

#### Secciones informativas

- ENclaverural
- Buenas Prácticas a Destacar
- Temas Clave
- **Catálogo de Buenas Prácticas**
- Metodología
- Envía tu Buena Práctica
- Documentación o Investigación
- Normativa
- Asesoramiento

Está en: [Inicio](#) > [Catálogo de Buenas Prácticas](#) > [Parque de Mayores \(Almería\)](#)

## Parque de Mayores (Almería)

Desde las distintas Asociaciones de personas mayores de la Comarca los Vélez se vio la necesidad de crear dentro de las zonas de recreo juveniles actividades para los mayores, dado que son ellos quienes llevan a sus nietos a los parques.

Son equipamientos adaptados para personas mayores que unen la posibilidad de realizar ejercicio saludable de una forma entretenida, con la creación de espacios que facilitan la relación personal y el contacto social entre ellos.

Entre las fortalezas podemos destacar que es un proyecto inclusivo, al permitir las relaciones intergeneracionales de los habitantes de la Comarca de los Vélez de forma natural, dotando de un servicio importante a la población mayor de dichos municipios.



▶ [Ficha Técnica](#)

▶ [Entrevista](#)

Desde las distintas Asociaciones de personas mayores de la Comarca los Vélez se vio la necesidad de crear dentro de las zonas de recreo juveniles actividades para los mayores, dado que son ellos quienes llevan a sus nietos a los parques.

Son equipamientos adaptados para personas mayores que unen la posibilidad de realizar ejercicio saludable de una forma entretenida, con la creación de espacios que facilitan la relación personal y el contacto social entre ellos.

Entre las fortalezas podemos destacar que es un proyecto inclusivo, al permitir las relaciones intergeneracionales de los habitantes de la Comarca de los Vélez de forma natural, dotando de un servicio importante a la población mayor de dichos municipios.

## Ficha Técnica

### Colectivo

Personas mayores y personas que precisen de rehabilitación autónoma por accidente o enfermedad.

### Objetivos

#### Objetivos Generales:

- Mejorar la calidad de vida de las personas mayores incentivando el envejecimiento activo.
- Dotar a la Comarca de los Vélez de instalaciones útiles, innovadoras y con una función social.

#### Objetivos Específicos:

- Facilitar al colectivo de personas mayores u otras personas que lo necesiten, instalaciones adecuadas y accesibles para su entretenimiento, mantenimiento y rehabilitación.

- Mantener y Mejorar las capacidades físicas de las personas mayores o personas en situación de discapacidad.

## **Descripción de la actividad/es**

### **Descripción de la experiencia y metodología empleada.**

Durante todo el año se desarrollan, en las instalaciones deportivas de los municipios implicados, gimnasia de rehabilitación para personas mayores, pero el éxito no se alcanzaba debido a la escasa participación por la dificultad en el establecimiento de horarios adecuados para la población. A partir de esta constatación se comenzó a fraguar la necesidad de dotar de instalaciones y equipamiento deportivo y accesible para desarrollar actividad física adaptada a todos los horarios y necesidades.

Desde las distintas Asociaciones de personas mayores de la Comarca los Vélez se vio la necesidad de crear dentro de las zonas de recreo juveniles actividades para los mayores, dado que son ellos quienes llevan a sus nietos a los parques. Se negoció por parte de las Asociaciones con los representantes municipales y se llevó al acuerdo de crear un espacio de rehabilitación en zonas de uso cotidiano de mayores, próximas y accesibles.

Los Parques de Mayores, por tanto, son equipamientos adaptados para personas mayores que unen la posibilidad de realizar ejercicio saludable de una forma entretenida, con la creación de espacios que facilitan la relación personal y social entre los mayores, además de servir de complemento de las actividades de ejercicio físico y mantenimiento que ofrecen los Centros de Personas Mayores.

Los parques se encuentran ubicados en zonas de recreo, donde de forma habitual los mayores van a pasear a sus nietos dentro de cada municipio adscrito a esta iniciativa de la Comarca de los Vélez.

Las actuaciones llevadas a cabo han sido la de preparación del terreno, que es de titularidad pública situado dentro de los municipios en zonas habilitadas para el ocio y tiempo libre, como paseos y parques.

Se consideró interesante llevar a cabo la instalación de aparatos repartidos en módulos funcionales (se distribuyen por bloques de ejercicios dedicados al mismo grupo muscular) que sólo podían llevarse a cabo desde centros especializados en rehabilitación. Esta actividad física se desarrolla sin precisar supervisión por parte del personal especializado.

Todos los aparatos cuentan con su correspondiente homologación y garantía de calidad, según la normativa UNE.

Mediante un acuerdo entre los Ayuntamientos y las Asociaciones de mayores la Comarca de los Vélez se decidió licitar a través de concurso público la adjudicación del proyecto a una empresa especializada en la distribución de materiales deportivos al aire libre, en función de dos requisitos:

- Calidad y garantía técnica de los aparatos.
- Presupuesto ajustado a los acuerdos firmados.

- Garantía de adecuación del instrumental a funciones rehabilitadoras (la empresa encargada del montaje del instrumental técnico debía contar con un traumatólogo o fisioterapeuta en su plantilla).

Dicha empresa realizó el montaje del instrumental deportivo y de la impresión en tablas de las leyendas de los ejercicios recomendados y explicación de la funcionalidad técnica que tenía cada aparato.

Se realizó una selección de aparatos que permitieran ejercitar todas las partes del cuerpo: tronco, manos, muñecas, piernas, espalda, cintura, cuello... demandados por la población mayor.

La dotación de los parques es la siguiente:

- Parques de Vélez-Rubio
  - 2 Módulos M1: marquesina dotada con rueda de hombro.
  - 2 Módulos M2: marquesita dotada con escalera y escalerilla.
  - 2 Módulos M3: marquesina equipada con pronosupinador y muelle circular.
  - 2 Módulos M4: marquesina con flexoextensor.
  - 2 Módulos M5: barras paralelas con pista cuadriculada.
  - 2 Módulos M6, M7, M8 y M9: Escaleras, rampa y módulo descanso.
  - 2 Módulos M10: Juego de pedales.
  - Paneles explicando el correcto manejo de cada aparato.
  - Carteles de leyenda múltiple.
  - Carteles con leyenda única.

Para poner en funcionamiento el parque se contactó con los Centros de Personas Mayores y se les informó del nuevo recurso disponible en cada Municipio. Aprovelez, ha realizado la difusión de la existencia y de los beneficios de estos parques, a través de la revista Balis (Revista de Actualidad, Economía, Medioambiente y cultura de la Comarca de los Vélez). Otro de los medios de difusión ha sido la prensa provincial (Ideal y La Voz de Almería), así como la radio local Onda Cero.

Por otra parte, el Ayuntamiento de Vélez-Rubio ha dado difusión del proyecto por medio de su página web [www.velezrubio.org](http://www.velezrubio.org).

Tras la inauguración de los distintos parques se contó con el asesoramiento técnico de un fisioterapeuta durante un mes, para que las personas que se acercaban pudiesen informarse y asesorarse sobre los ejercicios y actividades más convenientes en función de la problemática que presentaban.

En el caso concreto de Vélez Rubio existen dos parques: uno se encuentra ubicado a escasos 20 metros de la Residencia de Mayores, mientras el otro se encuentra a unos 150 metros del Centro de Día de la localidad.

La limpieza y el mantenimiento lo realiza cada Ayuntamiento con una periodicidad de 1 vez al mes. El principal método utilizado para preservar ese patrimonio es la concienciación de los ciudadanos.

## **Temporalización**

Todo el año

## **Recursos**

### **Optimización y aprovechamiento de recursos.**

Se han aprovechado los espacios existentes en los parques infantiles, ampliándolos para instalar los parques de mayores.

# **ENTREVISTA**

## **Claves en el origen de la experiencia**

### **1.1. ¿Por qué un proyecto como éste? ¿Cuál fue el propósito básico que se buscaba?**

El propósito era facilitar al colectivo, de personas mayores u otras personas, instalaciones adecuadas y accesibles para su entretenimiento, mantenimiento y rehabilitación y también para promover la integración e interrelación del colectivo de mayores con el resto de la población en cada uno de los municipios.

Sin necesidad de tener que atenerse a horarios previamente establecidos, ya que la población de mayores no podía acudir por dificultades en los horarios (coincidencia con horas del médico, realización de compras en los mercados, realización de comidas, etc.) a las actividades deportivas anteriormente programadas, y porque muchos tenían a cargo a sus nietos lo que dificultaba su asistencia.

Se consideró que al dotárseles de instrumentales en zonas de ocio y recreo infantiles podrían llevarse a cabo más fácilmente la realización de actividades conjuntamente entre abuelos y nietos provocando un ajuste intergeneracional y mejora de sus capacidades físicas, psíquicas y relacionales.

## 1.2. ¿Quiénes han sido los principales promotores/animadores de la puesta en marcha de la experiencia? ¿De qué formación disponían?



Los promotores de la puesta en marcha de esta experiencia han sido los 4 Ayuntamientos de la Comarca de los Vélez: Chirivel, María, Vélez-Blanco y Vélez-Rubio.

## 1.3 ¿Cómo fueron los inicios? ¿Cómo se empezó a poner en marcha?

Aunque actualmente los 4 Municipios que conforman la Comarca de los Vélez, cuentan con Parques para Mayores, fue el Ayuntamiento de Vélez-Rubio el que tuvo la iniciativa tras una demanda de la Asociación de mayores del municipio y el primero en dotar a la localidad de Vélez-Rubio de estas útiles instalaciones, tan innovadoras y con una función social de relevancia y modernidad. En el año 2004 se inició su instalación y se inauguró. En 2009, Vélez-Rubio cuenta con dos parques para mayores situados al lado de los dos parques infantiles. En el resto de Municipios se inició su instalación en el año 2005 siendo inaugurados en 2006.

Como se incorporaron el resto: El Parque de Mayores de Vélez-Rubio constituyó un proyecto que sirvió de efecto demostrativo de un servicio a la población por lo que el resto de los ayuntamientos decidieron llevarlo a cabo en sus localidades para lo cual solicitaron la correspondiente subvención.

## Claves en el desarrollo de la experiencia

### 2.1 ¿Cuáles han sido o son las principales dificultades para el desarrollo y mantenimiento del proyecto? ¿Cómo han podido ser superadas?

En la actualidad son muchas las personas mayores que hacen uso de los parques y se mantienen en buen estado, aunque no están exentas de los efectos vandálicos. Desde un principio, durante el acto de inauguración del parque, se intentó concienciar a los usuarios de la necesidad de mantener y preservar unas instalaciones para uso y disfrute de todo aquel que lo requiriese.

Para preservar los posibles actos vandálicos durante la noche la policía local de los distintos municipios realiza rondas de vigilancia por la zona.

## **2.2. ¿Cuáles son las principales claves del éxito de este proyecto?**

Una de las claves del éxito, ha sido la ubicación de las instalaciones en parques públicos ya existentes y contiguos a parques infantiles, facilitando así la integración de la población mayor y ofreciendo a muchos mayores de nuestro pueblo una oportunidad para distraerse y potenciar las relaciones sociales.

La gente utiliza estos parques principalmente por motivo de salud, y para mantenerse en buenas condiciones físicas.

Al estar situados al lado de parques infantiles las personas mayores que se encargan de cuidar a sus nietos, compaginan el recreo de sus nietos con su cuidado físico y mental.

Otra clave es la flexibilidad horaria y la gratuidad en el servicio.

La coordinación con los servicios sociales ha sido también importante y estos realizan entre la población usuaria encuestas no estandarizadas para valorar y evaluar el servicio, el grado de satisfacción, y las mejoras que se precisan.

Estos parques pensados preferentemente para personas mayores, son utilizados por otras personas, que por accidente o diversidad funcional necesiten ejercitar sus articulaciones, músculos, etc.

## **2.3. ¿La experiencia llevada a cabo presenta limitaciones en su aplicabilidad?**

Consideramos que la experiencia no presenta limitaciones en su aplicabilidad siempre que se disponga del presupuesto para dotar de equipamiento la zona destinada a Parque.

Consideramos que se mejora la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres y entre las personas mayores que viven con sus familias o en su propia casa con aquellas internas en las residencias de personas mayores, donde tienen acceso a actividades de entretenimiento y rehabilitación normalmente.

Estas instalaciones favorecen y potencian las relaciones sociales y las personas que las utilizan manifiestan su satisfacción.

## **Claves para la definición de Buena Práctica**

### **3.1. ¿En qué medida y en qué aspectos la experiencia supone una innovación respecto a la intervención social en la atención a las personas mayores, o personas con discapacidad, que viven en zonas rurales?**

Ha sido un proyecto pionero. No existía ningún parque público adaptado para personas mayores o personas con discapacidad dotado de aparatos que favorecen el mantenimiento, mejora o/y rehabilitación de capacidades, sin necesidad de supervisión por parte de personal especializado. Son los primeros existentes en la Comarca y pueden servir de ejemplo a otros municipios para su establecimiento.

### **3.2. ¿En qué aspectos la experiencia se orienta hacia la mejora de la calidad de vida de las personas mayores o familias cuidadoras que habitan en zonas rurales?**

Se observa como, pese a que las instalaciones principalmente van destinadas a una población con problemas motores son muchos los niños que juegan de forma paralela con sus abuelos mientras estos realizan su tabla de ejercicio.

Dicha actividad no podría llevarse a cabo en los polideportivos municipales porque son exclusivos para mayores de edad.

### **3.3. ¿En qué medida y cómo contempla la experiencia presentada, la participación de las personas mayores/personas con discapacidad, en su caso de las familias cuidadoras y de los profesionales u otros miembros de la comunidad?**

Las personas mayores han participado de forma decisiva en la creación de los Parques, al ser ellos los demandantes de estos espacios públicos, abiertos y gratuitos y los que propusieron su creación.

### **3.4. ¿La experiencia puede ser generalizada a otros recursos de atención u a otros lugares con relativa facilidad? Exponga sus razones.**

Si es fácil de generalizar, ya que solo se precisa de espacio al lado de un parque infantil, y presupuesto para dotarlo de aparatados adaptados y promocionar el uso y cuidado del mismo.

### **3.5. ¿Cómo se introducen los cambios para la mejora del proyecto? ¿Qué proceso guía la planificación/revisión del mismo?**

Por el momento no se precisan mejoras en las instalaciones, aunque se considera imprescindible el mantenimiento de los aparatos que actualmente se encuentran en los parques. No se contempla el ampliar las instalaciones ya que se invadiría la zona de recreo de los niños. Se precisa mayor concienciación de la población del uso respetuoso de los espacios públicos.

### **3.6. ¿En qué aspectos se puede decir que el proyecto se realiza desde la óptica del necesario aprovechamiento de los recursos existentes en el mundo rural? ¿Cómo se visibilizan la coordinación y el trabajo en red?**

Los servicios sociales difunden y evalúan el servicio creado, junto con las Asociaciones de Personas Mayores existentes.

Los servicios sanitarios también son conocedores de la existencia de dichos parques y los recomiendan a la población potencialmente usuaria.

### **3.7. ¿Qué impactos positivos podrían ser destacados, tanto en relación con la mejora en la calidad de vida de las personas mayores/personas con discapacidad, como en otros grupos o factores de dinamización de los territorios rurales?**

Se ha mejorado la salud de los participantes, y así lo manifiestan en las entrevistas realizadas por los servicios sociales responsable de cada municipio.

Se ha incrementado progresivamente el número de personas mayores que utilizan el parque. En los inicios las personas que los usaban eran las que acompañaban a sus nietos, ahora aprovechan los aparatos para realizar los ejercicios en el parque junto a otras amigas y vecinos.