE EN LA NATURALEZA)

(PT4) Stand Up Paddle - Principios y Prácticas

(DISCAPACIDAD - DEPORTE EN LA NATURALEZA)

(PT5) Academia Sénior Inês Negra

(MAYORES - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - SOCIALIZACIÓN)

(PT6) Walking football APPACDM

(MAYORES - DISCAPACIDAD - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL)

(PT7) SUP para Todos /

(DISCAPACIDAD - DEPORTE EN LA NATURALEZA - SOCIALIZACIÓN - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL)

(PT8) Proyecto "Atividade"

(MAYORES - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - SOCIALIZACIÓN)

(PT9) Deporte Para Todos - Remo

(DISCAPACIDAD - DEPORTE EN LA NATURALEZA - SOCIALIZACIÓN - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES)

(PT10) Proyecto Sol (Surf, Olas y Libertad)

(DISCAPACIDAD - DEPORTE EN LA NATURALEZA - SOCIALIZACIÓN - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES)

GRECIA (GR):

(GR1) 8º Encuentro Infantil

(DEPORTE EN FAMILIA - DEPORTE EN LA NATURALEZA - JÓVENES - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL - ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES)

(GR2) Escalada en interior para niños de zonas rurales

(JÓVENES Y NIÑOS)

(GR3) Ruta de senderismo religioso a Neo Prokopi - San Juan el Ruso

(DEPORTE EN LA NATURALEZA - TURISMO ACTIVO - PROMOCIÓN DEL PATRIMONIO - DEPORTE EN FAMILIA - ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES)

(GR4) Renaturalizando la infancia

(JÓVENES - DEPORTE EN LA NATURALEZA - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL)

(GR5) Nuevo rocódromo - Nyfi

(JÓVENES - DEPORTE EN LA NATURALEZA - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL - DESARROLLO LOCAL)

(GR6) Restauración de antiguas rutas de senderismo en los pueblos de la montaña Dirfis

(DEPORTE EN LA NATURALEZA - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL - TURISMO ACTIVO - DESARROLLO LOCAL - PROMOCIÓN PATRIMONIOCULTURAL - ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES)

(GR7) Excursiones de escuelas primarias

(NIÑOS - DEPORTE EN LA NATURALEZA - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL)

(GR8) Actividades de invierno para niños

(NIÑOS - DEPORTE EN FAMILIA - DEPORTE EN LA NATURALEZA - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL)

(GR9) Rutas de senderismo a yacimientos arqueológicos

(TURISMO ACTIVO - DEPORTE EN FAMILIA - DEPORTE EN LA NATURALEZA - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL - PROMOCIÓN PATRIMONIO CULTURAL - DESARROLLO LOCAL)

(GR10) Mayores de zonas rurales

(MAYORES - ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - PROMOCIÓN DEL PATRIMONIO)

ESPAÑA (ES)

(ES1) Centro de Naturaleza “Vega del Tajuña”

(DEPORTE EN FAMILIA - TURISMO ACTIVO - DEPORTE EN LA NATURALEZA - DESARROLLO LOCAL - PROMOCIÓN DEL PATRIMONIO - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL)

(ES2) Grupo de Aventura

(JÓVENES - DEPORTE EN LA NATURALEZA - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL)

(ES3) Muévete en Belmonte

(MAYORES - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL)

(ES4) Turismo Activo con Mayores

(MAYORES - TURISMO ACTIVO - DEPORTE EN LA NATURALEZA - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - PROTECCIÓN DEL PATRIMONIO)

(ES5) Deporte en familia

(JÓVENES - DEPORTE EN FAMILIA - DEPORTE EN LA NATURALEZA - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL)

(ES6) Encuentro de Puntos Activos Sierra Norte

(MAYORES - DISCAPACIDAD - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL)

(ES7) Montaña inclusiva. VillaNaturalezaSolidaria

(DISCAPACIDAD - DEPORTE EN LA NATURALEZA - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL)

(ES8) Montaña sin barreras. Lozoya integra y activa

(DISCAPACIDAD - DEPORTE EN LA NATURALEZA - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL)

(ES9) En Misecam nos cuidamos

(MAYORES - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL)

(ES10) Prepara tu Camino. Jornadas de entrenamiento para el Camino de Santiago

(JÓVENES - DEPORTE EN LA NATURALEZA - DESARROLLO LOCAL)

(ES11) Puntos Activos. Sierra Norte activa.

Atención personalizada en los Puntos Activos

(MAYORES - DISCAPACIDAD - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL)

(ES12) Carrera control. Marcha - carrera controlada

(MAYORES - DISCAPACIDAD - DEPORTE EN LA NATURALEZA - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL)

(ES13) Entrenamiento de fuerza con personas mayores

(MAYORES - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL)

(ES14) EDEN, Escuela de Deportes en la Naturaleza

(DEPORTE EN FAMILIA - JÓVENES Y NIÑOS - DEPORTE EN LA NATURALEZA - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL)

(ES15) Shinrin Yoku - Baño de Bosque. Presencia Plena en la Naturaleza

(DISCAPACIDAD - MAYORES - DEPORTE EN LA NATURALEZA - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL)

(ES16) Montañismo inclusivo. Herramientas y experiencias en entornos naturales para personas con discapacidad

(DISCAPACIDAD - DEPORTE EN LA NATURALEZA - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL)

(ES17) Encuentro Juvenil Multiactivo

(JÓVENES - DEPORTE EN LA NATURALEZA - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL)



(ES18) REEFNAT. Red Estatal de Educación Física en la Naturaleza

(DEPORTE EN FAMILIA - DEPORTE EN LA NATURALEZA - DESARROLLO LOCAL - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL)

(ES19) Sigway. Deporte en Vías Verdes

(JÓVENES - DEPORTE EN LA NATURALEZA - DESARROLLO LOCAL - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL)

(ES20) Turismo activo en la Sierra Norte

(TURISMO ACTIVO - DEPORTE EN LA NATURALEZA - DESARROLLO LOCAL - PROTECCIÓN DEL PATRIMONIO CULTURAL)

(ES21) Paseos por la memoria

(MAYORES - DEPORTE EN LA NATURALEZA - PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - PROTECCIÓN DEL PATRIMONIO)

(ES22) Camino de Santiago entre Volcanes

(TURISMO ACTIVO - SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL - DESARROLLO LOCAL - PROTECCIÓN DEL PATRIMONIO)



IN COMMON SPORTS +: Ejercicio, alimentación y diversión para los mayores

Buenas Prácticas 01



Organización y colaboradores

Organización principal:

Ayuntamiento de Vila Nova de Cerveira, Portugal.

Colaboradores:

- Ayuntamiento de Cesena, Italia.
- Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Portugal.
- Instituto Deportivo de Nova Gorica, Eslovenia.
- Ayuntamiento de Aksakovo, Bulgaria.
- Asociación Zoldpont, Hungría.

Página web

- <https://www.cm-vncerveira.pt/pages/920>

- https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.youtube.com/playlist%3Flist%3DPLZpo1HUqFrRhfrKVX0W-gJ2lI6b_SqcAC5&ved=2ahUKEwiZ8-GrGR8i-JAxVtAvsDHbaQABsQFnoECB4QAQ&usg=AOvWaw1szt_esnpyf9ezTES3vZqUQ

País / Lugar del evento

- Portugal (Vila Nova de Cerveira, Viana do Castelo).
- Italia (Cesena).
- Eslovenia (Nova Gorica).
- Bulgaria (Aksakovo).
- Hungría (Budapest).

Fechas

2021-2023.

Idioma(s)

Múltiples idiomas de la UE (portugués, italiano, esloveno, búlgaro, húngaro e inglés).

Resumen

El proyecto IN COMMON SPORTS + tiene como objetivo promover estilos de vida saludables y una mayor participación en el deporte entre las personas mayores, especialmente en las zonas rurales. El proyecto se basa en los resultados de iniciativas anteriores, como las Olimpiadas Intergeneracionales de 2015 y el proyecto IN COMMON SPORTS (2018-2020). Ofreció un programa integral "Olimpic4all_Viana do Castelo" diseñado para motivar a las personas mayores a mantenerse activas y animar a las autoridades locales a aplicar el proyecto de forma estandarizada.



Índice



Objetivos

- Aumentar la participación en deportes entre las personas mayores.
- Promover estilos de vida saludables.
- Estudiar y crear deportes adaptados y juegos tradicionales.
- Recopilar conocimientos sobre actividades físicas y hábitos alimenticios.
- Impartir un programa integrado "Olimpic4all_Viana do Castelo".

Grupo(s) destinatario(s)/Participantes

Mayores sanos, especialmente en zonas rurales.
Aproximadamente 500 participantes.

Profesionales implicados

- Investigadores
- Entrenadores deportivos
- Nutricionistas
- Gestores del proyecto
- Expertos de agencias sanitarias locales
- Especialistas en comunicación

Actividades principales

- **Recogida de datos y elaboración de informes:** Recogida de datos sobre programas de actividad física y juegos tradicionales para personas mayores.
- **Diseño, prueba e implementación de programas de actividad física:** Desarrollo de herramientas sistemáticas de intervención deportiva.
- **Deportes adaptados y juegos tradicionales:** Diseño, adaptación y validación de reglamentos y juegos deportivos.
- **Informe sobre nutrición y actividad física:** Estudio de los hábitos alimentarios y promoción de dietas saludables.
- **Guía y módulo de formación:** Desarrollo de una herramienta integral para promover estilos de vida saludables.

IN COMMON SPORTS +: Ejercicio, alimentación y diversión para los mayores

Índice



Valoración. Resultados destacados

- Seis logros intelectuales alcanzados.
- 25 meses de sesiones de ejercicio físico.
- 18 competiciones/eventos deportivos celebrados.
- Manuales y guías creados y disponibles en línea.
- Implicación e impacto significativos en las organizaciones locales.

Recursos y materiales disponibles en la plataforma

- Informes de datos sobre programas de actividad física.
- Manuales sobre deportes adaptados y juegos tradicionales.
- Informes sobre nutrición y actividad física.
- Guías y módulos de formación para "Olimpic4all_Viana do Castelo".

Potencial de desarrollo / multiplicación / Posible proyección europea

El proyecto tiene un gran potencial de desarrollo y multiplicación en toda Europa debido a su enfoque global y a la colaboración entre múltiples países de la UE. El programa estandarizado "Olimpic4all_Viana do Castelo" puede ser adoptado por las autoridades locales, regionales y nacionales de toda Europa, promoviendo un envejecimiento saludable y una mayor participación deportiva.

Información adicional / Datos de contacto de la entidad participante

Câmara Municipal de Vila Nova de Cerveira

Teléfono: +351 251 708 020

Correo E.: investimento.adl@cm-vncerveira.pt

Dirección: Ayuntamiento de Vila Nova de Cerveira, 4920-290 Vila Nova de Cerveira



Título del proyecto

Olympic4all_Viana do Castelo



Buenas Prácticas 02

Organización y colaboradores

Ayuntamiento de Viana do Castelo

País / Lugar del evento

Portugal, Viana do Castelo

Fechas

Todo el año entre septiembre y julio

Idioma(s)

Portugués

Página web

Puede acceder a las actividades desde la página pública de Facebook del entrenador Bruno Gigante: <https://www.facebook.com/BTGIGA/>

Resumen

El proyecto Olympic4All tiene como objetivo promover la salud holística y el bienestar entre las personas mayores mediante la integración de rutinas de ejercicio multicomponente, con actividades náuticas como el surf y el remo. Esta iniciativa combina la capacidad funcional con sesiones educativas sobre salud y calidad de vida, y fomenta el intercambio intergeneracional a través de las artes y la recuperación de profesiones del pasado. Además, incluye la práctica de deportes de equipo como el fútbol, el voleibol, el baloncesto y la boccia, así como deportes individuales como el atletismo y los juegos tradicionales. El programa está diseñado para mejorar la salud física y mental, el compromiso social y la calidad de vida en general de los participantes de la tercera edad. A través de Olympic4All, las personas mayores se benefician de programas de ejercicio adaptados, deportes acuáticos recreativos, actividades de fortalecimiento de la salud y oportunidades para conectar con las generaciones más jóvenes y explorar actividades vocacionales artísticas e históricas.





Olimpic4all_Viana do Castelo

Objetivos

- **Promover un envejecimiento activo y saludable:** Facilitar la participación cotidiana de las personas mayores en ejercicios y actividades deportivas multicomponente como el surf, el remo, el piragüismo, el fútbol, el voleibol, el baloncesto, la boccia, el atletismo y los juegos tradicionales, con el objetivo de mejorar la capacidad funcional, la salud mental y mantener un estilo de vida activo y saludable.
- **Fomentar la educación sanitaria y la calidad de vida:** Ofrecer sesiones educativas y de empoderamiento sobre temas de salud relevantes para las personas mayores, como la nutrición, la gestión del estrés y la prevención de enfermedades, para mejorar su comprensión de los factores de salud que contribuyen a una mejor calidad de vida.
- **Fomentar la interacción intergeneracional y social:** Promover el intercambio de experiencias entre generaciones a través del deporte, las actividades culturales y artísticas y la recuperación de profesiones pasadas, creando oportunidades para que los mayores conecten con las generaciones más jóvenes, y reforzar el sentido de comunidad, pertenencia y apoyo social.
- **Desarrollar habilidades e intereses diversos:** Ofrecer a los mayores oportunidades para explorar nuevos intereses y habilidades a través de una variedad de actividades deportivas, recreativas y educativas, como el empoderamiento, los deportes acuáticos, las artes y los juegos tradicionales, contribuyendo a un envejecimiento activo y saludable, así como al desarrollo personal y social.

Grupo(s) destinatario(s)/Participantes

Mayores sanos.
Aproximadamente 45 participantes.

Profesionales implicados

- Entrenadores deportivos.
- Expertos locales de agencias sanitarias, culturales y artísticas.
- Investigadores.

Actividades principales

- **Ejercicios de componentes múltiples:** Sesiones que incorporan una variedad de actividades físicas diseñadas para mejorar la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la salud cardiovascular. Estas sesiones incluyen ejercicios tanto en interior como al aire libre adaptados a las necesidades del grupo.
- **Actividades náuticas:** Involucrar a las personas mayores en el surf y el remo, para mejorar la capacidad funcional, la coordinación y el disfrute de estar en zonas acuáticas. Estas actividades se realizan en un entorno seguro y de apoyo a través de los centros náuticos del Ayuntamiento.
- **Deportes de equipo e individuales:** Proporcionar oportunidades para que las personas mayores participen en deportes de equipo adaptados como el fútbol, el voleibol, el baloncesto y la boccia, así como en deportes individuales como el atletismo, la gimnasia y los juegos tradicionales. Estas actividades fomentan la interacción social, el trabajo en equipo y la sensación de logro.





- **Educación para la salud y la calidad de vida:** Organizar sesiones educativas sobre temas como primeros auxilios, nutrición, gestión del estrés, prevención de enfermedades y autocuidado para dotar a los mayores de conocimientos y habilidades para mantener un estilo de vida saludable.
- **Actividades intergeneracionales y artísticas:** Facilitar actividades que promuevan la interacción entre generaciones, como proyectos artísticos y la recuperación de profesiones del pasado, para reforzar los lazos comunitarios y mejorar el bienestar social de los participantes.

Clasificaciones. Elementos destacados de los resultados

El proyecto se evalúa en función de varios indicadores clave de resultados, entre ellos:

- **Satisfacción de los participantes:** Comentarios de los participantes sobre su disfrute y los beneficios percibidos de las actividades, junto con las sugerencias realizadas por los mayores participantes y los departamentos municipales.
- **Mejoras en la salud:** Evaluación de las mejoras en la salud física y mental de los participantes con evaluaciones periódicas en colaboración con las instituciones locales de educación superior deportiva y de ocio.
- **Compromiso social:** Medidas para aumentar la interacción social y la implicación de la comunidad, junto con la

participación en las actividades sociales y culturales del Ayuntamiento.

- **Adquisición de conocimientos y habilidades:** Evaluación de la eficacia de las sesiones educativas para mejorar los conocimientos y las estrategias de afrontamiento de los participantes.

Potencial de desarrollo / multiplicación / Posible proyección europea

El proyecto Olympic4All tiene un importante potencial de desarrollo y multiplicación en diferentes regiones. Al mostrar los beneficios de combinar las actividades físicas con la educación sanitaria y la interacción social, el proyecto puede servir de modelo para otras comunidades. Con una adecuada documentación y difusión de los resultados, el proyecto puede ampliarse y adaptarse para su uso en otros países europeos, promoviendo el envejecimiento activo y saludable en todo el continente.

Información adicional / Datos de contacto de la entidad participante

Entidad participante: Divisão de Desporto
Câmara Municipal de Viana do Castelo
Persona de contacto: Bruno Gigante
Correo E.: promocaoeventos@cm-viana-castelo.pt

Dirección: Câmara Municipal de Viana do Castelo (serviços centrais). Passeio das Mordomas da Romaria 4904-877 Viana do Castelo.

Índice



Título del proyecto

BlueGym



Buenas Prácticas 03

Organización y colaboradores

Surf Clube de Viana

País / Lugar del evento

Portugal, Viana do Castelo

Fechas

De septiembre a julio

Idioma(s)

Portugués

Página web

<https://www.surfviana.com>

<https://youtu.be/Uf0-qcBna70>

Resumen

El proyecto BlueGym pretende mejorar la calidad de vida y la capacidad funcional de las personas mayores de 65 años mediante la práctica del surf y el entrenamiento multicomponente. Llevado a cabo en el Centro de Alto Rendimiento de Surf de Viana do Castelo, el proyecto aprovecha los beneficios únicos de hacer ejercicio en zonas acuáticas: entornos cerca del agua o en ella. Esta iniciativa está diseñada concretamente para las personas mayores que nunca han probado el surf, ofreciéndoles una forma nueva y emocionante de realizar actividad física y ejercicio. Al combinar el surf con un entrenamiento físico concreto en un entorno natural, el proyecto pretende mejorar el bienestar físico y mental, promover el envejecimiento activo y fomentar una comunidad solidaria entre los participantes. El proyecto también fomenta hábitos saludables para otros momentos de la vida y el compromiso social.





Objetivos

- **Promover el bienestar físico y mental mediante el ejercicio en zonas acuáticas:** Facilitar sesiones de surf y ejercicio en zonas acuáticas para mejorar la capacidad funcional y el bienestar mental utilizando los efectos terapéuticos del entorno oceánico.
- **Mejorar la capacidad funcional con un entrenamiento multicomponente:** Implantar programas de entrenamiento integral a medida en el centro de alto rendimiento SurfingViana, centrados en la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la salud cardiovascular para apoyar el envejecimiento activo y mantener la capacidad funcional de las personas mayores.

- **Construir una comunidad solidaria y comprometida:** Fomentar la interacción social y la construcción de una comunidad a través de actividades de grupo, eventos sociales y programas intergeneracionales, dando así pie a un sentimiento de pertenencia y apoyo mutuo entre los participantes para mejorar su bienestar social.

Grupo(s) destinatario(s)/Participantes

- Personas de 65 años o más con o sin experiencia en el surf.
- 12 participantes habituales y aproximadamente 40 participantes periódicos.

Profesionales implicados

Instructores de surf titulados con experiencia en la prescripción de ejercicio a personas mayores; preparadores físicos especializados en programas de entrenamiento multicomponente para personas mayores; coordinador del proyecto y equipo de investigación.



BlueGym

Actividades principales

- Sesiones de surf: Clases de surf adaptadas para personas mayores, centradas en la seguridad y las técnicas básicas de bodyboard.
- Entrenamiento multicomponente: Ejercicios de fuerza, equilibrio y cardiovasculares realizados en el Centro de Alto Rendimiento Surfing Viana y sus alrededores.
- Eventos sociales: Actividades de grupo después de las clases, clases intergeneracionales y reuniones sociales para fomentar la creación de comunidad.
- Sesiones de bienestar mental: actividades basadas en la naturaleza y grupos de apoyo para mejorar la salud mental y el bienestar emocional.

Valoración. Resultados destacados

- **Mejoras de la capacidad funcional:** medidas a través de evaluaciones previas y posteriores al programa.
- **Mejora del bienestar mental y el compromiso social:** Evaluado a través de las encuestas a los participantes y la valoración de los grupos de discusión.





Potencial de desarrollo / multiplicación / Posible proyección europea

- Expansión a otros espacios acuáticos: Replicar el proyecto en otras regiones costeras con recursos similares.
- Integración con programas existentes: Colaboración con otras iniciativas de salud y bienestar para personas mayores.
- Asociaciones europeas: Estableciendo conexiones con organizaciones de toda Europa para promover el programa y compartir las Buenas Prácticas.
- Investigación y publicaciones: Documentación de las conclusiones y publicación de los resultados para defender los beneficios del ejercicio en los espacios acuáticos (ya en desarrollo).

Recursos y materiales disponibles en la plataforma

Resúmenes de las evaluaciones y conclusiones de los proyectos.

Información adicional / Datos de contacto de la entidad participante

Entidad participante: Surf Clube de Viana

Persona de contacto: João Zamith

Correo E: joaozamith@surfingviana.com

Dirección: Surf Clube de Viana. Rua Diogo Álvares o Caramuru, 4935 161, Viana do Castelo, Portugal



Stand Up Paddle - Principios y Prácticas



Buenas Prácticas 04

Organización y colaboradores

Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo

País / Lugar del evento

Portugal, Melgaço

Fechas

De marzo a junio

Idioma(s)

Portugués

Resumen

El proyecto "Stand Up Paddle Para Todos - Principios y Prácticas" adoptó una metodología pedagógica holística que hacía hincapié en la responsabilidad social, el impacto en el aprendizaje de los alumnos y la aplicación práctica de los contenidos. La responsabilidad social se demostró claramente a través de la promoción de la inclusión de las personas con discapacidad en el contexto del Stand-Up Paddle-boarding (SUP), destacando la importancia de la concienciación y la aceptación de la diversidad. La asociación con la licenciatura en Deportes y Ocio de la Escuela Superior de Deportes y Ocio del Instituto Politécnico de Viana do Castelo y la APPACDM de Viana do Castelo, y el evento para personas con discapacidad subrayaron este compromiso, permitiendo a los estudiantes comprender la accesibilidad y la inclusión en las actividades deportivas y de ocio. El impacto comunitario del proyecto se garantizó a través de una metodología de práctica experimental, que permitió a los estudiantes aplicar los conocimientos teóricos en contextos reales. Esto fue reconocido además con una mención honorífica en el Premio Desporto + Acessível 2023 a la inclusión y la concienciación. La aplicación práctica de los contenidos del proyecto permitió a los alumnos explorar diversos aspectos de la SUP adaptada e inclusiva. Más allá de la teoría, los estudiantes participaron en actividades de formación que abarcaban la seguridad, las técnicas específicas y las metodologías de enseñanza.



Índice



Objetivos

- **Promover la inclusión en el deporte:** Facilitar la inclusión de personas con discapacidad en las actividades de Stand-Up Paddle-Boarding (SUP), concienciando sobre la importancia de la accesibilidad y la diversidad en el deporte y el ocio.
- **Desarrollar habilidades de liderazgo:** Dotar a los estudiantes de las habilidades y conocimientos necesarios para dirigir actividades y eventos de SUP, haciendo hincapié en la seguridad, la destreza técnica y las prácticas inclusivas.
- **Potenciar el aprendizaje práctico:** Proporcionar a los estudiantes experiencias prácticas que les permitan aplicar los conocimientos teóricos en entornos reales, mejorando así sus competencias prácticas y profesionales.
- **Compromiso con la comunidad:** Fomentar las conexiones con las comunidades y organizaciones locales para apoyar las iniciativas deportivas inclusivas, beneficiando tanto a los estudiantes como a los miembros de la comunidad.
- **Fomentar el pensamiento crítico y la resolución de problemas:** Desarrollar las capacidades de los estudiantes para analizar crí-

ticamente y abordar los retos asociados a la realización de actividades de SUP inclusivas.

Grupo(s) destinatario(s)/Participantes

- **Estudiantes:** Para la licenciatura en Deportes y Ocio de ESDL-IPVC, en particular los de los cursos de SUP, aproximadamente 25 estudiantes.
- **Personas con discapacidad:** Participantes de la APPACDM de Viana do Castelo, aproximadamente 30 participantes.
- **Público en general:** Miembros de la comunidad interesados en el SUP y los deportes inclusivos, los asistentes a los eventos.

Profesionales implicados

- **Académicos:** dos profesores de las instituciones educativas asociadas.
- **Instructores de SUP:** Entrenadores de SUP experimentados de la escuela Modos Esperto.
- **Profesionales de apoyo a la discapacidad:** Especialistas de APPACDM de Viana do Castelo.



Stand Up Paddle - Principios y Prácticas



Actividades principales

- **Sesiones de formación:** Formación práctica impartida por expertos en SUP y profesionales de apoyo a la discapacidad, centrada en habilidades técnicas, seguridad y prácticas inclusivas.
- **Sesiones prácticas de SUP:** Aplicación en el mundo real de las habilidades aprendidas a través de sesiones de SUP supervisadas con personas con discapacidad.
- **Eventos comunitarios:** Eventos y competiciones de SUP inclusivos abiertos al público, promoviendo la responsabilidad social y el compromiso comunitario.
- **Análisis de estudios de caso:** Revisión y análisis de casos prácticos relacionados con el SUP y la inclusividad, fomentando el pensamiento crítico y la capacidad de resolución de problemas.
- **Inmersión profesional:** Oportunidades para que los estudiantes trabajen junto a profesionales experimentados en SUP y apoyo a la discapacidad, adquiriendo experiencia práctica.

Valoraciones. Resultados destacados

- **Altos índices de aprobación:** Los estudiantes han mostrado un alto índice de aprobación y satisfacción con el proyecto, lo que refleja su éxito en la consecución de los resultados del aprendizaje.
- **Reconocimiento de la comunidad:** El proyecto ha sido destacado en medios de comunicación locales y plataformas sociales, lo que demuestra su impacto positivo en la comunidad.
- **Premios y honores:** Recibió menciones honoríficas y premios como el Premio Desporto + Acessível a la inclusión y la sensibilización en 2023.
- **Oportunidades de empleo:** Colocación exitosa de estudiantes en trabajos de verano y prácticas relevantes, como puestos en empresas turísticas centradas en el SUP.



Potencial de desarrollo / multiplicación / Posible proyección europea

- **Escalabilidad:** La metodología y las actividades del proyecto pueden ampliarse a otras regiones e instituciones, promoviendo el deporte inclusivo a mayor escala.
- **Proyección europea:** Posibilidad de ampliar el proyecto a toda Europa a través de la colaboración con organizaciones deportivas y de discapacidad europeas, aumentando el alcance y el impacto.
- **Modelo de replicación:** El marco del proyecto puede utilizarse como modelo para iniciativas similares en otros países, fomentando una red de programas de deporte inclusivo en toda Europa.

Información adicional / Datos de contacto de la entidad participante

- **Entidad participante:** Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo; APPACDM de Viana do Castelo
- **Contacto Person:** Bruno Silva; Pedro Fornelos
- **Correo electrónico:**
silvabruno@esdl.ipv.pt;
desportoparatodos@appacdm-viana.com
- **Dirección:** Complexo Desportivo e Lazer Comendador Rui Solheiro - Monte de Prado 4960-320 Melgaço, Portugal



Academia Sénior Inês Negra



Buenas Prácticas 05

Organización y colaboradores

Câmara Municipal de Melgaço; Casa do Povo de Melgaço

Fechas

De septiembre a julio

País / Lugar del evento

Portugal, Melgaço

Página web

<https://www.facebook.com/p/Academia-Sénior-de-Melgaço-Inês-Negra-100086396516858>

Resumen

Academia Sénior Inês Negra es una iniciativa socioeducativa dirigida a la población mayor del Ayuntamiento de Melgaço. Según el ayuntamiento, el proyecto "pretende ser una respuesta socioeducativa para el grupo de edad senior de nuestro Ayuntamiento, que aún se siente activo y dinámico", y se centra en la creación y promoción de actividades en los ámbitos social, cultural, educativo y recreativo, funcionando en un contexto de aprendizaje permanente no formal, sin intención de certificación. El objetivo principal de la Academia Sénior Inês Negra es promover el desarrollo de la autoestima, la integración social y la participación de la población mayor de 55 años, fomentando al mismo tiempo el intercambio de conocimientos entre profesores y alumnos. El proyecto ofrece cursos de Arte, Salud para Mayores, Sociología, Conocimientos Tradicionales y Actividad Física, con el objetivo de mejorar el desarrollo personal y fomentar el sentido de comunidad entre los mayores. El proyecto es el resultado de una asociación entre la Casa do Povo de Melgaço, la Câmara Municipal de Melgaço y voluntarios que contribuyen a la enseñanza y guían las actividades.



Idioma(s)

Portugués

Objetivos

- **Promover el aprendizaje permanente:** Ofrecer una diversa gama de cursos, talleres y actividades que permitan a los mayores continuar su educación y desarrollo personal.
- **Fomentar la integración social:** Facilitar la participación social de los mayores creando oportunidades para la implicación en la comunidad, la conexión y el envejecimiento activo.
- **Mejorar la autoestima:** Proporcionando cursos y actividades que empoderen a los mayores, ayudándoles a mejorar su confianza personal y su compromiso con los demás.

- **Fomentar el intercambio de conocimientos:** Fomentar el aprendizaje mutuo, en el que los mayores puedan tanto compartir sus experiencias como aprender nuevas habilidades unos de otros, fomentando un sentimiento de comunidad.
- **Centrarse en las habilidades clave para la vida:** Ofrecer cursos que aborden las áreas de las Artes, la Salud de los Mayores, la Sociología, los Conocimientos Tradicionales y la Actividad Física para ayudar a los mayores a adaptarse a los retos de la vida moderna al tiempo que permanecen conectados a su herencia cultural.

Grupo(s) destinatario(s)/Participantes

Ciudadanos de 55 años o más del Ayuntamiento de Melgaço. Normalmente se aceptan 20 participantes cada año, sin embargo las promociones futuras dependerán de la capacidad y los recursos disponibles.



Academia Sénior Inês Negra



Profesionales implicados

- **Profesores voluntarios:** Voluntarios con experiencia o cualificación en Arte, Salud, Sociología, Conocimientos Tradicionales y Actividad Física.
- **Autoridades locales:** La colaboración entre la Câmara Municipal de Melgaço y la Casa do Povo de Melgaço garantiza la estructura organizativa y el apoyo logístico del programa.
- **Voluntarios:** Miembros de la comunidad que contribuyen a las necesidades diarias del programa y a los eventos de apoyo.

Actividades principales

- **Cursos de arte:** Cursos creativos de pintura, escultura y música diseñados para involucrar a los mayores en las artes y fomentar su expresión creativa.
- **Programas de salud para mayores:** Cursos relacionados con la salud en colaboración con el centro sanitario local y la división social y deportiva del Ayuntamiento, que promueven el bienestar físico, mental y emocional, incluida la forma física, la nutrición y el bienestar de los mayores.
- **Cursos de sociología:** Actividades educativas que exploran temas como la dinámica social, el envejecimiento y cuestiones culturales.
- **Talleres sobre conocimientos tradicionales:** Sesiones centradas en la conservación de las costumbres locales, la artesanía y el patrimonio cultural, que promueven el aprendizaje intergeneracional.
- **Grupos de actividad física y senderismo:** Grupos regulares de senderismo diseñados para promover la actividad física, mejorar la salud cardiovascular y aumentar la interacción social. Las rutas de senderismo se seleccionan cuidadosamente por su accesibilidad y seguridad, garantizando que todos los participantes puedan participar cómodamente.



- **Actividades sociales y recreativas:** Eventos diseñados para reducir el aislamiento, fomentar la interacción y crear vínculos sociales, como salidas en grupo, juegos y eventos culturales.

- **Asociaciones transfronterizas:** El proyecto podría colaborar con otras organizaciones europeas centradas en la educación de las personas mayores y la inclusión social, creando una red de apoyo a las personas mayores en distintos países.

Valoraciones. Resultados destacados

- **Alta satisfacción:** Los participantes han mostrado una alta satisfacción, especialmente en los cursos de Arte y Salud, apreciando la oportunidad de aprender en un entorno atractivo y de apoyo.
- **Mejora de la integración social:** Los participantes informan de un aumento de las interacciones sociales, de lazos comunitarios más fuertes y de una mayor participación social.
- **Preservación del patrimonio cultural:** Los talleres de conocimientos tradicionales han ayudado a los mayores a reconectar con las costumbres locales, fomentando el orgullo por su identidad cultural.

Recursos y materiales disponibles en la plataforma

- **Materiales del curso:** Los participantes tienen acceso a una variedad de recursos didácticos que incluyen materiales de lectura, contenidos de vídeo y otras herramientas educativas de apoyo a sus clases.
- **Materiales de preservación cultural:** Recursos relacionados con las tradiciones y la artesanía locales, que animan a los mayores a compartir y preservar sus conocimientos.

Información adicional / Datos de contacto de la entidad participante

- **Entidad participante:** Câmara Municipal de Melgaço; Casa do Povo de Melgaço
- **Correo electrónico:** academia.senior.inesnegra@gmail.com
- **Dirección:** Rua Casa do Povo nº 48, 4960-564 Melgaço

Potencial de desarrollo / multiplicación / Posible proyección europea

- **Expansión local:** El modelo de la Academia Sénior Inês Negra podría adaptarse y reproducirse en otros Ayuntamientos rurales de Portugal, promoviendo el envejecimiento activo y el aprendizaje permanente.
- **Proyección europea:** Dado el envejecimiento de la población en Europa, esta iniciativa tiene un gran potencial de adaptación en otras regiones europeas. También existe potencial para la colaboración europea a través de asociaciones y financiación de la UE para ampliar su alcance.





Walking football APPACDM



Buenas Prácticas 06

Organización y colaboradores

APPACDM de Viana do Castelo

País / Lugar del evento

Portugal, Viana do Castelo

Fechas

De septiembre a julio

Página web

<https://desportoparatodosweb.wordpress.com>

Idioma(s)

Portugués

Resumen

El fútbol a pie se ha hecho cada vez más popular y es adecuado para personas mayores que pueden tener problemas de movilidad que les impidan jugar a juegos de ritmo más rápido. Sin embargo, la APPACDM de Viana do Castelo lanzó oficialmente el Walking Football, compuesto por participantes de más de 55 años, personas con discapacidad intelectual y miembros del personal de la institución. Este equipo se formó con el apoyo de la Asociación de Fútbol de Viana do Castelo (AFVC) y es reconocido por su inclusividad, mezclando jugadores de diversos orígenes. El equipo ya ha participado en múltiples eventos de Walking Football organizados por la AFVC, jugando junto a equipos senior del proyecto Olympic4all_Viana do Castelo, en el que participan Ayuntamientos como Viana do Castelo, Monção, Ponte de Lima, Paredes de Coura y Ponte da Barca. En reconocimiento a su compromiso con el deporte inclusivo, la APPACDM de Viana do Castelo recibió el premio Quinas de Ouro 2024 de la Federación Portuguesa de Fútbol (FPF) por sus esfuerzos en la promoción del fútbol y la inclusión en Portugal. El equipo practica semanalmente en la Unidad de Areosa y sigue acogiendo a nuevos jugadores, lo que demuestra aún más la dedicación de la institución a mejorar la participación comunitaria y la salud a través del deporte.



Objetivos

- **Promover la actividad física y el bienestar:** Mejorar la forma física, la coordinación y la salud de las personas mayores de 55 años con discapacidad intelectual, mediante la participación regular en el Fútbol a Pie.
- **Fomentar la inclusión:** Reunir a personas con y sin discapacidad, creando un entorno de colaboración en el que todos puedan contribuir al éxito del equipo y disfrutar de los beneficios del deporte.
- **Compromiso con la comunidad:** Fortalecer los lazos comunitarios participando en competiciones locales y fomentando la participación en el deporte de personas de distintas generaciones y discapacidades.
- **Celebrar la diversidad en el deporte:** Servir de ejemplo de cómo el deporte puede adaptarse para crear oportunidades inclusivas, derribando barreras y mejorando la integración social de las personas con discapacidad.

Grupo(s) destinatario(s)/Participantes

- **Participantes principales:** Personas mayores de 55 años y personas con discapacidad intelectual, incluidos el personal y los voluntarios de la APPACDM de Viana do Castelo.
- **Número total de participantes:** El equipo cuenta ahora con 15 jugadores, y siempre se anima a que se unan nuevos participantes.
- **Rango de edad:** Principalmente personas mayores de 55 años, pero también incluye al personal y a las personas con discapacidad intelectual, independientemente de su edad.



Profesionales implicados

- **Entrenadores de fútbol:** Los entrenadores de la Asociación de Fútbol de Viana do Castelo (AFVC) proporcionan apoyo técnico al equipo.
- **Personal técnico:** El equipo se beneficia de la implicación de personal técnico deportivo y ocupacional institucional que orienta y ayuda en las sesiones de entrenamiento y las competiciones.

Principales actividades

- **Sesiones semanales de entrenamiento:** Celebradas todas las semanas en el campo de fútbol de la Unidad de Areosa, estas sesiones proporcionan un entorno seguro y estructurado para que los participantes practiquen el Walking Football, un deporte en el que no está permitido correr, lo que garantiza que el esfuerzo físico sea manejable para todos los jugadores.
- **Competiciones y torneos:** Participación en encuentros de Walking Football, incluidos los organizados por la Asociación de Fútbol de Viana do Castelo, en los que el equipo compite con otros equipos regionales, como los de Monção, Ponte da Lima y Paredes de Coura (todos los equipos están formados por personas mayores de 55 años).
- **Creación de comunidad:** Fomentar un sentimiento de pertenencia e inclusión reuniendo a personas mayores, personas con discapacidad intelectual y miembros del personal, creando un entorno de equipo diverso y solidario.



Walking football APPACDM

Clasificaciones. Resultados destacados

- **Dinámica de equipo inclusiva:** La combinación de personas mayores, personas con discapacidad intelectual y miembros del personal trabajando juntos ha sido un éxito rotundo, demostrando el poder de la inclusión en el deporte.
- **Resultados en salud y forma física:** Los comentarios positivos de los participantes destacan mejoras en la movilidad y el bienestar general.
- **Integración en la comunidad:** La participación regular en los eventos de Walking Football ha fortalecido las relaciones entre APPACDM y las comunidades locales, creando conexiones y fomentando una cultura deportiva inclusiva.
- **Reconocimiento:** Los esfuerzos del equipo se reconocieron con el premio Quinas de Ouro 2024 de la Federación Portuguesa de Fútbol, subrayando su papel como modelo para las iniciativas deportivas inclusivas.

Potencial de desarrollo / multiplicación / Posible proyección europea

- **Expansión local:** La iniciativa Walking Football tiene potencial para expandirse a otras regiones e instituciones de todo Portugal, implicando a más personas mayores y discapacitadas en este deporte inclusivo.

- **Proyección europea:** El programa podría reproducirse en toda Europa, especialmente en comunidades con poblaciones envejecidas y centradas en la inclusión de la discapacidad en el deporte.
- **Colaboración internacional:** Las oportunidades de colaboración con federaciones internacionales de fútbol y organizaciones deportivas de discapacitados podrían mejorar aún más.

Recursos y materiales: disponibles en la plataforma

Materiales de formación: Recursos para que tanto jugadores como entrenadores mejoren sus técnicas, incluidas guías de entrenamiento y material didáctico sobre fútbol adaptado para mayores.

Información adicional / Datos de contacto de la entidad participante

- **Entidad participante:** APPACDM de Viana do Castelo
- **Correo electrónico:** desportoparatodos@appacdm-viana.com
- **Dirección:** Rua Gago Coutinho, 43
4900-510 Viana do Castelo, Portugal



SUP para Todos



Buenas Prácticas 07

Organización y colaboradores

APPACDM de Viana do Castelo

País / Lugar del evento

Portugal, Viana do Castelo

Fechas

De marzo a julio

Idioma(s)

Portugués

Página web

<https://desportoparatodosweb.wordpress.com>

Objetivos

- **Acceso PrInclusivo al SUP:** Proporcionar a las personas con discapacidad de Viana do Castelo la oportunidad de experimentar el Stand Up Paddleboarding, promoviendo beneficios tanto físicos como psicológicos a través de este deporte.
- **Adaptaciones para Necesidades Diversas:** Ofrecer equipos y apoyo adaptados a personas con distintos niveles de movilidad, permitiendo tanto a los que utilizan las extremidades superiores como a los que no, practicar el SUP de forma segura y divertida.

- **Promover el bienestar físico y mental:** Fomentar la actividad física, mejorar el equilibrio y la fuerza corporal y proporcionar una escapada mental relajante a los participantes, en particular a los discapacitados.
- **Fomentar la inclusión social:** Crear oportunidades para que las personas con discapacidad participen en una actividad recreativa inclusiva, mejorando la interacción social y la participación comunitaria.

Resumen

El proyecto SUP para Todos es una iniciativa de Stand-Up Paddleboarding (SUP) diseñada para personas con discapacidad, que ofrece oportunidades únicas para desarrollar habilidades tanto recreativas como competitivas. Con tablas personalizadas y/o sillas anfibas, las personas con movilidad reducida y otras discapacidades pueden participar plenamente en este deporte, utilicen o no sus extremidades superiores. Lanzado en 2021 por APPACDM de Viana do Castelo, el proyecto pretende proporcionar la experiencia del Stand-Up Paddle a las personas con discapacidad de la región. Apoyado por el programa de financiación INR en 2021 y por el Ayuntamiento de Viana do Castelo en 2022, SUP para Todos garantiza el acceso a equipos especializados y a un equipo técnico y pedagógico altamente formado, capaz de satisfacer las diversas necesidades de todos los participantes.



SUP para Todos

Grupo(s) destinatario(s)/Participantes

- **Participantes principales:** Personas con discapacidades de diversa índole, especialmente aquellas con problemas de movilidad, que estén asociadas a la APPACDM de Viana do Castelo, y otras personas con discapacidad que participen en las actividades y eventos públicos desarrollados.
- **Número total de participantes y rango de edad:** El proyecto pretende atender a un número creciente de participantes, comenzando con 12 participantes regulares y proporcionando oportunidades de experiencia a otros 50, con edades comprendidas entre los 25 y los 50 años.

Profesionales implicados

- **Equipo Técnico-Pedagógico:** Profesionales altamente cualificados que incluyen instructores, terapeutas y personal de apoyo, capaces de proporcionar orientación especializada y adaptaciones para personas con discapacidad.
- **Voluntarios:** Los voluntarios de APPACDM proporcionan asistencia para apoyar a los participantes durante los eventos y ayudar con el equipamiento y las necesidades de movilidad.

Actividades principales

- **Sesiones de SUP:** Sesiones regulares de entrenamiento y recreo de SUP, realizadas en diversas masas de agua de Viana do Castelo. Estas sesiones se adaptan a las necesidades de los participantes, prestando especial atención a aquellos con problemas de movilidad.
- **Adaptación de equipos:** Se utilizan equipos especializados para adaptarse a los distintos niveles de movilidad de los participantes. Las adaptaciones incluyen soportes y ajustes que permiten a las personas con movilidad reducida practicar el deporte.
- **Actividades de grupo inclusivas:** Actividades de grupo que promueven el trabajo en equipo y la interacción social, fomentando un sentimiento de pertenencia y una experiencia compartida entre los participantes, el personal y los voluntarios.





Clasificaciones. Resultados destacados

- **Aumento de la participación:** El proyecto ha logrado atraer a un número cada vez mayor de personas con discapacidad, mejorando su compromiso con la actividad física y los deportes al aire libre.
- **Mejora del bienestar:** Los participantes han mostrado mejoras en la fuerza física, el equilibrio y la salud mental, contribuyendo a una mejor calidad de vida.
- **Inclusión social:** SUP para Todos ha proporcionado una valiosa plataforma para la interacción social, rompiendo barreras entre las personas con y sin discapacidad de la comunidad.
- **Reconocimiento e impacto:** El proyecto ha sido acogido positivamente tanto por los participantes como por la comunidad local, promoviendo los beneficios del deporte inclusivo y las actividades físicas.

Potencial de desarrollo / multiplicación / Posible proyección europea

- **Expansión nacional:** El proyecto SUP para Todos tiene potencial de crecimiento en otras regiones de Portugal, con la posibilidad de llegar a más Ayuntamientos e instituciones de apoyo a las personas con discapacidad.
- **Proyección europea:** El modelo puede adaptarse para su aplicación en otros países europeos, especialmente en aquellos centrados en el deporte inclusivo y los derechos de las personas con discapacidad, lo que ofrece una oportunidad de colaboración transfronteriza.
- **Asociaciones:** La colaboración con otras organizaciones, tanto nacionales como internacionales, podría aumentar la visibilidad del proyecto y ayudar a compartir las Buenas Prácticas para los deportes acuáticos inclusivos.

Información adicional / Datos de contacto de la entidad participante

Entidad participante: APPACDM de Viana do Castelo

Correo electrónico:
desportoparatodos@appacdm-viana.com

Dirección: Rua Gago Coutinho, 43
4900-510 Viana do Castelo, Portugal



Índice



Título del proyecto

Proyecto "Atividade"



Buenas Prácticas 08

Organización y colaboradores

Melspots Empresa Municipal

Página web

<https://www.melsport.pt>

País / Lugar del evento

Portugal, Melgaço

Idioma(s)

Portugués

Fechas

De septiembre a julio





Resumen

El Proyecto "Atividade" se puso en marcha en 2006 en Melgaço, Portugal, con el objetivo de mejorar la salud, el bienestar y la integración social de las personas mayores. El proyecto ofrece un enfoque holístico del envejecimiento mediante sesiones semanales personalizadas de actividad física multicomponente, acompañadas de un seguimiento sanitario continuo. Esta iniciativa basada en la asociación implica a servicios sanitarios locales, instituciones educativas y voluntarios, y ha crecido a lo largo de los años hasta abarcar varias zonas rurales del Ayuntamiento. Mediante una combinación de ejercicio, seguimiento sanitario y compromiso social, el proyecto pretende mejorar la calidad de vida de los mayores, centrándose especialmente en la prevención y la gestión de enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión.

Objetivos

- **Promover el envejecimiento saludable:** Mejorar el bienestar físico, mental y social general de las personas mayores ofreciendo una combinación de actividades físicas y seguimiento sanitario.
- **Gestión de la salud:** Abordar afecciones crónicas como la diabetes, la hipertensión y los problemas de salud mental mediante el ejercicio físico regular y un estrecho seguimiento de la salud.
- **Inclusión social:** Fomentar el sentido de comunidad entre los mayores, reducir el aislamiento social y fomentar la participación activa en la sociedad.
- **Planes de ejercicio:** Adaptar los ejercicios multicomponentes a las necesidades individuales, mejorando la adherencia a estilos de vida saludables.

Grupo(s) destinatario(s)/Participantes

- **Grupo destinatario:** Mayores de 55 años del Ayuntamiento de Melgaço.
- **Participantes:** Aproximadamente 200 personas mayores participan actualmente en el proyecto, incluidos participantes de las zonas rurales de Castro Laboreiro, Cousso, Gave y Orjaz.
- **Demografía:** Mayores con diversas condiciones de salud, desde los que buscan mantener su capacidad funcional hasta los que controlan problemas de salud crónicos como la diabetes y la hipertensión.

Profesionales implicados

- **Profesionales del deporte y la actividad física:** Dirigen sesiones de actividad física multicomponente, asegurándose de que los ejercicios se adaptan a las capacidades individuales.
- **Enfermeras y profesionales sanitarios:** Realizan un seguimiento continuo de la salud, que incluye controles semanales de la glucosa en sangre, la tensión arterial y el estado de salud general antes de las sesiones de entrenamiento y potencian las interacciones sociales entre los participantes.

Actividades principales

- **Sesiones de actividad física multicomponente:** Clases semanales de ejercicio centradas en la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la aptitud cardiovascular, adaptadas a las necesidades individuales de los participantes.
- **Seguimiento de la atención sanitaria:** A cada sesión asiste una enfermera del centro de salud local que lleva a cabo controles de salud habituales (glucosa en sangre, presión arterial y evaluación general de la salud) que también garantizan la educación sobre el mantenimiento de hábitos saludables, la gestión de enfermedades crónicas y la mejora del bienestar general, con especial atención a la nutrición y la hidratación para garantizar que los participantes estén seguros durante las actividades físicas y controlar sus progresos.
- **Compromiso social:** Las actividades están diseñadas no sólo para mejorar la salud física sino también para fomentar la interacción social, reduciendo el aislamiento y promoviendo el espíritu comunitario entre los mayores.



Proyecto "Atividade"

Valoraciones. Resultados destacados

- **Mejoras en la salud:** Resultados positivos significativos en el control de enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión, y muchos mayores declaran haber mejorado su forma física general y su movilidad.
- **Bienestar mental:** Los participantes informan de una reducción de los niveles de estrés y ansiedad, con una mayor satisfacción y confianza en su salud.

- **Impacto social:** Mayor implicación en la comunidad, con los mayores asumiendo un papel activo en los eventos locales y en las interacciones con sus iguales, fomentando un sentido de pertenencia y propósito.
- **Satisfacción de los participantes:** Altos niveles de satisfacción, con los mayores expresando su agradecimiento por el cuidado y la atención personalizados que reciben durante las sesiones de actividad física, así como por el apoyo de los profesionales sanitarios.



Potencial de desarrollo / multiplicación / Posible proyección europea

- **Expansión local:** El proyecto ya se está expandiendo a otras zonas rurales del Ayuntamiento y tiene potencial para crecer aún más incluyendo a más comunidades de Melgaço y regiones vecinas.
- **Proyección europea:** El modelo podría adaptarse y reproducirse en toda Europa, especialmente en las zonas rurales con una población envejecida, donde existen retos similares relacionados con la salud y la inclusión social. La combinación de actividad física y seguimiento sanitario convierte al proyecto en un modelo de envejecimiento activo en Europa.
- **Sostenibilidad:** El proyecto se beneficia de sólidas asociaciones entre las instituciones sanitarias locales y las divisiones de deportes de los Ayuntamientos, lo que garantiza su sostenibilidad a largo plazo y su potencial de ampliación.

Información adicional / Datos de contacto de la entidad participante

- **Entidad participante:** Melsports Empresa Municipal
- **Correo electrónico:** geral@melgacosportscenter.com
- **Dirección:** Monte de Prado - Melgaço
4960-320 Prado, Melgaço, Portugal

Deporte para todos - Remo



Buenas Prácticas 09



Organización principal y colaboradores

APPACDM de Viana do Castelo

País. Lugar de realización.

Portugal, Viana do Castelo

Fechas

De marzo a julio

Página web

<https://desportoparatodosweb.wordpress.com>

Idioma(s)

Portugués

Objetivos

- **Acceso Inclusivo al Remo:** Proporcionar oportunidades para que las personas con discapacidad puedan practicar el remo, promoviendo beneficios físicos y psicológicos a través de este deporte.
- **Adaptaciones mínimas:** Utilizar la adaptabilidad inherente al remo para garantizar que las personas con diversas discapacidades puedan participar con modificaciones mínimas.
- **Promover la actividad física:** Fomentar la actividad física, mejorar la fuerza corporal y proporcionar una evasión mental relajante a los participantes.
- **Fomentar la inclusión social:** Crear oportunidades para que las Personas con discapacidades participen en una actividad recreativa inclusiva, mejorando la interacción social y la implicación en la comunidad.





Deporte para todos - Remo

Resumen

El proyecto "Náutica para Todos - Remo", iniciado por la APPACDM de Viana do Castelo, pretende hacer del remo un deporte accesible para todos, centrándose sobre todo en las personas con discapacidad. Lanzado en colaboración con el Clube Viana Remadores do Lima, el proyecto aprovecha la adaptabilidad natural del remo para incluir a participantes con diversas discapacidades, como lesiones musculares, parálisis cerebral, amputaciones y discapacidades visuales o intelectuales. La iniciativa no sólo promueve la actividad física sino que también fomenta la inclusión social y el bienestar mental entre los participantes. Estas sesiones están supervisadas por entrenadores de remo experimentados y profesionales de la fisioterapia y la terapia ocupacional para garantizar la seguridad y una participación eficaz.

Grupo(s) destinatario(s)/Participantes

Personas con discapacidades, incluidos aquellos con lesiones musculares, parálisis cerebral, amputaciones y discapacidades visuales o intelectuales. Aproximadamente 30 participantes con eventos y experiencias regulares.

Profesionales implicados

Equipo técnico: Entrenadores de remo experimentados del Clube Viana Remadores do Lima y personal del proyecto de APPACDM - Náutica para Todos.

Principales actividades

- **Sesiones de remo:** Sesiones recreativas regulares en el Centro de Remo de Viana do Castelo, guiadas por entrenadores experimentados y apoyadas por personal del proyecto.

- **Medidas de adaptación y seguridad:** Garantizar que el equipo de remo sea accesible y seguro para todos los participantes, incluidos aquellos con distintos niveles de movilidad.
- **Actividades de grupo:** Actividades de grupo inclusivas que promueven el trabajo en equipo y la interacción social, fomentando un sentido de comunidad entre los participantes, el personal y los atletas que se inscriben en las actividades del Centro de Remo de Viana do Castelo.

Clasificaciones. Resultados destacados

- **Aumento de la participación:** El proyecto ha logrado atraer a un número significativo de personas con discapacidad, mejorando su compromiso con la actividad física y los deportes al aire libre.





- **Inclusión social:** El proyecto ha proporcionado una valiosa plataforma para la interacción social, rompiendo barreras entre las personas con y sin discapacidad de la comunidad.

Potencial de desarrollo / multiplicación / Posible proyección europea

- **Expansión nacional:** Potencial de crecimiento en otras regiones de Portugal, con la posibilidad de llegar a más Ayuntamientos e instituciones de apoyo a las personas con discapacidad.
- **Proyección europea:** El modelo puede adaptarse para su aplicación en otros países europeos, especialmente en aquellos centrados en el deporte inclusivo y en los derechos de las personas con discapacidad, lo que ofrece una oportunidad de colaboración transfronteriza.

- **Asociaciones:** Colaboración con otras organizaciones, tanto nacionales como internacionales, para aumentar la visibilidad del proyecto y compartir las Buenas Prácticas para los deportes acuáticos inclusivos.

Información adicional / Datos de contacto de la entidad participante

Entidad participante: APPACDM de Viana do Castelo

Correo electrónico: desportoparatodos@appacdm-viana.com

Dirección: Rua Gago Coutinho, 43
4900-510 Viana do Castelo, Portugal





Proyecto Sol (Surf, Olas y Libertad)



Buenas Prácticas 10

Organización y colaboradores

Surf Clube de Viana y APPACDM de Viana do Castelo

País / Lugar del evento

Portugal, Viana do Castelo

Fechas

De marzo a julio

Página web

<https://desportoparatodosweb.wordpress.com>

<https://www.surfingviana.com/>

https://youtu.be/JQdx_Kv0zwQ?si=FAMPWNo-VZdVKVzZu

Idioma(s)

Portugués





Resumen

Projeto Sol (Surf, Ondas e Liberdade) es una iniciativa de APPACDM de Viana do Castelo, en colaboración con Surf Clube de Viana y apoyada por el Premio BPI Capacitar 2021 de BPI y la Fundação "la Caixa". Este proyecto tiene como objetivo capacitar a las personas con discapacidad intelectual y física a través de actividades regulares de surf. Más de 80 participantes de la APPACDM de Viana do Castelo se han implicado en el proyecto, algunos inscritos en sesiones semanales de surf y otros participando en experiencias de surf ocasionales. El proyecto ha supuesto beneficios inmediatos y evidentes para los participantes, como el aumento de la felicidad, la autonomía y las habilidades sensoriomotoras.

Objetivos

- **Empoderamiento a través del Surf:** Facilitar el desarrollo de las habilidades sensoriales y motoras, las relaciones interpersonales y la integración social a través de actividades regulares de surf.
- **Promover el bienestar físico y mental:** Mejorar la salud física y mental de los participantes proporcionando una actividad física constante y adaptativa en un entorno natural.
- **Participación deportiva inclusiva:** Garantizar que todos los asociados de la APPACDM interesados, independientemente de su discapacidad, tengan la oportunidad de experimentar y beneficiarse del surf.
- **Responder a las restricciones pandémicas:** Ofrecer una salida positiva durante las restricciones de movilidad, mejorando el bienestar de los participantes.

Grupo(s) destinatario(s)/Participantes

- **Participantes principales:** Personas con discapacidad intelectual y con autonomía de la APPACDM de Viana do Castelo, inscritos en clases semanales una vez a la semana.
- **Número total de participantes:** 87 participantes a lo largo de 31 sesiones, con más de 80 Personas participando regularmente en el proyecto.
- **Rango de edad:** De 23 a 50 años, centrándose en aquellos capaces de realizar actividades físicas.

Profesionales implicados

- **Entrenadores del Surf Clube Viana:** Dos instructores de surf experimentados del Surf Clube Viana.
- **Técnicos y personal de APPACDM:** Colaboradores y personal de apoyo de APPACDM de Viana do Castelo.
- **Coordinación del proyecto:** Dos coordinadores del proyecto, uno del Surf Clube de Viana y otro de APPACDM.

Principales actividades

- **Sesiones de surf adaptado:** Sesiones semanales celebradas en el Centro de Alto Rendimiento de Surf, adaptadas a las capacidades y necesidades de cada participante.
- **Utilización de equipos:** Utilización de tablas de surf y bodyboards adaptadas a las necesidades específicas de cada deportista.
- **Entrenamiento en colaboración:** Sesiones de formación inicial y continua para el personal de APPACDM con el fin de garantizar la seguridad de los participantes y la gestión eficaz de las sesiones.
- **Seguimiento del progreso y documentación:** Registro y celebración de los progresos y logros de los participantes, haciendo hincapié en el desarrollo de las habilidades sensoriales y motoras, el aumento de la autonomía y la integración social.



Proyecto Sol (Surf, Olas y Libertad)



Valoraciones. Elementos de resultados destacados

- **Satisfacción de los participantes:** Altos niveles de felicidad y satisfacción declarados por los participantes, con mejoras significativas en la confianza y la autonomía.
- **Mejora de las habilidades:** Progreso documentado en las habilidades de surf y en el desarrollo sensoriomotor de los participantes.
- **Entorno inclusivo:** Creación con éxito de un entorno deportivo inclusivo en el que las personas con discapacidad puedan realizar una actividad física significativa.

- **Investigación:** Se realizó un proyecto de investigación que permite comprender la evolución de la composición corporal y la competencia motriz en el grupo de surfistas regulares. El trabajo gana el premio al trabajo del año en la temática Deporte para todos de la Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência del año 2022.

Potencial de desarrollo / multiplicación / Posible proyección europea

- **Expansión nacional:** Potencial para reproducir el modelo del proyecto en otras regiones de Portugal, aprovechando los clubes de surf y las instalaciones locales.



- **Proyección europea:** Oportunidades de colaboración con organizaciones similares en toda Europa, promoviendo los deportes acuáticos inclusivos y compartiendo las Buenas Prácticas.
- **Escalabilidad:** El modelo de proyecto es escalable, con potencial para incluir a más participantes y ampliar la gama de deportes de adaptación ofrecidos.

Recursos y materiales: disponibles en la plataforma

- **Documento de investigación:**
https://desportoeatividadefisicaparatodos-fpdd.org/wp-content/uploads/2024/09/DAFPT_22_01_02.pdf

Información adicional / Datos de contacto de la entidad participante

Entidad participante: Surf Clube de Viana y APPACDM de Viana do Castelo

Correo electrónico: geral@surfingviana.com y desportoparatodos@appacdm-viana.com;

Dirección: Surf Clube de Viana - Rua Diogo Álvares o Caramuru, 4935 161, Viana do Castelo, Portugal

Dirección: APPACDM- Rua Gago Coutinho, 43 4900-510 Viana do Castelo, Portugal



8º Encuentro Infantil



Buenas Prácticas 01

Organización y colaboradores

HMC de Chalkis

Idioma(s)

Griego

País / Lugar del evento

Grecia, Eubea

Fechas

28 y 29 de septiembre.

Página web

eoschalkidas.gr

Esta actividad es anual. Tiene lugar a finales de septiembre de cada año. Comenzó en el año 2016, pero ha mantenido el mismo formato y actividades desde 2018.



Resumen

El objetivo de la actividad es dar la oportunidad al segmento infantil (y a sus padres y madres) de la zona, y también a los niños de la ciudad con sus familias, de conocer el entorno natural y crear una cultura montañera que desgraciadamente en nuestro país no está tan desarrollada como en otras regiones de Europa. La sociedad griega estaba formada por generaciones de personas que vivían cerca de la naturaleza por necesidad de supervivencia,

y en el proceso abandonaron en masa el campo para vivir un modo de vida diferente en las ciudades. Las generaciones actuales viven alejadas del entorno natural, con escaso o nulo conocimiento de las montañas, los bosques, el medio natural, su carácter público y la gran importancia de la existencia de jóvenes interesados en vivir y proteger estas zonas. La familiarización de los niños y las familias a través del juego y de nuestras actividades crea un clima de seguridad y familiaridad con una cultura diferente y cercana a la naturaleza.

Índice



Objetivos

- Actividad
- Colaboración
- Conocimiento de la zona montañosa
- Conexión con la naturaleza
- Experiencia del entorno natural

Grupo(s) destinatario(s)/Participantes

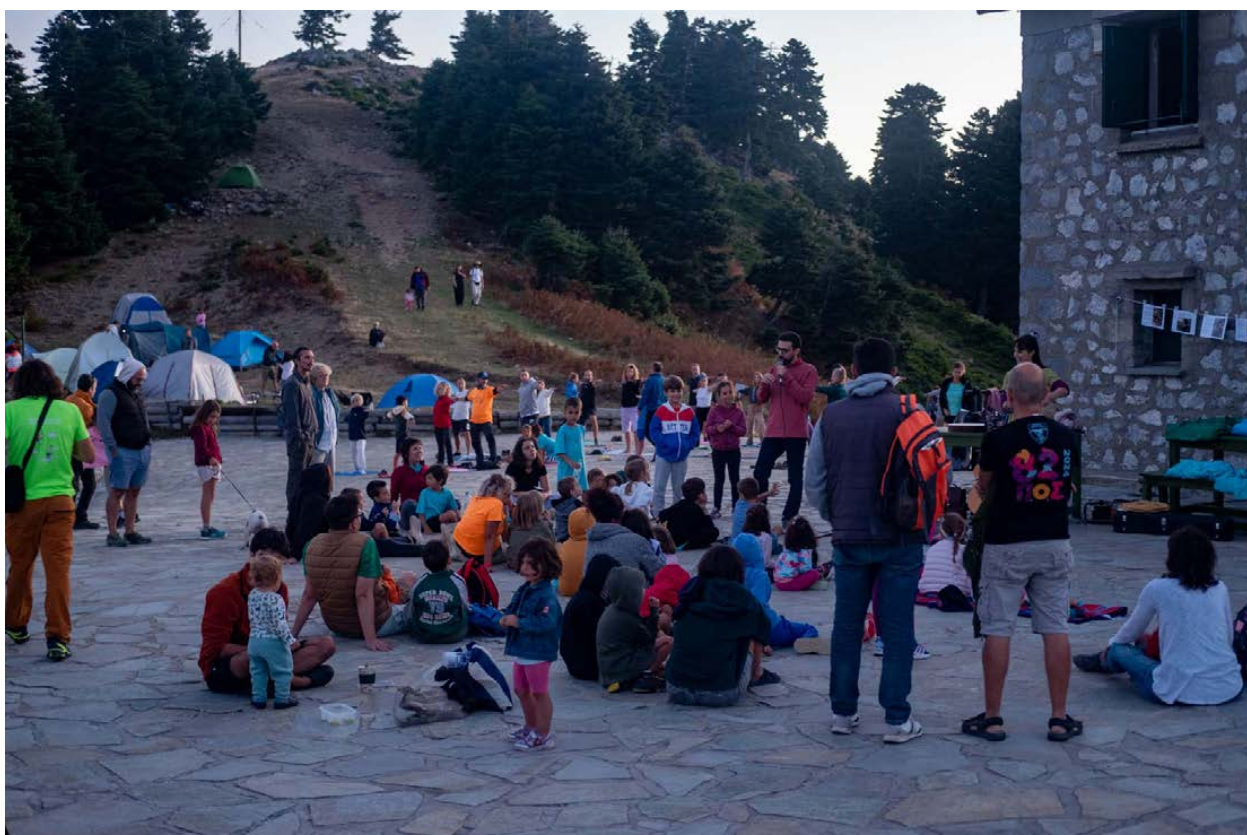
Los niños y sus familias.
Total de participantes: 190.

Profesionales implicados

- Olga Orphanidou - Profesora
- Penelope Kazakoni - Profesora
- Yiannis Dimou - Gimnasta
- Vangelis Rebelos - instructor de yoga
- Konstantin Sallis - Músico/Contador de cuentos
- Athina Kyrousi - Cantante / Cuentacuentos
- Stavroula Chrysomallidou - Gimnasta
- Konstantinos Michalos - Pintor / Profesor
- Phaedon Karabatsolis - Profesor
- Saraptsi Dimitra - Pintora



8º Encuentro Infantil



Actividades principales

- Juegos para conocerse
- Juego del tesoro escondido
- Auto-defensa para niños
- Fabricación de jabón
- Canciones de cuentos de hadas por el grupo "Manitou"
- Hatha (Yoga terapéutico) para adultos
- Evening hike con linternas para niños
- Taller de arte "Máscaras con pájaros"
- Senderismo y actividades

Potencial de desarrollo / multiplicación / Posible proyección europea

Estas actividades pueden llevarse a cabo de forma similar a la Semana Europea del Deporte, pero con actividades que tengan lugar en zonas montañosas, y implementar diferentes tipos de habilidades y logros mientras se pasa tiempo en la naturaleza.



Recursos y materiales disponibles

- Voluntarios
- Cuerdas
- Plataformas de madera (para juegos que necesiten cooperación)
- Linternas
- Materiales para el arte (como papeles, lápices de colores, etc.)

Información adicional / Datos de contacto de la entidad participante

eoshalkidas.gr, eoshalkidas@yahoo.gr

Índice



Título del proyecto

Escalada en interior para niños de zonas rurales



Buenas Prácticas 02

Organización y colaboradores

HMC de Chalkis

País / Lugar del evento

Grecia, Eubea

Fechas

25 de mayo, 18 de septiembre, 24 de noviembre.
Esta actividad es anual, comenzó en 2021.

Página web

eoschalkidas.gr





Resumen

Esta actividad se celebra anualmente desde hace tres años en colaboración con escuelas situadas lejos de la ciudad, sin acceso a un rocódromo cubierto en su zona. Junto con sus profesores, los alumnos visitan nuestras instalaciones para explorar y familiarizarse con el deporte de la escalada de forma segura, sin riesgos meteorológicos ni de otro tipo. Lo que queremos conseguir es introducir a los niños pequeños en el deporte de la escalada, una actividad que, en el futuro, les permitirá escalar rocas en sus zonas, o en campos de escalada cercanos, y promover un estilo de vida saludable cerca del entorno natural.

Idioma(s)

Griego

Objetivos

Actividad

- Conocimiento del deporte de la escalada en interior
- Adquirir capacidades para la escalada en exterior

Recursos y materiales disponibles

- Voluntarios
- Cuerdas, arneses, dispositivos de aseguramiento

Información adicional / Datos de contacto de la entidad participante

eoschalkidas.gr, eoschalkidas@yahoo.gr

Grupo(s) destinatario(s)/Participantes

Niños de zonas rurales. En la mayoría de los casos, no más de 80 niños

Profesionales implicados

Antonios Patousias - Gimnasta / Entrenador
Giannis Dimou - Gimnasta
Konstantinos Andreou - Escalador experto
Anastasios Baltas - Escalador

Actividades principales

- Juegos de colaboración basados en la demostración de herramientas.
- Escalada en interior

Potencial de desarrollo / multiplicación / Posible proyección europea

Esta práctica ofrece a los niños la oportunidad de conocer el deporte de la escalada. Como primera experiencia, es más fácil que acepten este deporte en un entorno seguro y bajo techo.





Ruta de senderismo religioso a Neo Prokopi - San Juan el Ruso

Buenas Prácticas 03



Organización y colaboradores

HMC de Chalkis, Región de Grecia Central, Santa Metrópolis de Chalkis, Ayuntamiento de Dirfion - Messapion

País / Lugar del evento

Grecia, Eubea

Fechas

18 de mayo. Esta actividad es anual. Tiene lugar hacia mediados de mayo de cada año. Comenzó en el año 2016, pero ha seguido su estructura y conjunto de actividades actuales desde 2019.

Página web

eoschalkidas.gr

Idioma(s)

Griego

Objetivos

Actividad para otras personas

- Ruta de senderismo religioso
- Senderismo seguro
- Conectar con la naturaleza
- Experiencia en el entorno natural
- Conocimiento de la zona montañosa



Resumen

Todos los años, en mayo, muchas personas siguen la costumbre tradicional de recorrer la red de carreteras desde Chalkida hasta el pueblo de Prokopi en honor a San Juan el Ruso. Sin embargo, esta práctica ha provocado varios accidentes con los vehículos que pasan. El propósito de crear la ruta de senderismo era proporcionar una ruta alternativa que diera a los excursionistas la oportunidad de caminar con seguridad para completar su viaje, lejos de cualquier posible peligro. Además, proporciona la oportunidad de caminar por el bosque y sumergirse en el entorno natural, lo que fomenta la conexión con la naturaleza. El objetivo final es animar gradualmente a los excursionistas a que abandonen la ruta asfaltada y, en su lugar, caminen por el sendero más seguro creado en el bosque.

Grupo(s) destinatario(s)/Participantes

Adultos, principalmente mujeres de zonas rurales. 1500 personas en total.

Profesionales implicados

- Protección Civil
- Departamento de Policía
- Bomberos

Recursos y materiales disponibles

- Voluntarios
- Medios de comunicación
- Asistencia médica

Información adicional / Datos de contacto de la entidad participante

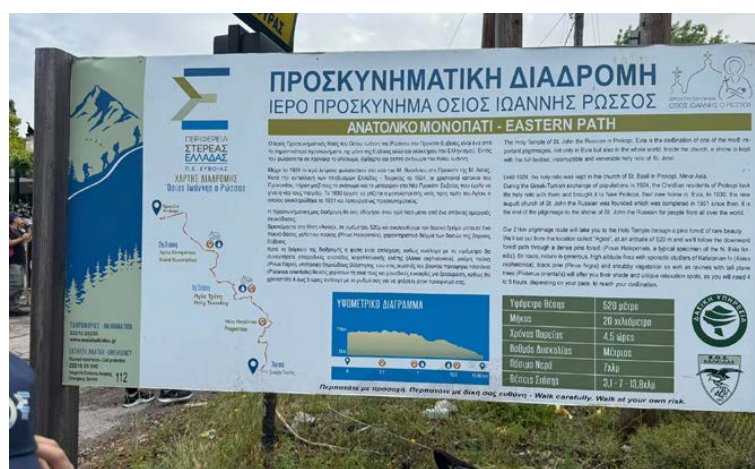
eoschalkidas.gr, eoschalkidas@yahoo.gr

Principales actividades

- Paseos
- Senderismo

Potencial de desarrollo / multiplicación / Posible proyección europea

Los senderos y las prácticas religiosas son algo de uso común en los países europeos desde la Edad Media.





Renaturalizando la infancia

Buenas Prácticas 04



Organización y colaboradores

HMC de Chalkis, 5º instituto de Chalkis, Scouts de Chalkis

País / Lugar del evento

Grecia, Eubea

Fechas

20 de octubre, 22 de diciembre, 20 de abril Esta actividad comenzó en 2023.

Página web

eoschalkidas.gr

Idioma(s)

Griego

Objetivos

- Actividad para niños
- Colaboración
- Conocimientos básicos de orientación, previsión meteorológica
- Conocimientos básicos del equipo utilizado para hacer senderismo y cocinar en la naturaleza
- Conexión con la naturaleza
- Experiencia del entorno natural



Resumen

El programa está en marcha por segundo año consecutivo y su propósito es dar a los jóvenes estudiantes de secundaria la oportunidad de tener una experiencia cercana al medio natural y adquirir conocimientos básicos de cooperación y gestión de los recursos naturales. Esta edad es crítica, porque ya han crecido lo suficiente como para ser independientes y comprender conceptos complejos, pero al mismo tiempo, con el modo de vida moderno que implica tanto tiempo frente a la pantalla y la complejidad que ha creado, se están alejando de los beneficios del contacto con la naturaleza. Aumentamos progresivamente el nivel de dificultad y familiaridad, empezando por la escuela, que es un entorno familiar para los niños. A continuación, avanzamos hasta el refugio de montaña y, por último, hasta el bosque, donde experimentarán una autonomía total, gestionando su propia comida y sueño. Lo ideal sería que este programa empezara a funcionar gradualmente en otras escuelas, para que, en algún momento, todos los alumnos tuvieran los conocimientos básicos necesarios para desenvolverse y vivir en un entorno natural. Este programa está creado para niños que cursan el último año de secundaria. Consta de tres etapas: 1. Una fiesta de pijamas en la escuela; en ella se enseña a los niños algunos de los aspectos básicos relacionados con el sistema de sueño y se acompaña de algunos juegos cooperativos. 2. Un traslado a un refugio de montaña; los participantes organizan y cocinan su comida, juegan en la naturaleza. Aprenden a leer un mapa y a utilizar una brújula. 3. Una excursión de dos días; los participantes duermen en la naturaleza, construyen sus tiendas, preparan sus comidas y caminan durante dos días.

Grupo(s) destinatario(s) / Participantes

Niños pequeños. 70 participantes

Profesionales implicados

- Profesores
- Gimnastas
- Scouts de Grecia
- Equipos de protección civil de la zona.

Actividades principales

- Paseos
- Senderismo
- Montaje de tiendas
- Cocinar al aire libre
- Juegos de orientación: aprender a utilizar un mapa y una brújula.

Potencial de desarrollo / multiplicación / Posible proyección europea

Podría ser un programa de todo el año dentro del sistema escolar en los países europeos, dando a los niños la oportunidad de acceder a conocimientos básicos relacionados con el senderismo y las actividades de montaña.

Recursos y materiales disponibles

- Voluntarios
- Tiendas de campaña
- Linternas frontales

Información adicional / Datos de contacto de la entidad participante

eoschalkidas.gr, eoschalkidas@yahoo.gr





Nuevo rocódromo - Nyfi



Buenas Prácticas 05



Organización y colaboradores

HMC de Chalkis.

País / Lugar del evento

Grecia, Eubea.

Fechas

Del 8 de febrero al 16 de agosto.

Página web

eoschalkidas.gr.

Idioma(s)

Griego.

Objetivos

- Actividad para la juventud local
- Conocimiento básico del equipo utilizado para la escalada
- Conocimiento básico de la escalada en roca
- Crecimiento de la economía local sostenible
- Conocimiento de la zona de montaña
- Conexión con la naturaleza
- Experiencia del entorno natural



Resumen

Creación de un nuevo rocódromo con treinta vías iniciales, en una zona que no ha tenido nada similar hasta ahora. El proyecto consiste en colaborar con la comunidad local para limpiar la base de las rutas e implicar a los jóvenes de la zona en esta nueva actividad deportiva con nuestro apoyo. La creación de una zona deportiva al aire libre desde cero aporta un valor añadido a la zona y una percepción de desarrollo económico para los residentes. El desarrollo de la zona de forma sostenible puede continuar convirtiéndose en un ejemplo para las pequeñas comunidades rurales y, a su vez, fomentar iniciativas similares y permitir que la gente permanezca en sus zonas locales. Para los jóvenes de la zona es una forma diferente de experimentar la belleza natural y desarrollar nuevas habilidades deportivas en el entorno natural próximo a su comunidad.

Grupo(s) destinatario(s)/Participantes

Juventud rural. 15 participantes.

Profesionales implicados

- Antonios Patousias - Gimnasta
- Giannis Dimou - Gimnasta
- Konstantinos Andreou - Escalador experimentado

Actividades principales

- Escalada en roca
- Conexión con la naturaleza

Potencial de desarrollo / multiplicación / Posible proyección europea

Trabajar con Ayuntamientos y comunidades locales, así como con clubes deportivos de escalada para crear oportunidades para el turismo.

Recursos y materiales disponibles

- Voluntarios
- Cuerdas, arneses, cascos, dispositivos de aseguramiento
- Taladro inalámbrico, tornillos

Información adicional / Datos de contacto de la entidad participante

eoschalkidas.gr, eoschalkidas@yahoo.gr





Restauración de antiguas rutas de senderismo en los pueblos de la montaña Dirfis

Buenas Prácticas 06



Organización y colaboradores

HMC de Chalkis, Comunidad local de Stropones

País / Lugar del evento

Grecia, Eubea

Fechas

12 de marzo, 26 de abril, 1 de julio, 6 de julio, 28 de julio Esta actividad es anual. Tiene lugar durante todo el año.

Página web

eoschalkidas.gr

Idioma(s)

Griego

Objetivos

- Actividad para personas mayores
- Ocupación creativa
- Senderismo - Crecimiento de la economía local sostenible





Resumen

Mantenimiento y promoción de rutas de senderismo y monumentos en la zona montañosa alrededor del monte Dyrfi. Este trabajo se realiza anualmente para preservar la red histórica de senderos que conectaron pueblos durante siglos, antes del desarrollo de la red de carreteras entre las décadas de 1950 y 1970. El trabajo se lleva a cabo en colaboración con las comunidades locales, sirviendo no sólo como una forma de ejercicio, sino también como un incentivo para que conozcan y pongan de relieve partes de su propia historia. Molinos de agua olvidados, antiguas canteras de donde sus antepasados sacaban piedras para construir sus casas, así como campos abandonados y cabañas ancestrales en zonas montañosas escarpadas que sólo conocían como referencias. Al mismo tiempo, es otro ejemplo de desarrollo económico sostenible en la zona como forma de atraer visitantes a sus pueblos. Lo ideal es que el desarrollo continúe, con más lugareños de edad avanzada que contribuyan al proyecto y adopten la práctica de poner de relieve y preservar su patrimonio cultural a través de los senderos

Grupo(s) destinatario(s)/Participantes

Seniors de los pueblos cercanos (zona rural) 12 participantes la mayoría de ocasiones.

Profesionales implicados

Miembros del HMC de Chalkis trabajando como voluntarios para la restauración de los senderos.

Actividades principales

- Senderismo
- Senderismo

Potencial de desarrollo / multiplicación / Posible proyección europea

Puede combinarse con antiguos senderos de otros países como proyecto europeo "Aprender la Historia caminando".

Recursos y materiales disponibles

- Voluntarios
- Motosierras, podadoras, guantes
- Marcas de senderos, pintura, brocha
- Programa SIG para crear los mapas

Información adicional / Datos de contacto de la entidad participante

eoschalkidas.gr, eoschalkidas@yahoo.gr





Excursiones de escuelas primarias



Buenas Prácticas 07

Organización y colaboradores

HMC de Chalkis, varias escuelas primarias de Chalkis

País / Lugar del evento

Grecia, Eubea

Fechas

22 de marzo, 12 de mayo, 25 de mayo, 18 de octubre, 19 de octubre, 13 de noviembre.

Esta actividad es anual. Tiene lugar durante todo el año. Comenzó en el año 2021.

Página web

eoschalkidas.gr





Resumen

Paseos por el bosque para niños de primaria. Este programa funciona desde hace tres años a lo largo del curso escolar en colaboración con escuelas y profesores. Consiste en rutas cortas diseñadas para los niños y adaptadas a sus necesidades, junto con una breve introducción al bosque, la importancia de proteger los espacios naturales y una visión general de la alta montaña circundante. El objetivo de este evento es acercar a niños y profesores, así como al programa escolar, al entorno natural de la zona.

Idioma(s)

Griego

Objetivos

Actividad para niños

- Conocimiento básico de las montañas y de la importancia de la zona protegida
- Conexión con la naturaleza y la zona protegida Natura2000 y Parque Nacional
- Experiencia de la naturaleza entorno natural

Grupo(s) destinatario(s)/Participantes

Cada grupo consta de 50 participantes

Profesionales implicados

- Profesores
- Gimnastas

Actividades principales

- Senderismo
- Lecciones sobre la importancia de la zona montañosa:
- Zona Natura 2000 y Parque Nacional

Potencial de desarrollo / multiplicación / Posible proyección europea

Podría ser un programa de todo el año dentro del sistema escolar de los países europeos, dando a los niños la oportunidad de acceder a conocimientos básicos relacionados con el senderismo y las actividades de montaña.

Recursos y materiales disponibles

Voluntarios

Información adicional / Datos de contacto de la entidad participante

eoschalkidas.gr, eoschalkidas@yahoo.gr





Actividades de invierno para niños

Buenas Prácticas 08



Organización y colaboradores

HMC de Chalkis

Idioma(s)

Griego

País / Lugar del evento

Grecia, Eubea

Fechas

24 de diciembre

Esta actividad es anual. Tiene lugar hacia finales de diciembre de cada año. Comenzó en el año 2021.

Página web

eoschalkidas.gr

Objetivos

Actividad para niños

- Colaboración
- Conocimiento del entorno invernal y la nieve
- Experiencia del entorno natural durante el invierno
- Conexión con la naturaleza durante el invierno
- Alimentación de aves y animales durante el invierno



Resumen

El acto se celebra cada diciembre, en torno a la Navidad, desde hace tres años. En él participan niños y sus padres, así como otras personas de la localidad de todas las edades. Hay actividades como jugar con la nieve cuando las condiciones lo permiten, hacer adornos naturales con comida para pájaros silvestres y otras basadas en el arte. El propósito del evento es familiarizar a niños y padres con el frío, el campo en invierno y las actividades naturales de este entorno. Nuestro objetivo final es animar a cada vez más gente a salir de sus casas, a superar los miedos y mitos sobre el campo en invierno, y a experimentar esta época del año con todo lo que tiene que ofrecer.

Grupo(s) destinatario(s)/Participantes

- Niños pequeños
- 22 participantes

Profesionales implicados

- Profesores
- Gimnastas

Actividades principales

- Pasear
- Senderismo
- Actividades creativas:
 - Hacer comederos para pájaros
 - Hacer tarjetas de Navidad
 - Jugar con la nieve
 - Deslizarse por toboganes

Potencial de desarrollo / multiplicación / Posible proyección europea

Jornada de deportes de invierno y actividades para los más pequeños

Recursos y materiales disponibles

- Voluntarios
- Trineos
- Palas de nieve
- Cuerda, semillas y otros elementos

Información adicional / Datos de contacto de la entidad participante

eoschalkidas.gr, eoschalkidas@yahoo.gr





Rutas de senderismo a yacimientos arqueológicos

Buenas Prácticas 09



Organización y colaboradores

HMC de Chalkis, Ayuntamientos de Eubea

País / Lugar del evento

Grecia, Eubea

Fechas

24 de marzo, 14 de abril

Página web

eoschalkidas.gr

Idioma(s)

Griego



Resumen

El proyecto consiste en trabajar en los senderos y encontrar información de los yacimientos y lugares arqueológicos del lugar, haciéndolos accesibles mediante su limpieza y señalización con la ayuda de arqueólogos y residentes locales. Este yacimiento cuenta con una importante cantera de la época romana e incluye antiguos senderos y puntos de tallado de los cientos de columnas talladas que se transportaban en barco desde el antiguo puerto cercano. El objetivo principal de la actividad es desarrollar, promover y proteger el yacimiento arqueológico, así como dar a conocer esta importante zona a las generaciones más jóvenes. Lo ideal sería que el yacimiento fuera accesible de forma permanente para las escuelas y los turistas, que se siguiera explorando mediante nuevas investigaciones y estudios sobre su importancia, y que se protegiera adecuadamente.



Objetivos

Actividad

- Senderismo
- Fortalecimiento de las conexiones dentro de las comunidades locales.
- Hacer accesibles lugares importantes y abiertos
- Conocimiento y conservación de yacimientos arqueológicos
- Crecimiento de la economía local sostenible
- Conexión con la naturaleza
- Experiencia del entorno natural

Grupo(s) destinatario(s)/Participantes

Niños y adultos de la zona rural local

5 adultos, 8 niños

Profesionales implicados

- Konstantinos Nikolaou, arqueólogo
- Nikolaos Karantzas, arqueólogo

Principales actividades

- Trabajo en los senderos
- Senderismo



Rutas de senderismo a yacimientos arqueológicos



Potencial de desarrollo / multiplicación / Posible proyección europea

Puede ofrecer a los Ayuntamientos y a las pequeñas comunidades locales una forma de investigar y promover elementos clave de su historia local, y esto puede ser un factor importante para reforzar las conexiones entre comunidades

Recursos y materiales disponibles

- Voluntarios
- Motosierras, podadoras, guantes
- Marcas de senderos, pintura, pinceles
- Programa SIG para crear los mapas

Información adicional / Datos de contacto de la entidad participante

eoschalkidas.gr, eoschalkidas@yahoo.gr





Título del proyecto **Mayores de zonas rurales**



Buenas Prácticas 10

Organización y colaboradores

HMC de Chalkis, comunidades locales y agricultores

País / Lugar del evento

Grecia, Eubea

Fechas

5 de octubre, 1 de noviembre,
1 de diciembre

Página web

eoschalkidas.gr

Idioma

Griego

Resumen

La isla de Eubea alberga extensas zonas protegidas Natura 2000, debido a sus especies vegetales endémicas y protegidas. Lo que queremos conseguir con esta acción específica es establecer una actividad de ejercicio para los residentes mayores de las zonas montañosas. También pretendemos conectar con agrónomos y biólogos, dándoles la oportunidad de descubrir plantas desconocidas o profundizar en el conocimiento de las que ya reconocen. El objetivo principal es reintroducir un modo de desplazamiento familiar a las personas mayores de épocas anteriores, dado que los mayores residentes en las zonas montañosas aún conservan recuerdos de épocas más difíciles en las que el movimiento físico estaba más estrechamente relacionado con la necesidad de trabajar y otros aspectos de la vida. Además, la concienciación sobre las plantas endémicas importantes que están amenazadas ayudará a garantizar su protección. Sin este conocimiento, los residentes pueden perjudicar involuntariamente a la especie (ya sea talándola o agotando sus recursos) simplemente por su falta de concienciación sobre su situación de riesgo.



Mayores de zonas rurales



Objetivos

Actividad para personas mayores

- Senderismo
- Fortalecimiento de las conexiones entre las comunidades locales
- Conocimiento de la importancia de la biodiversidad local
- Protección de los recursos naturales
- Conexión con la naturaleza
- Experiencia en el entorno natural

Grupo(s) destinatario(s) /Participantes

- Adultos de zonas rurales, en su mayoría mujeres
- 5-6 participantes cada vez

Profesionales implicados

- Evaggelos Avdelas, Agrónomo
- Nontas Kalogiannhs, Agrónoma

Actividades principales

- Senderismo
- Caminatas



Potencial de desarrollo / multiplicación / Posible proyección europea

Un programa destinado a las comunidades rurales y de montaña locales para darles a conocer la rica biodiversidad de su zona con el fin de preservar las especies amenazadas.

Información adicional / Datos de contacto de la entidad participante

eoschalkidas.gr, eoschalkidas@yahoo.gr

Recursos disponibles

Voluntarios



Centro de Naturaleza “Vega del Tajuña”. Dinamización y promoción rural

Buenas Prácticas 01



Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Ambite (municipio de 748 habitantes). Proyecto municipal con la financiación de Aracove (Grupo de Acción Local que gestiona fondos europeos) a través de fondos Leader.

Lugar de realización y comarca

Ambite (zona Sureste de la comunidad de Madrid, comarca Tajo-Tajuña).

Fechas

En funcionamiento desde abril de 2021.

Destinatarios/Participantes

- Público familiar y de todas las edades, del municipio, de la comarca y visitantes.
- Tres ediciones realizadas de curso de Educación Ambiental dirigido a jóvenes.

Valoraciones. Items destacados de resultados

- 300 actividades grupales realizadas (talleres ambientales, recorridos guiados)
- 2000 usuarios totales desde su inauguración
- Se realizan visitas de colegios y a colegios de la comarca para dar talleres de formación.



Resumen

Bajo la premisa del respeto y defensa del Medio Ambiente, este proyecto se enfoca a la divulgación y conocimiento de la flora, fauna y geología de Ambite, la vida del río Tajuña, y al desarrollo de la práctica deportiva.

Ubicado en el antiguo apeadero de Ambite (línea férrea abandonada que se ha transformado en Vía Verde: Vía Verde del Tajuña). Dispone de un parque de bicicletas, y ofrece actividades de educación ambiental y actividades grupales de senderismo y en bicicleta con recorridos por la Vía Verde.

Quiere contribuir al desarrollo local (del municipio y la comarca), atrayendo visitantes foráneos e incorporando en los usos a la población local.

Reivindica también el uso de la Vía Verde como vía de comunicación segura de movilidad activa entre diferentes municipios (en bicicleta y caminado).

Ejemplos de talleres y actividades de los cursos 2023 y 2024: Anfibios y reptiles, Anillamiento de aves, Arte efímero, Jabón casero, Taller de compostaje, Taller de esparto (actividad que fue tradicional y fuente de recursos en la zona), Visitas escolares, Rutas interpretativas, Observación astronómica, Cajas nido, "Hoteles de insectos"... y muchas otras.

La Vía Verde del Tajuña es un recorrido de más de 60 km para uso senderista y ciclista que discurre entre Arganda del Rey y Ambite. Una extensión reciente, promovida por los ayuntamientos de Ambite (Comunidad de Madrid) y Mondejar (Castilla-La Mancha) añade otros 8 kilómetros al recorrido circunscrito a la Comunidad de Madrid. Recorre en gran medida el curso del río Tajuña.

Índice



Proyección fuera de la localidad-comarca

El Centro de Naturaleza "Vega del Tajuña" se ha constituido en referencia en toda la comarca por su promoción de actividades centradas en uso educativo, deportivo y lúdico de la Vía Verde del Tajuña. También es una referencia de iniciativa rural de calidad en toda la Comunidad de Madrid.

Está dentro de otras iniciativas interregionales como la de las sendas "Caminos del agua", que recorre 15 localidades de la provincia del Guadalajara, además de las 6 de la Comunidad de Madrid:

<https://caminosdeaguaclm.wixsite.com/tajuña>

Posible proyección europea

Ha sido incorporado como referencia en varios proyectos europeos: Sigway (Erasmus + Sport, de Gran Colaboración, 2022-2024) y Rural Sport (Erasmus + Sport, de Pequeña Colaboración, 2023-2025)

Es un ejemplo de iniciativa local con proyección comarcal, regional, nacional e internacional desde un pequeño municipio, en una comarca con carencias significativas de equipamientos, servicios y transporte público.

Datos de contacto de la entidad promotora

Centro de Naturaleza Vega del Tajuña.
(Ayuntamiento de Ambite):

<https://www.ambite.es/centrodenaturaleza/>

Correo E.: centrodenaturaleza@ambite.es





Grupo de Aventura



Buenas Prácticas 02

Entidad organizadora y colaboradores

Asociación Roble Moreno, con el patrocinio y organización de diferentes ayuntamientos de la Sierra Norte y de la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid.

Lugar de realización y comarca

Diversos municipios de la Sierra Norte.

Fechas

Se viene realizando en continuidad desde 2017, con la duración aproximada de un curso escolar y encuentros de periodicidad mensual.

Hasta el momento de elaboración de esta recopilación (2024), se han realizado unas 6 ediciones, salvando el año de la pandemia.

Destinatarios/Participantes

Preadolescentes y adolescentes (13-17 años) de municipios de la Sierra Norte de Madrid.

Objetivos

- Incentivar y motivar a los jóvenes a practicar actividades y deportes en la naturaleza, en un entorno lúdico y participativo.
- Romper el sedentarismo de muchos adolescentes de las zonas rurales, alejados tanto de la actividad física como del contacto con la naturaleza.





Resumen

Encuentros mensuales en donde se motiva a los jóvenes a realizar actividades grupales en la naturaleza, adaptándose a la estación y realidad del entorno (deportes de nieve, orientación, juegos en la naturaleza, montañismo, escalada...)

Los jóvenes tienen el protagonismo y deciden las actividades a realizar, desde un planteamiento de formación participativa y activa.

Los y las monitoras de la actividad son expertos tanto en actividades y deporte en la naturaleza como en dinamización y motivación grupal. Ha sido una iniciativa e idea original de la Asociación Roble Moreno, financiada y codirigida por diferentes ayuntamientos y por la Comunidad de Madrid (programa Madrid Región Activa)

Valoraciones. Items destacados de resultados

- Media de 4 pequeños municipios que han realizado “Grupo de Aventura” en cada una de las 7 ediciones del proyecto.
- Media de 15 participantes anuales por cada Grupo de Aventura.
- 420 participantes totales estimados en las 7 ediciones.

Es necesario impulsar propuestas de motivación e incentivación a la práctica de la actividad física y el deporte entre los jóvenes. Esta iniciativa es una contribución en este sentido.

Datos de contacto de la entidad promotora

Asociación Roble Moreno:

Web: www.roblemoreno.es

Instagram: @asociacionroblemoreno

Correo E.: info@roblemoreno.es

Proyección fuera de la localidad-comarca

Se ha expuesto el planteamiento de actividad en acciones formativas de técnicos de deporte y responsables de proyectos de Actividad Física y Salud.

El sector de jóvenes se considera en los municipios de intervención prioritaria, ya que se observa un abandono significativo de la práctica deportiva al llegar a la adolescencia.

Es significativo que en los pequeños municipios se da el mismo problema de descenso de práctica de la actividad deportiva y desconexión del entorno natural que en las rozas urbanas. El uso abusivo del móvil y las pantallas, asociado también a un aislamiento social, figura como elemento determinante de este problema.

Posible proyección europea

Los índices de inactividad infantil y juvenil en Europa son muy preocupantes, aunque este sea un fenómeno mundial. España es el 4º país con mayor índice de obesidad infantil en Europa.





Muévete en Belmonte

Buenas Prácticas 03

Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Belmonte de Tajo en colaboración con el Ayuntamiento de Fuentidueña de Tajo y Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid.

Lugar de realización y comarca

Municipios Belmonte de Tajo y Fuentidueña de Tajo. Sureste de la Comunidad de Madrid.

Fechas

La buena práctica que se expone tuvo lugar en la III Edición del Programa de colaboración institucional en proyectos de actividad física y salud celebrada junio de 2019.

Idioma

Español

Web

www.belmontedetajo.es

Resumen

El desarrollo de la actividad durante el transcurso del programa se hizo en dos días semanales de duración hora y media cada uno. El martes se realizaba un circuito de tonificación basado en la edad, y condición física. El jueves se realizaba una ruta elegida por los participantes de una hora y media de tiempo. Además los asistentes realizaron las rutas "Metrominuto", diseñando itinerarios de senderismo recorriendo todo el municipio, partiendo cada ruta de la Plaza de la Constitución.

La actividad tenía hacia el final de curso, en el mes de junio, unas Jornadas de Intercambio, entre los participantes del programa con el pueblo vecino Fuentidueña de Tajo.





Objetivos

- **Identificación de la población adulta** con riesgo de padecer dolencias como consecuencia del sedentarismo, ofreciéndoles una oferta singular de actividades al aire libre para la mejora de su salud.
- **Fomentar un espacio de encuentro** para las personas mayores del municipio.
- **Propiciar espacios de conocimiento y encuentro** con la población de otros municipios de la Comunidad de Madrid, a través de la práctica de actividad socializar y generar vínculos entre ellos y con municipios vecinos, compartiendo experiencias y vivencias.
- Sentir la satisfacción de ser **anfitriones de sus pueblos**, .

Destinatarios/Participantes

- En Belmonte de Tajo: un total de participación de alrededor de 30 cada año.
- En Fuentidueña de Tajo: un total de participación de alrededor de 35 cada año.

Profesionales implicados

Agentes de Empleo y Desarrollo local, técnicos deportivos.

Principales actividades

- La actividad se conduce con un monitor deportivo cualificado. Además de la actividad con mayores, se realiza también en continuidad un trabajo con adultos y con jóvenes y niños.
- El intercambio municipal enriqueció notablemente la actividad: los participantes tuvieron la satisfacción de ser anfitriones de sus pueblos, mostrando a las personas del pueblo visitante los rincones y espacios más bonitos del municipio.
- Se recorrieron las calles y los lugares más emblemáticos de los núcleos urbanos, se hizo una ruta por la naturaleza que terminó con un almuerzo saludable al aire libre en el caso de Belmonte d Tajo. En Fuentidueña el desayuno se hizo en una cafetería, lo que propició conversaciones entretenidas y evaluar la actividad hablando sobre ella. Los vecinos y vecinas de ambos pueblos compartieron experiencias relacionadas con sus vidas, en las siempre estaba presente el pueblo como coprotagonista.



Muévete en Belmonte

Valoraciones. Items destacados de resultados

- La actividad física dio lugar a un encuentro entre personas, tanto en el mismo municipio como con otros gracias a las Jornadas de Intercambio. Algunas de las cuales por sus modos de vida no acostumbran a salir de sus entornos.
- Además del aspecto relacionado con la actividad física el valor de esta acción se encuentra en su capacidad de desarrollar aspectos relacionales y de socialización.
- El número total de participantes alcanzó las 35 personas.

Posible proyección europea

El sureste de la Comunidad de Madrid es un territorio con mucha dificultad para llevar a cabo proyectos comarcales, las distancias entre pueblos y la falta de medios de transporte dificulta que las personas mayores se animen a participar activamente en propuestas. Por otro lado, la escasa presencia de tejido empresarial y asociativo redunda en la pobreza en cuanto a oferta de ocio para estas personas. Este territorio se nutre de los programas públicos que se gestionan con pocos recursos humanos y nunca son suficientes. Precisamente esta dificultad puede ser un aliciente de cara a conseguir superarla. Pequeñas acciones como los intercambios municipales en el marco del programa Madrid Región Activa son un ejemplo de cómo dinamizar las áreas rurales.

Datos de contacto de la entidad promotora

Ayuntamiento de Belmonte de Tajo

Web: www.belmontedetajo.es

Correo E.: aedl@belmontedetajo.es

Madrid Región Activa program, Comunidad de Madrid: <https://www.comunidad.madrid/servicios/deportes/madrid-region-activa>





Título del proyecto

Turismo Activo con Mayores



Buenas Prácticas 04

Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Cabanillas de la Sierra

Lugar de realización y comarca

España. Cabanillas de la Sierra (población de cerca de 900 hab., en la Sierra Norte de Madrid).

Fechas

Se realizó entre los días 12 y 15 de octubre de 2023.

Idioma

Español

Web

<https://www.cabanillasdelasierra.es/>

Resumen

Dentro de un programa de actividades de Turismo Activo, se programó una excursión de varios días a la Ribeira Sacra (Galicia). Planteada para adultos y público familiar inicialmente, se apuntaron al final una mayoría de personas mayores de 60, contando con participantes de más de 80. Se pensó en realizar adaptaciones, pero se pudo realizar la actividad prácticamente sin ellas.





Turismo Activo con Mayores

Objetivos

- Fomentar la comunicación vecinal
- Realizar una actividad que conjugue Naturaleza, Cultura y Ejercicio Físico
- Ofrecer turismo activo (que incluya actividad física) a las personas mayores.

Destinatarios/Participantes

Participaron 52 personas, entre 14 y 83 años, con una media de edad de 66 años.

Profesionales implicados

Agente de Empleo y Desarrollo local, concejal de turismo, concejal de cultura, alcalde.

Principales actividades

- Excursiones de senderismo por la comarca: Las Medulas y miradores y cañones del río Sil
- Visita a monasterios y monumentos: Santuario As Ermitas, comarca de Bibey
- Conocimiento del medio ambiente
- Visita a bodegas y centros de interpretación de valle de Valdeorras
- Visita y paseo por municipios: Castro Caldelas, A Rua de Valdeorras, O Bolo, A Veiga
- Paseo en catamarán por el río Sil

Resultados. Aspectos destacados

- La actividad fue todo un éxito, y demuestra que muchas veces ponemos unas expectativas de condición física en los mayores que son muy inferiores a lo que pueden realizar.
- Cuando algunas de las personas se inscribieron creíamos que íbamos a tener problemas, pero nada más lejos de la realidad. El grupo participo en todas las actividades, y la evaluación del viaje fue muy buena. Quedaron con ganas de más actividades de este tipo.



Potencial desarrollo/Multiplicación / Posible proyección europea

- Esta actividad ha supuesto una interesante reflexión sobre la utilidad y demanda de plantear propuestas de turismo activo para la población mayor.
- Es fácilmente replicable desde cualquier contexto.

Recursos y materiales disponibles en la plataforma

<https://www.cabanillasdelasierra.es/tu-ayuntamiento/concejalias/88-cultura/1562-viaje-a-la-ribeira-sacra-organizado-por-el-ayuntamiento>

<https://www.facebook.com/reel/297154259838194>

Datos de contacto de la entidad promotora

<https://www.cabanillasdelasierra.es/>

aedl@cabanillasdelasierra.org



Deporte en Familia



Buenas Prácticas 05

Entidad organizadora y colaboradores

Servicio Municipal de Deportes de Talamanca de Jarama.

Lugar de realización y comarca

España. Talamanca de Jarama. Entorno natural y entorno de Talamanca y zonas próximas para la realización de actividades específicas (entorno de Patones, Sierra de Guadarrama).

Fechas

De octubre a junio (durante toda la temporada, una actividad al mes).

Idioma

Español, inglés.

Resumen

Se proponen actividades para fomentar hábitos de vida saludable en todos los sectores de nuestra población, desde la infancia hasta la tercera edad, fomentando la participación de las familias, para integrar la actividad física y el ejercicio físico en su vida diaria de forma eficaz y segura.

Las actividades están enfocadas a un uso sostenible del medio ambiente, de alto valor para nuestro municipio, por la facilidad de nuestro entorno para practicar modalidades deportivas en la naturaleza sin excesiva dificultad y poder orientarlo a actividades para todas las edades.

Se han incluido senderismo, marcha nórdica, raquetas de nieve, ciclismo, atletismo, patinaje, escalada en nuestro rocódromo y actividades de aventura como escalada en roca, espeleología y tirolina. Las realizamos una vez al mes, el tercer domingo de mes, con una duración aproximada de 4 horas.





Deporte en familia



Web

www.talamancadejarama.org;

Servicio Municipal de Deportes Talamanca de Jarama (Facebook); Polideportivo Talamanca (Instagram)

Objetivos

- Fomentar la práctica de ejercicio físico en familia, al aire libre, aprovechando nuestro entorno más cercano.
- Promover hábitos de ocio saludables.
- Fortalecer las relaciones sociales entre los participantes
- Generar la motivación y aptitud necesarias, para que los participantes en este programa puedan practicar de forma autónoma algunas de las actividades que se realizan.

Profesionales implicados

Técnicos municipales.

Principales actividades

- Senderismo
- Marcha nórdica
- Rocódromo
- Raquetas de nieve
- Cicloturismo
- Patinaje
- Atletismo
- Aventura (espeleología, escalada, tirolina)

Destinatarios/Participantes

- Para todos los grupos de edad (a partir de 5 años). En el caso de niños menores de 5 años, un adulto deberá acompañar al menor y será responsable de la actividad.
- Máximo 30 participantes por actividad



Resultados

- Iniciamos este tipo de actividades en 2021 con la participación de varias familias, llegando a los 20 participantes. En las siguientes temporadas, y ya en 2024, contamos con una media de 25-30 participantes por actividad.
- Hemos ido aumentando el número de actividades y hemos pasado de 3 actividades puntuales al año a realizar una actividad al mes debido a la demanda de los participantes. Durante estas temporadas, hemos visto como el entorno natural ha aumentado el atractivo del ejercicio físico para todas las personas, pudiendo disfrutar de actividades familiares al aire libre.
- Con este programa se ha acercado el ejercicio físico a las familias, evitando el aislamiento, facilitando la realización de una actividad saludable en grupo y aumentando las relaciones interpersonales.

Desarrollo potencial / multiplicación / Posible proyección europea .

- De fácil aplicación, adaptando las actividades al entorno donde se desarrollará el programa.
- Monitores cualificados y titulados para el correcto desarrollo de las actividades.

Recursos

- Los caminos y senderos que rodean nuestro municipio.
- Sierra de Guadarrama para la actividad de raquetas de nieve.
- Entorno de Patones para la actividad de aventura (espeleología, tirolina, escalada).
- Polideportivo municipal (rocódromo)
- Frontón municipal (patinaje).

Información adicional. Detalles de contacto de la entidad promotora

diegomorona@yahoo.es

poli.talamanca@gmail.com

www.talamancadejarama.org



Encuentro de Puntos Activos. Sierra Norte y Mayores

Buenas Prácticas 06



Entidad organizadora y colaboradores

Sierra Norte (Comunidad de Madrid). En diferentes ayuntamientos.

Lugar de realización y comarca

Municipios de la Sierra Norte de Madrid.

Fechas

Se realiza en una mañana, normalmente del mes de junio.

Destinatarios/Participantes

Usuarios de los Puntos Activos. Especialmente dirigido a aquellos Puntos Activos con predominio de mayores de 60 años.

Proyección fuera de la localidad-comarca

Estos encuentros han tenido eco en otras comarcas de la Comunidad de Madrid. Se han realizado también Encuentros de Puntos Activos de mayores en la comarca Tajo-Tajuña, y también se han realizado Encuentros de Puntos Activos Infantiles, que se reflejan en otra ficha. Se ha expuesto esta actividad en foros como Jornadas Regionales de Buenas Prácticas de proyectos de AF y Salud.



Resumen

El municipio anfitrión invita a realizar una clase-tipo de las que se realizan en su Punto Activo, adaptada a un grupo grande de participantes (más de 120 personas). En la presentación del encuentro se da un turno de palabra para que representantes de los participantes en los distintos puntos activos cuenten su experiencia y soliciten alguna mejora. Además, se realiza una visita guiada a lugares de interés del municipio (culturales, ambientales), y se ofrece para finalizar un refrigerio y alguna bebida para acabar de confraternizar.

Objetivos y desarrollo de la actividad

- Propiciar un espacio de encuentro entre usuarios de los Puntos Activos de personas mayores, potenciando la comunicación entre las personas y los grupos de los diferentes pueblos.
- Aumentar la visibilizar de los Puntos Activos y asegurar su continuidad y dotación.
- La actividad está parcialmente cubierta por la financiación de los «Puntos Activos» del programa Madrid Región Activa de la Comunidad de Madrid.
- Cabe destacar la dificultad logística que supone una reunión de entre 15 y 20 municipios (desplazamiento de autobuses, coordinación general del evento).
- El refrigerio que se ofrece ha sido hasta ahora cortesía del municipio anfitrión, ya que este gasto no puede cubrirse con la financiación de la Comunidad de Madrid.

Valoraciones

- En los diferentes encuentros ha habido una participación media de 15 Puntos Activos de otros tantos municipios de la Sierra Norte, y unas 120 personas.
- En la edición de 2023, en la reunión celebrada en Patones, participaron unos 200 usuarios, además de sus respectivos monitores. En la mayoría de los casos, estuvieron acompañados por el concejal de Deportes o el alcalde de sus municipios. En total, unas 250 personas. En la edición de 2024, en la reunión celebrada en La Cábrega, participaron unos 350 usuarios. En total, unas 400 personas, entre ellas técnicos deportivos, representantes políticos locales y regionales de municipios y de la Comunidad de Madrid.





Encuentro de Puntos Activos Sierra Norte y Mayores

ENCUENTRO DE PUEBLOS PUNTOS ACTIVOS SIERRA NORTE.
La Cabrera 2024 23 de mayo

10.15h. Llegada de los autobuses a la calle Roblehorno (Zona Skate park La Cabrera).
10.30-10.40h Bienvenida por parte del alcalde y concejal de mayores de La Cabrera.

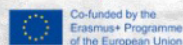
10.40-10.50h. Palabras del representante de la Comunidad de Madrid.
10.50-11.00h. Presentación del proyecto y actividad, por parte del Ayuntamiento de La Cabrera y Asociación Roble Moreno.

11.00-11.20h. Turno de palabra de los/as alumnos/as, quienes contarán su experiencia.
11.20-12.00h. Muestra de la actividad. Gimnasia colectiva.
12.00-13.15h. "Recorrido activo y lúdico por La Cabrera" (Rural Sport)

13.15-14.00h. Aperitivo y despedida.
14.00h Regreso en los autobuses a cada pueblo.


 Comunidad de Madrid


 RuralSport


 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union


 ADENI


 -LA CABRERA COMUNICA-

Posible proyección europea

Creemos es una actividad replicable y de mucho interés para realizar en cualquier comarca rural europea. Aunque no tengan la denominación "Puntos Activos", el eje es juntar a personas mayores que realizan ejercicio físico semanalmente de forma regular y guiada en distintos municipios. Que se junten grupos diferentes, amplíen su red de contactos y experiencias, conozcan otro municipio y tengan más visibilización y reconocimiento social.

Permite a su vez a los responsables políticos y técnicos conocer el impacto positivo que las acciones y políticas públicas aportan a los ciudadanos. Es una actividad muy enriquecedora para los usuarios y los responsables políticos y técnicos.

Datos de contacto de las entidades promotoras

ADENI: www.adeni.es

www.lacabrera.es

animacionsociocultural@lacabrera.es

Programa Madrid Región Activa de la Comunidad de Madrid:

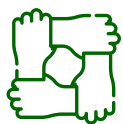
Web: <https://www.comunidad.madrid/servicios/deportes/madrid-region-activa>

Correo E.: cordinaciondeportes@madrid.org





Título del proyecto **Montaña inclusiva. VillaNaturaleza Solidaria**



Buenas Prácticas 07

Entidad organizadora y colaboradores

Asociación VillaNaturalezaSolidaria (Villaviciosa de Odón, Madrid)

Lugar de realización y comarca

España. Actividades formativas, divulgativas y rutas inclusivas por toda la Comunidad de Madrid, pero especialmente en zona Oeste/Noroeste

Resumen

VillaNaturalezaSolidaria es una asociación de Villaviciosa de Odón (población de Madrid de unos 25.000 hab.) que promueve las actividades inclusivas en el medio natural.

Pretende acercar estas actividades a personas con discapacidad sensorial, motora, intelectual, psíquica o pluridiscapacidad, a la vez que sensibiliza a la población en general y a los jóvenes en particular sobre la normalización de la discapacidad y la necesidad de plantear alternativas de montañismo inclusivo que sean conocidas y al alcance de todas las personas.





Montaña inclusiva. VillaNaturalezaSolidaria



Idioma

Español

Webpage

villanaturalezasolidaria.com

Objetivos

- Dar opción a practicar el montañismo a personas con diferentes discapacidades.
- Sensibilizar a la población en general, y a los jóvenes en particular, sobre la necesidad de plantear alternativas de montañismo inclusivo.
- Incluir el montañismo inclusivo en una opción para los centros educativos de la comarca zona Oeste y en un futuro de la región de Madrid, logrando normalizar la discapacidad.
- Dar visibilidad y promover el voluntariado entre personas con y sin discapacidad.

Grupo/s destinatario/s /Participantes

- Población en general.
- Personas con discapacidad.
- Estudiantes de todas las etapas, desde infantil hasta la Universidad.
- Anualmente, participan en las actividades formativas unas 1000 personas (datos 2023).

Profesionales implicados

Especialistas en guiado de personas ciegas, pilotos titulados en silla Joëlette, guías de montaña, técnicos deportivos, técnicos municipales de otras áreas, formadores, personal del área sanitaria y voluntariado con diferentes perfiles técnicos.



Principales actividades

- Salidas de montaña usando barras direccionales y sillas Joëlettes, incluyendo formación a los participantes.
- Jornadas de divulgación sobre montañismo inclusivo y adaptaciones en los centros educativos dirigidos a todos los jóvenes, con y sin discapacidad.
- Jornadas de divulgación en centros sanitarios.
- Publicación de rutas accesibles.
- Colaboran con el Ayuntamiento y la Comunidad de Madrid dentro de la Convocatoria de Proyectos de Actividad Física y Salud (4 ediciones hasta el año 2024), con acciones en el municipio, en la comarca y la Sierra de Guadarrama.

Resultados. Aspectos destacados

- Más de 1000 personas participando cada año, desde la fundación de la asociación en 2020 (salvando meses estrictos de pandemia).
- Más de 25 jornadas formativas en institutos realizadas desde la fundación de la asociación.



Potencial desarrollo/Multiplicación / Posible proyección europea

- La actividad tiene una indudable capacidad de multiplicación en toda la región si se logra aumentar el número de voluntarios y profesionales implicados.
- Es un modelo fácilmente replicable en cualquier comarca europea.

Recursos y materiales disponibles en la plataforma

- La asociación dispone de 3 sillas Joëlette (incluida una de tamaño infantil), así como de diversas barras direccionales y un sistema de guiado NWBlind.
- En su página web se pueden encontrar materiales de sensibilización, formación y recomendaciones para realizar montañismo inclusivo.

Información adicional. Detalles de contacto de la entidad promotora

www.villanaturalezasolidaria.com

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100063507817268>

<https://www.instagram.com/villanaturalezasolidaria/>



Montaña sin barreras. Lozoya integra y activa



Buenas Prácticas 08



LOZOYA MONTAÑA SIN BARRERAS
Rutas para todos públicos por el Parque Nacional
Plazas reservadas para personas con diversidad funcional

27 de Febrero (6 km)
Por el Embalse de Pinilla

27 de Marzo (11 km)
Hacia los puentes medievales de Lozoya

24 de Abril (11 km)
Por las cumbres de los Montes Carpetanos

Información e Inscripciones
Ayuntamiento de Lozoya
91 869 30 29

Organiza
Ayuntamiento de Lozoya

Colabora
Comunidad de Madrid
SIERRA DE GUADARRAMA
PARQUE NACIONAL

ASOCIACIÓN ROBLE MORENO
WWW.ROBLEMORENO.ES

Lugar de realización y comarca

Entorno del municipio de Lozoya (Madrid) y comarca del Valle del Lozoya

Entidad organizadora y colaboradores

Asociación Roble Moreno, realizando la actividad con el patrocinio del ayuntamiento de Lozoya y de la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid.

Fechas

Realizándose en continuidad desde 2016, a lo largo del curso escolar (9 ediciones hasta 2024)

Destinatarios/Participantes

- Jóvenes, adultos y niños con y sin discapacidad.
- En cada salida de montaña suelen participar de 15 a 25 personas, y se movilizan de 2 a 4 sillas joëlettes.

Resumen

Conjunto de acciones de montañismo inclusivo, basadas en la formación de conductores de sillas joëlettes, que permiten la participación en rutas de montaña a personas con movilidad reducida, y en la oferta de la actividad a personas con discapacidad.

Se realizan en cada curso unas 5 salidas por el entorno del valle (Parque Nacional de Guadarrama), normalmente de medio día de duración, disfrutando de la montaña, en las que se practican los conocimientos básicos adquiridos en una formación previa (en la que se realiza un acercamiento al manejo de la silla joëlette), para montar, desmontar y conducir una silla joëlette con seguridad.

Índice



Valoraciones.

- Cerca de 50 personas formadas para portar sillas joëlettes a lo largo de 4 ediciones del programa.
- Media de 15 personas por salida (unas 5/6 salidas en cada edición).
- Media de 2 personas con discapacidad participantes en cada salida.
- Más de 10 colaboraciones con otras entidades aportando sillas joëlettes a sus salidas de montaña y personas formadas.
- Formación como guías de montaña (no título oficial, pero sí en la práctica) a varias personas usuarias con movilidad reducida, que guían las rutas desde las sillas joëlettes.



formación y acción de montaña inclusiva abierta a toda la población, una referencia tanto para tener la experiencia de montaña inclusiva como para formarse como conductor/a, y para practicar directamente el montañismo aún con movilidad reducida.

Proyección fuera de la localidad-comarca

- Se considera un recurso regional de referencia, por su ya larga trayectoria y el número de personas formadas.
- Se ha participado aportando las sillas adaptadas y los personas formadas en actividades como "Prepara tu Camino", de entrenamiento para el Camino de Santiago por los alrededores del embalse de El Atazar (Senda Genaro).

Posible proyección europea

- El uso de sillas joëlettes, cuya invención es francesa, es un recurso cada vez más presente en montañismo, y una oportunidad para realizar una actividad para personas con movilidad reducida que antes tenían por imposible subir a cualquier cumbre con el grupo de montaña.
- La aportación de esta iniciativa de la asociación Roble Moreno es la continuidad y consolidación de una actividad de

Datos de contacto de las entidades promotoras

Asociación Roble Moreno

Web: www.roblemoreno.es

Instagram: @asociacionroblemoreno

Correo E.: info@roblemoreno.es

Ayuntamiento de Lozoya: www.lozoya.es

Programa "Madrid Región Activa" de la Comunidad de Madrid: <https://www.comunidad.madrid/servicios/deportes/madrid-region-activa>

Links a reportajes televisivos:
<https://www.rtve.es/play/videos/80-cm/80-cm-valle-lozoya/3825381/>

<https://www.rtve.es/play/videos/el-escarabajo-verde/sin-limites/16362280/>



En MISECAM nos Cuidamos



Buenas Prácticas 09

EN MISECAM NOS CUIDAMOS

SI VIVES EN BELMONTE DE TAJO
Sí tienes más de 65 años

Vives solo/a y quieres seguir haciéndolo por mucho tiempo

Eres independiente y quieres seguir siéndolo

Te gusta hacer cosas

Contacta con nosotros
¡NO TE QUEDES SOLO EN CASA!
604909662

Entidad organizadora y colaboradores

MISECAM es una organización pública que presta servicios sociales y comunitarios a trece pueblos rurales de la región sureste de la Comunidad de Madrid.

Lugar de realización y comarca

España. Comunidad de Madrid. Las siguientes ciudades del sureste:

Belmonte de Tajo, Brea de Tajo, Carabaña, Estremera, Fuentidueña de Tajo, Orusco de Tajuña, Perales de Tajuña, Tielmes, Valdaracete, Valdelaguna, Valdilecha, Villamanrique de Tajo, Villarejo de Salvanés.

Fechas

Desde Febrero a Mayo de 2023, se han puesto en marcha los 13 centros en cada uno de los municipios que forman la mancomunidad MISECAM.

Web

<https://www.misecam.org/>

Idioma

Español



Resumen

Red de cuidados, para la prestación de servicios de proximidad para personas mayores de 65 años, relacionados con terapias ocupacionales, actividad física, asistencia a la salud (podología y fisioterapia) y acompañamiento para prevenir el deterioro cognitivo y apoyar el envejecimiento en casa.

Destinatarios/Participantes

Personas mayores de 65 años.

Actualmente hay más de 1000 personas registradas

- 7 Dinamizadores
- 2 Fisioterapeutas
- 1 Terapeuta Ocupacional
- 1 Podólogo.

Profesionales implicados

- Coordinador/a y auxiliar administrativo. Coordina la agenda de los profesionales y la organización de los talleres y actividades.
- Equipo de trabajo directo con población diana:

Principales actividades

- Terapias ocupacionales en los centros que se han puesto en marcha en cada municipio. Servicio de acompañamiento domiciliario, servicio de acompañamiento fuera del domicilio, servicio de fisioterapia, servicio de podología. Actividades y talleres de diversa índole.





- Destacamos las siguientes actividades relacionadas con la actividad física y el ejercicio, planificadas próximamente:
- Encuentro deportivo con los municipios de Brea de Tajo y Valdelaguna. Se llevarán a cabo dos jornadas de intercambio entre los participantes del programa en ambos municipios, en donde los usuarios de Valdelaguna irán a Brea y Brea devuelve la visita a Valdelaguna en otra jornada. La jornada que se realizará constará de una ruta de senderismo por el municipio y después en el Centro de Actividades se harán también ejercicios.
- Taller de defensa personal para mujeres en Belmonte de Tajo.

Potencial de desarrollo/multiplicación/Posible proyección europea

- Este proyecto es el resultado de la adaptación de otro similar que se puso en marcha en otra zona de la Comunidad de Madrid. Es perfectamente replicable, se trata de crear una red de cuidados con recursos para las personas mayores, centralizada, en nuestro caso, en la mancomunidad MISECAM.

Recursos y materiales disponibles

- La ejecución del proyecto ha requerido una inversión en la renovación y el equipamiento de espacios municipales, así como la adquisición de materiales especializados y material socio-sanitario.
- Al ser un proyecto regional que involucra a trece municipios geográficamente dispersos, fue necesario proporcionar un vehículo privado al equipo de profesionales.

Información adicional. Datos de contacto de la entidad participante

- El proyecto está creando una red de voluntariado en colaboración con entidades benéficas como CRUZ ROJA, asociaciones rurales y servicios sociales mancomunados.
- Contacto: Mancomunidad Intermunicipal del Sudeste de la Comunidad de Madrid (MISECAM). Calle Constitución, 8, 28590 Villarejo de Salvanés, Madrid



Título del proyecto **Prepara tu Camino. Jornadas de entrenamiento para el Camino de Santiago**



Buenas Prácticas 10

Lugar de realización

Se realiza a lo largo de la “Senda Genaro”, camino circular entorno al embalse de El Atazar (Sierra Norte)

Entidad organizadora y colaboradores

Dirección General de Deportes (Comunidad de Madrid), en colaboración con los municipios por los que se realiza la ruta (hasta el momento: El Atazar, Robledillo, Cervera y El Berrueco) y la Mancomunidad del Embalse de El Atazar.

Fechas

- Se ha realizado con grupos de adultos en 2018 y 2019. Con grupos de jóvenes anualmente desde 2019 (4 ediciones hasta 2024, habiéndose interrumpido solo en 2020 por la pandemia).
- En 2024 se movilizaron grupos de 20 institutos madrileños. Se realiza la actividad entre abril y junio.



Índice



Resumen

Ruta de 2 días por la parte norte de la Senda Genaro (norte del embalse), de unos 30 Km de longitud total, en donde se dan a los participantes indicaciones de cómo llevar a cabo senderos de gran recorrido como el Camino de Santiago.

Los participantes tienen una vivencia similar a 2 etapas del “Camino”, durmiendo en un albergue también, acompañados por 2 guías expertos y 2 profesores del centro

Es uno de las pocas “rutas de entrenamiento” para el Camino de Santiago que conocemos. Cuando se lanzó en 2018, sólo teníamos referencia de una en Corea y otra en Estados Unidos.



Destinatarios/Participantes

Estudiantes de enseñanzas secundarias (instituto) y sus profesores, de centros educativos de toda la Comunidad de Madrid.

Está previsto que entidades locales retomen realizar grupos de adultos, actividad que tuvo muy buena aceptación cuando se realizó como un piloto entre 2018 y 2019.

Proyección fuera de la localidad-comarca

- Esta experiencia se ha divulgado en diferentes acciones formativas de Deportes y de Desarrollo Local, en la Sierra Norte y fuera de la comarca.
- La mayoría de los participantes de estas “Jornadas de Entrenamiento” son jóvenes de otras comarcas y ciudades de la Comunidad de Madrid.

Valoraciones.

- En la edición 2023 participaron cerca de 1000 jóvenes y unos 50 profesores.
- En 2024 se espera un número similar.
- Valoraciones excepcionales de la experiencia por alumnos y profesorado



Posible proyección europea

- Creemos que es un modelo replicable en todos los países de la Unión Europea. El Camino de Santiago es probablemente la ruta senderista europea más reconocida y universal, y participan por miles ciudadanos de todos los países de la Unión. Solamente de la región de Madrid (Comunidad de Madrid), se estima que realizan el Camino de Santiago, total o parcialmente, unas 50.000 personas al año.
- La organización de este modelo de "Jornadas de entrenamiento para el Camino de Santiago" reúne, además de elementos educativos, de entrenamiento y socialización, elementos importantes de desarrollo local: pernoctaciones en la comarca donde se realizan estas rutas, uso de equipamientos y servicios.

Datos de contacto de la entidad participante

Comunidad de Madrid. Programa Deporte Escolar-Institutos Promotores de la Actividad Física y el Deporte:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/deportes/institutos-promotores-actividad-fisica-deporte-ipafd>





Puntos Activos. Sierra Norte activa. Atención personalizada en los Puntos Activos.

Buenas Prácticas 11



Lugar de realización y comarca

Cerca de 30 pequeños municipios de la Sierra Norte de Madrid (de los 42 que componen la comarca).

Los 42 municipios que componen la comarca "Sierra Norte" de Madrid, suman cerca de 30.000 habitantes, con una mayoría de municipios inferior a los 1000 habitantes, y en el sector más norteño, inferior a los 500 habitantes.

Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamientos y Dirección General de Deportes (Comunidad de Madrid), mediante convenios de colaboración.

Fechas

Convocatorias anuales, de duración de curso escolar (octubre-junio), desde 2016 (en 2024, desarrollándose la VIII edición de la convocatoria).

Destinatarios/Participantes

Entre 10 y 50 participantes por municipio, con una media de 15. Dirigidos a adultos y mayores, en la práctica la mayor parte de los participantes son personas de más de 65 años.

Actividad gratuita. Mayoría de participación femenina (60-80%). En muchos grupos, participación masculina muy escasa, lo que implica un reto de conseguir más participación masculina, que tiene más retraimiento para estas actividades físicas grupales.

Valoraciones.

- Se ha ido aumentando la participación de los municipios en las sucesivas convocatorias anuales, comenzándose en esta comarca con unos 15 municipios, y sobrepasando los 30 municipios en 2024.
- Valoración generalizada altamente positiva de usuarios, monitores y responsables municipales, mayoritariamente en puntuaciones de 5 sobre 5.





Resumen: Se trata de sesiones de ejercicio guiada que se realizan al menos 2 veces por semana en cada municipio, buscando una mejora de la salud a través del ejercicio y el refuerzo de socialización, importante

en las personas mayores (evitar el aislamiento).

Se complementan las sesiones de ejercicio con talleres informativos y prácticos sobre alimentación saludable y recomendaciones para una vida más activa.

Se realiza también anualmente un Encuentro de Puntos Activos de Mayores, donde se encuentran los participantes de la mayoría de estos grupos (ver ficha "Encuentro de Puntos Activos")

ATENCIÓN PERSONALIZADA: Destacamos el trato y cuidado personalizado que se da en los proyectos locales. En varios municipios, cuando una persona no puede participar, por ejemplo por problemas de movilidad, se desplaza el monitor a casa del participante para realizar allí al menos una sesión individual por semana, tra-

tando que no pierda la conexión con el grupo y pueda retomar la actividad.

Se realiza por lo tanto una atención personalizada, altamente valorada tanto por los participantes como por sus familias. Es de destacar lo que pasó en los años de la pandemia (2020 y 2021): se mantuvieron las sesiones vía on-line, y se atendió por teléfono a los participantes sin habilidades o equipos con internet, con recomendaciones y pautas de ejercicio en casa.

La atención personalizada, adaptando la actividad a las circunstancias de cada mayor, la consideramos clave para no dejar a nadie atrás. Es uno de los aspectos más valorados también por los participantes. La actividad física grupal resulta ser un elemento importante de socialización para estas personas, y así lo destacan en sus valoraciones.

- Los municipios, a través de sus técnicos y concejales o alcaldes, han destacado repetidamente la repercusión muy positiva de estos proyectos, de pequeño coste económico, en sus pueblos.

Proyección fuera de la localidad-comarca

Los Puntos Activos son una iniciativa de la DGD de la Comunidad de Madrid, que se desarrollan en la mayoría de las comarcas rurales madrileñas (y también en la zona metropolitana). Aproximadamente 2/3 de los más de 100 proyectos de otros tantos municipios que participan en la Convocatoria de Colaboración Institucional en Proyectos de AF y Salud son Puntos Activos.

Aunque hay Puntos activos dirigidos principalmente a adultos, y otros específicamente infantiles, una mayoría de ellos tienen como principales usuarios a personas mayores de 65 años.

Posible proyección europea

- El modelo de Puntos Activos es muy fácilmente replicable a escala europea, en cualquier municipio. La atención personalizada que destacamos solo supone añadir un determinado número de horas a los monitores para que puedan atender a los participantes también fuera de las horas colectivas programadas.
- Las actividades se realizan al aire libre, usando también las máquinas de los parques biosaludables, en polideportivos municipales con mal tiempo o cuando conviene por la actividad. Un coste anual de un Punto Activo, con actividades complementarias y atenciones personalizadas, se estima en unos 4.000€.

Datos de contacto de la entidad promotora

Programa Madrid Región Activa de la Comunidad de Madrid.

Web: <https://www.comunidad.madrid/servicios/deportes/madrid-region-activa>

Correo E.: cordinaciondeportes@madrid.org

Índice





Marcha- carrera controlada



Buenas Prácticas 12

Lugar de realización y comarca

Caminos naturales con suelo de tierra en Torrelaguna.

Fechas

Una vez a la semana. Durante la temporada (septiembre - junio).

Entidad organizadora y colaboradores

- Ayuntamiento de Torrelaguna.
- Fisioterapeuta del polideportivo Antonio Martín.

Destinatarios/Participantes

- Personas mayores de 60 años o menores de esta edad con lesiones o dificultades musculoesqueléticas.
- Para grupo entre 18 y 30 personas





Resumen

La marcha-carrera controlada es una acción deportiva que se basa en 2 de las habilidades motrices básicas, caminar y correr.

Los últimos estudios aseguran que con una técnica correcta no existe un impacto lesivo articular, de hecho se ha comprobado que la presión intradiscal que se produce en la columna vertebral favorece el funcionamiento

de la misma, así como todos los beneficios del ejercicio en adultos mayores.

Esta actividad se desarrolla a lo largo de 2 – 4 km, durante los cuales se hacen cambios de ritmo y técnica:

- Andar de puntillas - correr
- Andar subiendo rodillas - correr

Valoraciones. Items destacados de resultados

- Aumento de resistencia
- Disminución dolor crónico
- Aumento fuerza muscular
- Aumento capacidad pulmonar
- Pérdida de peso
- Disminución del estrés y mejora del descanso.
- MEJORA GENERAL DE LA CONDICIÓN FÍSICA: El 100% de los usuarios ha experimentado una mejora física general. La exigencia ha aumentado con el paso de los meses y los participantes han podido realizar las rutinas sin problemas.
- AUMENTO DE LA FUERZA MUSCULAR: El 100% de los participantes aumentó su fuerza muscular. Las cargas han aumentado y todos han podido realizar la actividad sin problemas. Este aspecto está relacionado con la prevención de la pérdida de masa ósea, aunque las pruebas de masa muscular serían esenciales.
- MEJORA DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR: El 100% de los usuarios ha mejorado su condición cardiovascular. Hemos aumentado el tiempo de ejecución en las actividades aeróbicas y hemos podido monitorizarlas todas.
- PREVENCIÓN DE LESIONES: 100% de éxito en la prevención de lesiones musculoesqueléticas durante todo el periodo.
- FOMENTA LA FUNCIONALIDAD DE LA COLUMNA VERTEBRAL: 100% de mejora en la flexibilidad y la fuerza específica de la columna vertebral. El rango de movimiento mejoró en todos los participantes.



Proyección fuera de la localidad-comarca

Esta actividad es aplicable a cualquier entorno y grupo de edad con un técnico, idealmente fisioterapeuta, que es la figura encargada de pautar ejercicio ante prevención y tratamiento de disfunciones musculoesqueléticas.

Posible proyección europea

Fácil aplicación posterior a una pequeña formación del especialista debido a la multipatología de este grupo.

Datos de contacto de la entidad participante

patricia.garcia@torrelaguna.es

www.torrelaguna.es

fb lg:

polideportivo Torrelaguna
villatorrelaguna



Entrenamiento de fuerza con personas mayores

Buenas Prácticas 13



Lugar de realización y comarca

Polideportivo municipal Antonio Martín, Torrelaguna. Puede realizarse en el exterior (entorno natural).

Entidad organizadora y colaboradores

- Ayuntamiento de Torrelaguna.
- Fisioterapeuta del polideportivo Antonio Martín.

Fechas

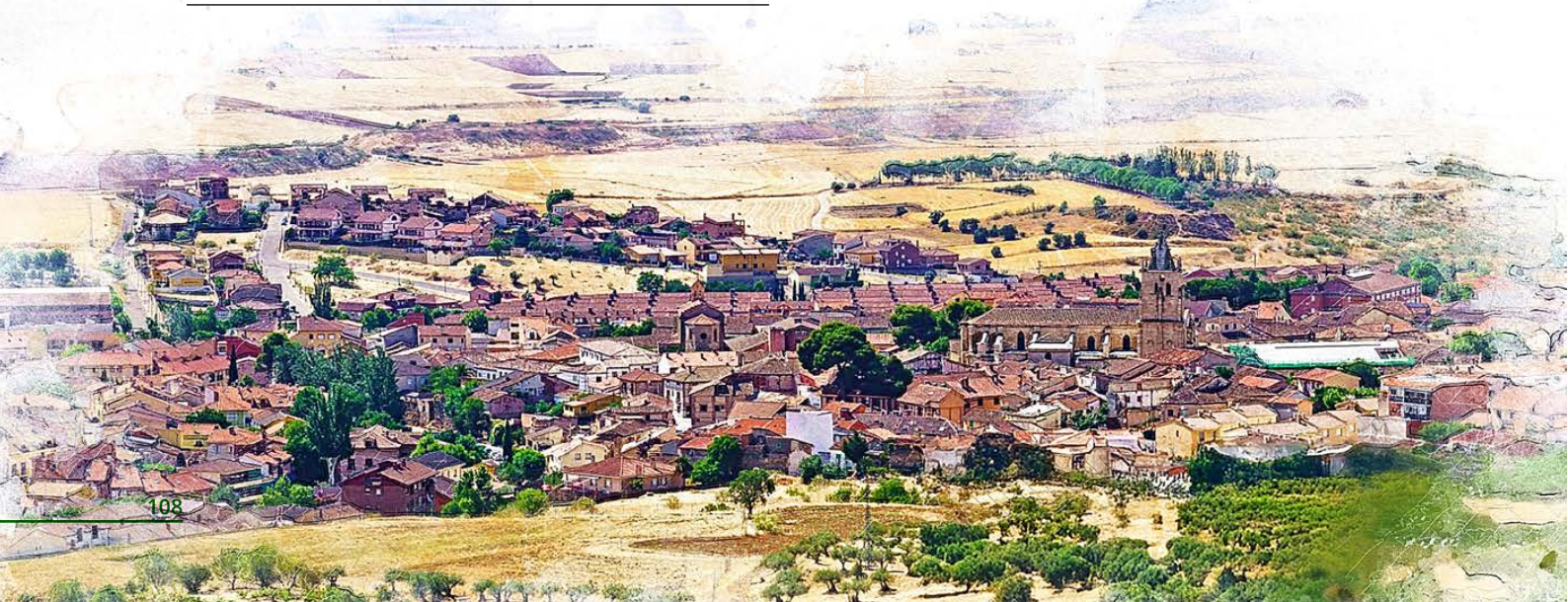
Dos veces por semana. Durante la temporada (septiembre - junio).

Destinatarios/Participantes

- Personas mayores de 60 años.
- Máximo 30 personas.

Valoraciones. Items destacados de resultados

- 56 participantes, en dos grupos con diferentes niveles, en la última temporada (22-23)
- Aumento fuerza muscular
- Mejora sistema cardiovascular
- Prevención de lesiones
- Previene la disminución de masa ósea (osteopenia/osteoporosis)
- FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNE: alrededor del 90% de los usuarios no ha tenido faltas por enfermedad.
- MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN GENERAL: el 100% de los usuarios han tenido una mejora física general. La exigencia a lo largo de los meses ha ido aumentando y los usuarios han podido llevar a cabo las rutinas sin problemas.
-





Resumen

Esta actividad está constituida por:

- Calentamiento de estiramientos dinámicos para una correcta preparación de la fibra muscular.
- Ejercicios de fuerza que incluyen todas las cadenas musculares. Se realizan con el propio peso y con pesos externos.

Los últimos estudios demuestran la importancia del ejercicio de fuerza en estas edades, tanto para el fortalecimiento del sistema inmune como para la condición física en general.

Objetivo adaptado en cada caso particular según valoración previa del estado físico, pero siempre debe haber una evolución de aumento de carga en el tiempo.



- **AUMENTO DE FUERZA MUSCULAR:** el 100% de los usuarios aumentó su fuerza muscular. Las cargas han ido subiendo y todos han podido desarrollar la actividad sin problemas. Este ítem está ligado a la prevención en la reducción de la masa ósea, aunque serían imprescindibles pruebas de imagen, como la densitometría ósea para constatarlo.
- **MEJORA DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR:** el 100% de los usuarios han mejorado su condición cardiovascular. Hemos ido aumentando el tiempo de ejecución en las actividades aeróbicas y la capacidad de seguimiento de todos ellos ha sido posible.
- **PREVENCIÓN DE LESIONES:** 100% de éxito en prevención de lesiones musculoesqueléticas durante todo el periodo.
- **MEJORA DE LA FUNCIONALIDAD DE LA COLUMNA VERTEBRAL:** 100% de mejora en flexibilidad y fuerza específica de la columna vertebral. El rango de movimiento mejoró en todos los usuarios.

Proyección fuera de la localidad-comarca

Esta actividad es aplicable a cualquier entorno y grupo de edad con un técnico, idealmente fisioterapeuta, que es la figura encargada de pautar ejercicio ante prevención y tratamiento de disfunciones musculoesqueléticas, junto con técnicos deportivos.

Posible proyección europea

Fácil aplicación, posterior a una pequeña formación del especialista debido a la multipatología de este grupo.

Datos de contacto de la entidad participante

patricia.garcia@torrelaguna.es

www.torrelaguna.es

fb lg:

Torrelaguna sports center
villatorrelaguna



EDEN, Escuela de Deportes en la Naturaleza

Buenas Prácticas 14



Lugar de realización y comarca

España, Valsaín, Segovia, Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama.

Entidad organizadora y colaboradores

Areva Valsaín S.L.

Fechas

Todo el año.

Lenguaje

Español

Destinatarios/Participantes

Dependiendo del año, entre 3 y 6 grupos, de unas 12 personas cada uno, de edades comprendidas entre los 5 y los 17 años en el caso de menores, y de entre los 24 y 62 años en el caso de los adultos.





Resumen

Inicialmente esta Escuela de Deportes en la Naturaleza (EDEN) surge como alternativa al deporte extraescolar convencional, huyendo de las instalaciones deportivas y de la competición, aprovechando el entorno natural de la Sierra de Guadarrama en su vertiente segoviana. De este modo, se ha mantenido una oferta semanal de actividades por las tardes, practicando actividades físicas y deportivas diversas que permiten desarrollar un apego por el lugar a través de experiencias enriquecedoras en plena naturaleza. Aunque inicialmente la oferta se dirigía a edades comprendidas entre los 6 y 12 años, pronto se ampliaron esos márgenes, año tras año, hasta llegar a incluir también a los padres y madres y otras personas adultas, que deseaban disfrutar de la naturaleza tanto como las más pequeñas. Durante los fines de semana, la EDEN se convertía en el proyecto FAN (¡Familias a la Naturaleza!), con propuestas para realizar actividades conjuntas donde participaban todos los miembros de la familia de todas las generaciones.



Objetivos

- Fomentar el apego y el contacto con la naturaleza a través de la actividad física y deportiva.
- Iniciarse en las técnicas propias de las actividades y los deportes en la naturaleza, con especial atención a aspectos relacionados con la seguridad, la protección de la naturaleza y el desarrollo de las habilidades específicas necesarias para desenvolverse en entornos con incertidumbre.

Valoraciones. Items destacados de resultados

La práctica deportiva en la naturaleza pasó de ser un potencial problema para la conservación de la naturaleza, a ser parte de la solución para lograr una concienciación y un sentido de pertenencia y apego por el lugar donde han disfrutado de estas actividades. Las experiencias positivas vividas en EDEN han quedado grabadas en los participantes. Dos muestras de ello ha sido, por un lado, el comentario de uno de los niños (9 años) cuando viajaba con su familia de vacaciones por Europa, que dijo “huele a Areva” cuando estaban visitando un espacio natural; y por el otro, el grupo de adultos que ha seguido reuniéndose todas las semanas para salir a la naturaleza cuando la empresa cesó su actividad en noviembre de 2024.



EDEN, Escuela de Deportes en la Naturaleza



Profesionales implicados

El proyecto ha sido coordinado por tres Licenciados en Educación Física (o Ciencias de la Actividad Física y el Deporte) especializados en deportes en la naturaleza y ha sido desarrollado por Técnicos de Grado Medio en Conducción en Actividades Físico Deportivas en el Medio Natural y/o Maestros de Educación Física.

Datos de contacto de la entidad participante

La entidad cesó su actividad empresarial en noviembre de 2024, pero se puede contactar con unos de sus promotores a través del siguiente correo electrónico:
dario.perez.brunicardi@gmail.com

Proyección fuera de la localidad-comarca

- Aunque esta oferta se desarrolló desde una empresa de deporte y educación en la naturaleza, es posible desarrollarlo desde una asociación deportiva o un club familiar, así como desde entidades locales imbricadas en entornos rurales y con proximidad de espacios naturales. Aun así, las familias de entornos urbanos estaban dispuestas a desplazarse alrededor de 20 Km para participar en EDEN, aunque siempre es más viable cuanto más cercano esté el lugar de práctica. Es importante partir de lo local, por lo que no se realizaron actividades en lugares lejanos.
- Es importante cuidar el perfil profesional que dé soporte a la actividad, compatibilizando experiencia en estas actividades deportivas con una sensibilidad por el entorno natural y un apego por el lugar en el que se desarrollan.





Título del proyecto

Shinrin Yoku Baño de Bosque: Presencia Plena en la naturaleza



Buenas Prácticas 15

Entidad organizadora y colaboradores

Antonio Girón Guerrero

Lugar de realización y comarca

Montes de Valsain, -Segovia.

Fechas

Desde el 2012 lleva organizando y desarrollando esta actividad con entidades privadas y públicas, como el CENEAM, y a nivel particular.

Idioma

Español

Objetivos

- Reducir los niveles de estrés, asociados a la ansiedad, insomnio y estados depresivos.
- Mejorar nuestro estado de atención y relajación.





Shinrin Yoku. Baño de Bosque: Presencia Plena en la naturaleza

Resumen

Actividad inmersiva en la naturaleza a través de la Plena Consciencia -Mindfulness-, vivenciando una experiencia sensorial de comunicación respetuosa con todos los animales, árboles y demás elementos que conforman el bosque.

- Realizar una actividad psicofísica para amplios sectores de la sociedad.
- Conocer, respetar y cuidar de un bien común esencial para la vida del ser humano.
- Transmitir a l@s niñ@s estos valores y actitudes.

Destinatarios/Participantes

Para grupos de 20 personas: adultas, jóvenes/niñ@s y con personas en silla de ruedas.

Profesionales implicados

Antonio Girón Guerrero, instructor de Tai-Chi, Qi Gong y Mindfulness, contando con colaboradores cuando hay necesidades especiales.

Principales actividades

- La actividad se estructura principalmente con los siguientes elementos:
- Presentación de la actividad a través de una dinámica que ya nos conecta como grupo y con la naturaleza.
- Pasear en silencio, invitando al grupo a apagar los móviles durante toda la actividad.
- Propuesta de movimiento Consciente (Qi Gong) que facilita un estado de concentración y relajación.
- Lectura de poemas/textos que transmitan la belleza y armonía del bosque.
- Dinámicas de creatividad que promuevan la interacción del grupo, utilizando elementos de bosque que se encuentran en el suelo.
- Dinámicas de conexión con los árboles, ríos, piedras, etc.
- Dinámica de cierre de la actividad: compartir una infusión y diálogo de las experiencias vividas.

Resultados. Aspectos destacados

La respuesta generalizada es muy positiva y se logra alcanzar los objetivos principales.

Potencial desarrollo/ Posible proyección europea

Actividad que puede desarrollarse y adaptarse según las necesidades que se tengan, contando con espacios abiertos e idealmente boscosos.

Datos de contacto de la entidad participante

Antonio Girón:

Tel: +34 678440729

Correo E.: agironguerrero@gmail.com





Título del proyecto

Montañismo inclusivo. Herramientas y experiencias en entornos naturales para personas con discapacidad

Buenas Prácticas 16



Entidad organizadora y colaboradores

Proyecto RURAL SPORT (Grupo Focal Personas con Discapacidad), así como las asociaciones ADENI, Villanaturaleza Solidaria y Roblemoreno. Con la colaboración del ayuntamiento de El Berrueco.

Lugar de realización y comarca

España. El Berrueco (Sierra Norte de Madrid).

Date

5 de octubre de 2024.

Idioma

Español



Montañismo inclusivo. Herramientas y experiencias en entornos naturales para personas con discapacidad

Índice



Resumen

Jornada de 4 horas dirigido a técnicos, voluntarios/as, ciudadanos en general, en donde se dieron herramientas para la práctica del montañismo inclusivo.

Se realizó una mesa de experiencias y se practicaron herramientas de montañismo adaptado por el entorno del municipio de El Berrueco.



regional, voluntarios de asociaciones regionales de montañismo para personas con discapacidad (especialmente de Villanaturaleza Solidaria, Bukaneros Solidarios y Roble Moreno), y con la colaboración de profesores universitarios y un experto de la ONCE.

Profesionales implicados

Técnicos municipales y regionales, voluntarios de asociaciones, profesores universitarios, médicos.

La jornada fue presentada por Luis Navarro, presidente de ADENI y alcalde de Valdemanco, y por Jaime Sanz, alcalde de El Berrueco

Objetivos

- Difundir y dar a conocer entre técnicos y ciudadanos en general las herramientas disponibles para practicar montañismo adaptado a personas con discapacidad.
- Aumentar la red de contactos de las personas interesadas en llevar a cabo acciones de montañismo inclusivo, para facilitar e impulsar acciones.
- Servir de germen de futuras acciones de montañismo inclusivo.

Destinatarios/Participantes

- Técnicos de deporte, técnicos municipales de cualquier área, usuarios, concejales y otros cargos públicos, y ciudadanos en general.
- Participaron 42 personas (17 hombres y 25 mujeres), técnicos deportivos de municipios rurales de Madrid y de la administración

Principales actividades

- Conocimiento y explicación de las herramientas de montañismo adaptado: sillas joelettes, marcha nórdica adaptada, barras direccionales.
- Conocimiento de asociaciones, municipios y otras entidades que disponen de estos recursos.
- Mesa de experiencias.
- Ruta práctica por los alrededores del municipio, practicando las herramientas mostradas.
- Intercambio de conocimientos y contacto de los asistentes y de las asociaciones o instituciones a las que están vinculados.

Resultados. Aspectos destacados

La jornada puede considerarse un gran éxito, y se expresó el deseo de repetir este tipo de



Índice



encuentros formativos y experienciales en otros municipios. La mayoría del grupo valoró el desarrollo de la jornada no solo positivamente, sino con entusiasmo. A continuación, se presentan algunas de las opiniones expresadas verbalmente:

- Bueno... después de un año sin poder participar en actividades... ¡Me gustó mucho!

- Gracias. Quiero seguir aprendiendo, formándome y aportando a los demás.

- Gracias a las asociaciones y a quienes han hecho posible la jornada. Un entorno muy diverso y enriquecedor. Una formación esencial.

- Una mañana muy fresca. ¡Aprendiendo muchísimo!.

- Me encantó probar otro dispositivo.

- Las jornadas han servido para aprender nuevas técnicas. Me impresionó mucho la marcha nórdica adaptada.

- Gracias. No estamos solos.

Noticia de la jornada en el periódico regional Senda Norte:
<https://www.sendanorte.es/2024/10/15/jornadas-de-montanismo-inclusivo-en-el-berrueco-2/>

Potencial desarrollo / Multiplicación / Posible proyección europea

La jornada es un modelo fácilmente replicable en cualquier contexto rural de cualquier región y país. Aborda además una necesidad: ofrecer a las personas con discapacidad la oportunidad de participar en actividades en montaña y en la naturaleza y espacios abiertos en general.

Recursos y materiales disponibles en la plataforma

Existen varios documentales de televisión que reflejan la actividad de varias de las asociaciones que han participado en la jornada:

- <https://www.rtve.es/play/videos/el-escarabajo-verde/sin-limites/16362280/>
- <https://www.rtve.es/play/videos/80-cm/80-cm-valle-lozoya/3825381/>

Datos de contacto de la entidad participante

www.adeni.es

<https://villanaturalezasolidaria.com/>

<https://www.roblemoreno.es/>



Encuentro Juvenil Multiactivo



Buenas Prácticas 17

Lugar de realización y comarca

España. Venturada (municipio de 2.500 habitantes de la Sierra Norte de Madrid).

de El Atazar, y de las asociaciones ADENI, Roblemoreno, así como de Meridiano Raid y la Red de Juventud.

Entidad organizadora y colaboradores

Proyecto europeo RURAL SPORT y ayuntamiento de Venturada. Con la colaboración de los ayuntamientos de Cervera de Buitrago, El Atazar, Bustarviejo, Lozoyuela, Talamanca del Jarama, La Cabrera, Mancomunidad Embalse

Fechas

15 y 16 de junio de 2024.

Lenguaje

Español.

Resumen

Actividad de dos días de duración, incluyendo pernoctación, de convivencia y socialización para jóvenes de diferentes municipios, con actividades lúdicas principalmente centradas en la actividad física y el deporte, con la intención de fomentar un ocio saludable, el trabajo en equipo y valores de respeto a los demás y al entorno natural.





Objetivos

- Promover la actividad física y la salud.
- Promover la independencia y la autonomía.
- Fomentar el uso saludable de las redes sociales.
- Facilitar la socialización y construcción de relaciones.
- Fomentar el trabajo en equipo.
- Estimular la creatividad y el aprendizaje.
- Promover la confianza y la autoestima.
- Fomentar el respeto por la naturaleza.
- Ofrecer un ambiente seguro y supervisado.
- Crear recuerdos duraderos.

Destinatarios/Participantes

Jóvenes de los municipios de la Sierra Norte, entre 12 y 17 años. Participaron en la actividad 40 jóvenes de 12 municipios, con proporción similar de hombres y mujeres.

Profesionales implicados

Técnicos deportivos y de Juventud de los municipios y asociaciones y empresa implicados (más de 10 monitores y técnicos implicados).



Encuentro Juvenil Multiactivo

Principales actividades

2 días de convivencia y pernocta en acampada en que se realizaron, entre otras actividades:

- Piraguas o Paddle Surf en el embalse de El Atazar (Cervera de Buitrago).
- Taller de sexualidad y relaciones saludables.
- Torneos deportivos.
- Concurso de Fotografía y Videos en Redes Sociales.
- Cine de verano.
- Senderismo y exploración de la Naturaleza.
- Noche de Estrellas (observación y dinámicas).



Resultados. Aspectos destacados

- Fue una experiencia maravillosa, que permitió a nuestros jóvenes disfrutar de actividades tan variadas como paseos y juegos en piraguas, emocionantes torneos deportivos, piscina, un enriquecedor taller de sexualidad y relaciones saludables, y una tranquila sesión de cine de verano. Estas actividades no solo ofrecieron momentos de diversión y aprendizaje, sino que también fortalecieron los lazos comunitarios y promovieron valores fundamentales como la responsabilidad y la solidaridad.
- El conjunto de la actividad ha sido muy bien valorada tanto por los participantes como por todos los técnicos implicados. Se ha considerado un verdadero éxito.

Posible proyección europea

- Es una actividad replicable en cualquier contexto rural, que exige por un lado coordinación y cooperación entre municipios y entidades locales, pero que permite también rentabilizar recursos y ofrecer a los jóvenes una oportunidad de socialización intermunicipal saludable y lúdica.
- La coordinación intermunicipal permite además proyectar futuras acciones, genera nuevas ideas y sinergias y es enriquecedora para todas las partes.

Datos de contacto de la entidad participante

www.venturada.org

<https://venturada.org/encuentro-juvenil-multiactivo-4/>



Título del proyecto **REEFNAT. Red Estatal de Educación Física en la Naturaleza.**



Buenas Prácticas 18

Entidad organizadora y colaboradores

Asociación Española de Educación Física en la Naturaleza.

Colabora: Centro Nacional de Educación Ambiental (CENEAM).

Lugar de realización y comarca

- CENEAM, Valsaín, Segovia, España (Congreso y Seminario).
- Diferentes Espacios Naturales en zonas rurales de España (Jornadas Nómadas).

Fechas

Cuatro días en julio (Seminario y Congreso) y otros cuatro días durante las vacaciones de Semana Santa (Jornadas Nómadas).

Idioma

Español.

Web

<https://www.educacionynaturaleza.com/>



Objetivos

- Favorecer el intercambio de experiencias, la formación y el trabajo en red entre profesionales de la educación física en la naturaleza de todas las etapas educativas.
- Promover una educación activa y saludable al aire libre.
- Sensibilizar y reconectar a educadores con la naturaleza, despertando su interés por educar para y a través de ella.



REEFNAT. Red Estatal de Educación Física en la Naturaleza.

Resumen

En el CENEAM se viene celebrando un seminario anual en el que la Red Estatal de Educación Física en la Naturaleza, una red de profesionales de la Educación Física, se reúne para poner en común, intercambiar experiencias, analizar y reflexionar acerca de las cuestiones que preocupan en relación a educar a través de la actividad física y el deporte. El seminario ha ido cobrando cada vez más un carácter experiencial y al aire libre, incluso cuando el seminario se realiza en formato de congreso académico. El lugar cobra un protagonismo especial, convirtiéndose en un agente potenciador de los resultados de estos encuentros profesionales. De este modo, los Montes de Valsaín se han convertido en el nicho donde han nacido múltiples proyectos de promoción de la Educación Física en la naturaleza en toda España y en diferentes etapas educativas (Infantil, Primaria, Secundaria, Formación Profesional y Educación Superior) y en diferentes ámbitos educativos, tanto formales como no formales. Un buen ejemplo es el Seminario Infantil que se celebra en paralelo con los hijos e hijas de los participantes en el seminario REEFNAT, que en algunos momentos se fusiona a través de experiencias compartidas de adultos y menores en los que, en ocasiones, los menores son los que desarrollan las actividades para los adultos. Además, desde 2023, se ha dado un paso más en el ámbito de la educación informal, a través de las Jornadas Nómadas: un seminario que conecta lo académico, lo formativo, lo experiencial y lo familiar en una experiencia itinerante de plena inmersión en lo local. Las dos primeras Jornadas Nómadas se celebraron en la Sierra de Aracena (Huelva) y van rotando por otras provincias como Tarragona o A Coruña.

Destinatarios/Participantes

Profesionales de Educación Física en particular, y educadores en general de diferentes etapas educativas (Infantil, Primaria, Secundaria, Formación Profesional y Educación Superior), así como de diferentes ámbitos educativos, tanto formales como no formales (como la educación ambiental o el tiempo libre).

Profesionales implicados

Al tratarse de una red de profesionales con un carácter eminentemente horizontal, son los propios participantes los que determinan el curso y sentido de estos encuentros. Generalmente son profesores y profesoras de Educación Física, Graduados en Educación Primaria y Educación Infantil, Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, así como de otras áreas como las Ciencias Sociales o las Ciencias Naturales, o titulados de Formación Profesional.

Principales actividades

- Desde 2016 se ha venido desarrollando un seminario anual de entre 3 y 4 días, en el CENEAM.
- Cada dos años se ha celebrado un Congreso Nacional, también en el CENEAM.
- Desde 2023 se han realizado anualmente las Jornadas Nómadas.
- Además, se han impulsado otros proyectos como el Mes de la Educación Física en la Naturaleza, en la que centros educativos de toda España comparten sus actividades en la naturaleza durante un mes de otoño, y cursos de formación para el profesorado en diferentes provincias españolas.

Resultados. Aspectos destacados

El principal logro de REEFNAT ha sido la creación de una red de profesionales en toda España a partir de experiencias locales de intercambio de experiencias. Un aspecto a destacar es su carácter multinivelar y horizontal, en el que todos aprenden de todos, independientemente de la etapa educativa, incluso los adultos de los niños y niñas. El otro aspecto a destacar es su carácter experiencial, presencial y de interrelación personal, escapando de los formatos digitales en favor de experiencias lo más analógicas posible.



Posible proyección europea

- Existen otras redes similares en Europa y en otros países que desarrollan experiencias similares.
- Sería deseable interconectar estas redes con un carácter internacional, pero sin perder el poder de la experiencia local, invitando a estos seminarios a miembros de redes de otros países.

- También se puede acceder a las actas de todos os seminarios y congresos en: <https://www.educacionynaturaleza.com/recursos-actas>
- En la web del CENEAM están disponibles las memorias del seminario permanente: <https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/grupos-de-trabajo-y-seminarios/educacion-fisica-en-la-naturaleza.html>

Recursos y materiales disponibles en la plataforma

- Durante la pandemia de la COVID se desarrollaron diferentes seminarios de carácter virtual que han quedado guardados en el canal de YouTube de REEFNAT y que suponen recursos formativos de gran interés, especialmente centrados en la seguridad y en la responsabilidad legal de estas actividades.
- Estos y otros recursos están disponibles en <https://www.educacionynaturaleza.com/recursos>

Datos de contacto de la entidad participante

Se puede contactar con la red a través de su correo electrónico: educacionfisicanaturaleza@gmail.com.

Más información en redes sociales:

Instagram: <https://www.instagram.com/reefnat/>

Facebook: <https://www.facebook.com/reefnat>

Twitter: <https://x.com/edufisicanatur>

Youtube: <https://www.youtube.com/@educacionfisicaenlanatural9286>



Sigway. Deporte en Vías Verdes



Buenas Prácticas 19

Lugar de realización y comarca

España. Vía Verde del Tajuña (Madrid).

Fechas

16-17 marzo 2024.

Entidad organizadora y colaboradores

Proyecto Europeo Sigway – Deporte en Vías Verdes (7 países), con la entidad Defoin como socio promotor.

Lenguaje

Español, Inglés, Alemán, Eslovaco, Portugués, Griego, Francés, Italiano.

Web

<https://www.sigway.eu/>

Resumen

Dentro del proyecto europeo Sigway (Erasmus + Sport), se realizó en la comunidad de Madrid una actividad para que jóvenes del Valle del Tajuña realizasen actividad Física en la Vía Verde que recorre sus municipios.

Se realizaron, en el invierno 2023/2024 una serie de reuniones con técnicos locales, y se consideró que los jóvenes era el sector con más déficit de participación en actividad Física. Se promovió un encuentro y recorrido en bicicleta entre varios municipios y una pernocta en el Albergue de Villamanrique con actividades físico deportivas la tarde noche del 16 y la mañana del 17 de marzo. La idea era que estas actividades sirviesen como elemento motivador y lúdico y que pusiesen en contacto a jóvenes con interés en realizar actividades en la Naturaleza, usando especialmente la Vía Verde.

La actividad se realizó con la colaboración de varios municipios del Valle del Tajuña, especialmente con los servicios de deportes de Morata de Tajuña y Perales de Tajuña, así como la colaboración del club ciclista de Matagrama y la colaboración de un monitor deportivo de Villamanrique. Reunió a 15 jóvenes.



Objetivos

- Potenciar el uso de la Vía Verde del Tajuña entre las personas jóvenes de la comarca.
- Implicar a los municipios y a los servicios de Deporte y Juventud en la promoción del uso deportivo de la Vía Verde.
- Asociar la Vía Verde entre las personas jóvenes a aspectos lúdicos saludables.
- Promover el contacto y la socialización de las personas jóvenes de diferentes municipios.

Destinatarios/Participantes

Personas jóvenes de los municipios limítrofes de la Vía Verde del Tajuña.

Participaron en la actividad principal 15 jóvenes entre 14 y 16 años. En las reuniones preparatorias de coordinación, participaron 10 técnicos de municipios y de la Comunidad de Madrid.

Profesionales implicados

- Project managers de Defoin.
- Técnicos de Deporte de los municipios limítrofes de la Vía.
- Verde del Tajuña.
- Agentes de Desarrollo Local de los mismos municipios.
- Técnico de la Comunidad de Madrid.
- Técnica de la fundación de Ferrocarriles Españoles.
- Técnica de la Asociación Europea de Vías Verdes.
- Técnico del consorcio CiclaMadrid.





Principales actividades

Dos días de convivencia y acampada, en los que se realizaron, entre otras, las siguientes actividades:

- Ruta ciclista de 32 kilómetros, actividades físico-deportivas en el albergue y barbacoa (día 16).
- Juegos nocturnos con linternas en Villamanrique (noche 16).
- Juegos deportivos cooperativos (día 17).

Resultados. Aspectos destacados

- Fue difícil conseguir la participación de las personas jóvenes. El grupo se constituyó con jóvenes de 2 municipios (Morata y Perales).
- Se considera un primer paso para promover acciones conjuntas entre los municipios.
- Aumentó el conocimiento entre los técnicos de los municipios implicados y la posibilidad de sinergias de cara a acciones futuras utilizando la Vía Verde.

Posible proyección europea

- Posibles acciones futuras promovidas por jóvenes a partir de la convivencia generada en los 2 días.
- Acciones coordinadas entre municipios de la Vía Verde para promover este espacio en clave de ejercicio físico, promoviendo la salud, y en clave de comunicación entre municipios.
- La actividad y la preparación y contactos locales sirvieron de referencia como trabajo con jóvenes en el contexto del proyecto europeo Sigway (7 países), y su relación de Buenas Prácticas.



Recursos y materiales disponibles en la plataforma

Mapas, iniciativas, programa deportivo adaptado a distintos perfiles, resultados y propuestas de acción en la página del proyecto Sigway:

<https://www.sigway.eu/>

Video promocional del evento:

<https://www.youtube.com/watch?v=NBZ8BQb7N7k>

Datos de contacto de la entidad participante

DEFOIN

C. de Ricardo Ortiz, 31, Cdad. Lineal, 28017 Madrid

<https://defoin.es/>

Correo E.:

ohiane.uranga@defoin.es

max.rapa@defoin.es

SIGWAY

MÚEVETE Y DIVIÉRTETE POR LA VÍA VERDE

ACTIVIDAD PRESENCIAL Y GRATUITA

¿CUANDO Y DONDE?

- 16 y 17 de marzo 2024
- Salida a las 10:30 desde Peralas de Tajuña
- Llegada el 17 de marzo a las 13:00 en Morata de Tajuña
- Duración ruta: 2h30min aprox por día

DESTINATARIOS

Personas jóvenes entre 14 y 26 años, que quieren descubrir y aprender más sobre la Vía Verde del Tajuña.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Ruta en bici desde Peralas Tajuña hasta el Refugio Vía Verde de Villamanrique y vuelta al día siguiente.
- Actividades deportivas y de ocio en el albergue.
- Barbacoa para cenar y pernocta.

INSCRIPCIÓN

Hasta el 2 de Marzo 2024
Escanea el código QR o rellena tu solicitud en [este enlace](#)

Logos: Unión Europea, Comunidad de Madrid, Peralas de Tajuña, Morata de Tajuña, Defoin





Turismo activo en la Sierra Norte



Buenas Prácticas 20

Lugar de realización y comarca

España. Sierra Norte de Madrid.

Fechas

Información todo el año.

Entidad organizadora y colaboradores

Turismo Sierra Norte de Madrid. Consejería de Cultura, Turismo y Deporte. Comunidad de Madrid.

Lenguaje

Español

Web

<https://www.sierranortemadrid.org/>

Resumen

El espacio web "Sierra Norte de Madrid" ofrece también, a través de una newsletter trimestral, un buen abanico de actividades de turismo activo en esta comarca rural de la Comunidad de Madrid.

Concentra en su información una buena parte de la oferta de turismo activo (con componente de actividad física) que se realiza en la Sierra Norte, además de propuestas culturales y otras experiencias. Es un servicio gratuito y público.



Objetivos

- Dar a conocer iniciativas de ocio, turismo, deporte y cultura promovidas en la comarca Sierra Norte.
- Contribuir al desarrollo local sostenible de la comarca, promocionando el destino y sus recursos, los municipios y las empresas locales.
- Dinamizar y coordinar iniciativas intermunicipales.

Destinatarios/Participantes

Información destinada tanto a la población local (los aproximadamente 30.000 habitantes de la Sierra Norte -42 municipios-) como a los visitantes o potenciales visitantes de otras zonas de la Comunidad de Madrid, de España y de otros países.

Profesionales implicados

Técnicos de turismo y dinamizadores turísticos y culturales de la Comunidad de Madrid, ubicados en La Cabrera, en coordinación con los técnicos municipales de los 42 municipios de esta comarca (de áreas como Desarrollo Local, Cultura, Deporte, Juventud, Mayores o Servicios Sociales).

Principales actividades

- Coordinación con los municipios y empresas de la zona para centralizar y difundir información de iniciativas en la comarca.
- Actualización constante de recursos e información de la página web.
- Newsletter quincenal a personas que lo soliciten.
- Organización de eventos comarcales de interés turístico.
- Colaboración en la organización y difusión de eventos locales y comarcales.
- Proyecto "Carpetania" de rutas caminadas y ciclables, que unen todos los municipios de la comarca.
- Proyecto "Red de caminos Carpetania", basada en la conectividad total del territorio que une todos los municipios a través de caminos tradicionales.





Turismo activo Sierra Norte

Resultados. Aspectos destacados

- En las comarcas rurales, la atomización de la Información hace reducir la eficacia y la participación en las iniciativas (en nuestro caso, refiriéndonos a Deporte y Turismo Activo).
- Este espacio web y vía de comunicación es un buen ejemplo de promoción comarcal, hacia el interior y hacia el exterior, que podría servir de referencia para otras comarcas rurales.

Posible proyección europea

- Este modelo de difusión, coordinándose con todos los municipios de la comarca, y a su vez también con las empresas locales, puede replicarse en cualquier comarca rural de cualquier territorio europeo.

Recursos y materiales disponibles en la plataforma

- Mapas detallados de la Red Carpetania y de itinerarios de senderismo, bicicleta y accesibles (proyecto "Carpetania" y otras rutas señalizadas). Posibilidad de seguir gratuitamente las rutas a través de wikiloc.
- Oferta de actividades. Información de servicios de ocio, tiempo libre y deporte de toda la comarca.
- Newsletter quincenal con Información actualizada y novedades.

Datos de contacto de la entidad promotora

Centro de innovación turística de la Sierra Norte de Madrid, Villa San Roque. Avda. La Cabrera, 36 (La Cabrera, Madrid)
Tels.: 912 778 101 / 630 430 128
info@sierranortemadrid.org

www.sierranortemadrid.org



SIERRA NORTE DE MADRID • QUÉ HACER • PLANIFICA TU VIAJE • BLOG • Q



¿Que es Carpetania?

Carpetania es una Red de Caminos señalizados para el senderismo, aunque también da cabida a itinerarios específicos a la bicicleta o hípica. Carpetania se basa en la recuperación y señalización de caminos, especialmente tradicionales e históricos, y uno de sus principales objetivos es alcanzar la conectividad total del territorio, uniendo poblaciones y recursos a través de caminos señalizados.



Como funciona

Carpetania funciona de acuerdo al concepto de conectividad total del territorio aplicando el concepto de red viaria en áreas rurales, una estructura que permite al usuario llegar a cualquier punto del territorio desde cualquier lugar de forma no motorizada y moverse con absoluta libertad y seguridad por la zona.

Carpetania funciona como una red de carreteras pero para el senderismo, donde todos los nodos o poblaciones y recursos están conectados con los nodos vecinos, por lo que no tiene principio ni fin. La Red permite al usuario diseñar sus propios itinerarios uniendo tramos de la Red en función de los recursos o poblaciones que quieran visitar, el tiempo que dispongan, el nivel, donde quieran comer o pernoctar.



Descarga la Red Carpetania en Google Earth
Si no tienes Google Earth puede [descargarlo aquí](#)





Título del proyecto Paseos por la memoria



Buenas Prácticas 21

Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamientos de Pinilla del Valle, Lozoya, Alameda del Valle y otros ayuntamientos de la Sierra Norte, con la asociación local Roble Moreno. (2015-2017)

Posteriormente a 2018, en otros municipios con la financiación y colaboración de la Comunidad de Madrid (Dirección General de Deportes)

Lugar de realización y comarca

Alameda del Valle, Pinilla del Valle, Lozoya y otros municipios de la Sierra Norte.

Fechas

Curso escolar. Varias salidas al año. Entre 2015 y 2017 se inició la actividad en los 3 municipios del Valle del Lozoya, con salidas de periodicidad semanal. Se vienen realizando en diferentes municipios desde 2018.

Resumen

Son rutas temáticas. Se camina varias horas por una determinada ruta de cada municipio, en donde los mayores se cuentan los usos y costumbres que estaban asociados a determinados caminos en otros tiempos (por ejemplo: camino del carboneo, de los huertos, del molino...).

Se combina la actividad física con la enseñanza de usos antiguos (etnografía) y se le da todo el protagonismo a los mayores.

Algunas rutas se acompañan con una charla informativa con el médico y enfermero del municipio, que les habla sobre los beneficios del caminar en grupo y la importancia de una vida activa y social.

Además, la mayoría de los días se hace un desayuno saludable, para acabar el paseo.

En alguna ocasión, incluso se hicieron puches u otros platos típicos, para celebrar el fin de la actividad.

Actividad que también se ha planteado intergeneracionalmente en salidas concretas, contando las personas mayores a adultos, jóvenes y niños qué función tenían determinados caminos.



Paseos por la memoria



Idioma

Español.

Proyección fuera de la localidad-comarca

Es una idea que se ha trasladado a diferentes grupos de Puntos Activos de mayores de otras comarcas madrileñas.

Valoraciones. Items destacados de resultados

- Se han realizado “Paseos por la memoria” en unos 8 municipios de la Sierra Norte – con una media de 12 participantes por ruta.
- Estimamos unos 150 participantes en total desde que surgió la propuesta en 2015.



Posible proyección europea

Es una idea sencilla y fácil de replicar: dar protagonismo a los mayores contando costumbres asociadas a determinados caminos, propiciando la pervivencia de la memoria y compartiendo intergeneracionalmente, recorriendo un itinerario y convirtiéndolo en una actividad física.

Datos de contacto de la entidad promotoras

- Webs de Ayuntamientos de Pinilla del Valle, Alameda del Valle y Lozoya
- Asociación Roble Moreno:
Web: www.roblemoreno.es
Correo E.: roblemorenovalle@gmail.com
Instagram: @asociacionroblemoreno
- Programa “Madrid Región Activa” de la Comunidad de Madrid:
<https://www.comunidad.madrid/servicios/deportes/madrid-region-activa>



Camino de Santiago entre Volcanes

Buenas Prácticas 22



Lugar de realización y comarca

Islas Canarias. Comenzó con una ruta histórica jacobea de 52 Km en Gran Canaria. En la actualidad cuenta con rutas completas en La Gomera y El Hierro, y están en desarrollo en las demás islas.

Entidad organizadora y colaboradores

Gobierno de Canarias.

Fechas

En realización desde 2018.

Lenguaje

Español, Inglés, Portugués, Alemán, Francés, Ruso.

Web

<https://www.sierranortemadrid.org/>

Destinatarios/Participantes

- Turismo internacional.
- Población local de todas las edades.

Objetivos

- Promover el turismo activo y la actividad turística fuera del esquema "sol y playa" del turismo masificado.
- Promover el desarrollo local de zonas rurales de las Islas Canarias.
- Recuperar caminos históricos, comenzando por la ruta jacobea de Gran Canaria.
- Promover la actividad física a través del senderismo entre escolares y población en general de las islas.
- Potenciar el turismo de observación astronómica.

Profesionales implicados

- Técnicos de Turismo y Guías de Montaña.
- Profesores de centros educativos.
- Agentes de empleo y Desarrollo local.
- Técnicos de Cultura.
- Artistas locales (músicos, actores...).



Resumen

Actividad de promoción del turismo activo, de confraternización, de ejercicio físico, de promoción del desarrollo local en zonas rurales de las Islas Canarias.

Principales actividades

- Web y aplicación con rutas del Camino entre Volcanes de todas las islas.
- Rutas guiadas para grupos.
- Rutas con escolares.
- Actividades de interpretación ambiental y astronómica utilizando los recorridos del Camino entre Volcanes.
- Propuesta en desarrollo de "Jornadas de Entrenamiento" para el Camino (en Canarias o Península), en coordinación con otras comunidades autónomas, especialmente con Galicia y Comunidad de Madrid.

Resultados. Aspectos destacados

- Recuperación de un camino patrimonial que data del siglo XV (Camino de Santiago de Gran Canaria, que tiene su reconocimiento eclesiástico como tal desde esas fechas).
- Promoción de una alternativa de Turismo Activo y de ejercicio físico en clave de salud, alejada del concepto clásico del "turismo de sol y playa".

- Promoción de enclaves interiores de las islas que no figuran en itinerarios turísticos habituales.
- Desarrollo en los itinerarios de pequeños equipamientos como albergues, zonas de descanso y habilitación de fuentes.

Posible proyección europea

- El "Camino de Santiago Entre Volcanes" es un proyecto de dimensión internacional e intercontinental. Busca establecer alianzas entre países y entre pueblos.

Recursos y materiales disponibles en la plataforma

- Videos y mapas detallados:
<https://www.caminoentrevolcanes.com/>
- App:
<https://www.caminoentrevolcanes.com/app-camino/>

Datos de contacto de la entidad participante

<https://www.caminoentrevolcanes.com/>

ygalale@gobiernodecanarias.org



Epílogo.

**Imágenes del evento final Rural Sport.
Sierra Norte de Madrid,
7 y 8 de febrero de 2025.**







*A todas las personas
e instituciones que han hecho posible
este libro:*

¡Mil Gracias!

RURAL SPORT

DEPORTE INCLUSIVO EN ÁREAS RURALES
DE GRECIA, PORTUGAL Y ESPAÑA

Una recopilación de Buenas Prácticas



<https://eoschalkidas.gr/>



<https://www.ipvc.pt/>



<https://www.adeni.es>



Co-funded by the
European Union