

**Programa de Mejora del Bienestar de las  
Personas Mayores del Municipio de  
Alpuente**

**Asociación Cultural Amigos de Alpuente**



En Septiembre de 2022, la Asociación Cultural Amigos de Alpuente solicitó a Caixabank una ayuda enmarcada en los planes de acción social con Fundación La Caixa. Dicha ayuda iba destinada a la realización de un programa de mejora del bienestar de las Personas Mayores del Municipio de Alpuente, cuyos objetivos consistían en mejorar la calidad de vida de estas personas mayores, dependientes o no, realizando actividades que mejoren tanto su capacidad intelectual y emocional, como física, y que puedan relacionarse con otra gente fuera del reducido ámbito familiar, creándoles así un aliciente para vivir.

Mediante el logro de estos objetivos se pretendió dotar al municipio de Alpuente de un programa que dinamizará a la población, fomentando hábitos saludables y dotando a estas personas de las herramientas necesarias para favorecer su autonomía personal, evitando así el aislamiento social.

Cuando se solicitó el proyecto se eligieron cinco grandes conceptos donde se aplicarían los fondos. Estos han estado enmarcados dentro de las actividades y servicios para beneficiarios y acompañantes, y han sido la realización de talleres; formación y refuerzo educativo; salidas, excursiones, visitas culturales y campamentos; actividades deportivas; y en adquisición de material deportivo.

Las actividades se han desarrollado utilizando las infraestructuras del Ayuntamiento de Alpuente, tanto el Colegio Viejo como en la Casa de la Cultura. Por lo que agradecemos su colaboración.

- **Talleres**

**- Taller de Terapia del Humor para la Tercera Edad:** Técnica psicoterapéutica que busca generar beneficios mentales y emocionales a través la risa. Suele llevarse a cabo mediante actividades en grupo que tienen el objetivo de que los participantes salgan de estas sesiones sintiéndose más positivos, optimistas y, en resumidas cuentas, más satisfechos con sus vidas.

El Taller fue impartido por Carmen Vicente, profesional especializada en desarrollo personal, cursos formativos para instituciones relacionadas con la educación y coaching empresarial. Ha desarrollado su propio método terapéutico del que va a iniciar su quinta edición de formación.



El coste de esta actividad ha sido 318 Euros, y se realizó el 24 de Enero de 2023. Los asistentes, todos personas mayores, salieron muy satisfechas y contentas. La sesión duró dos horas y está dentro de un programa

- **Taller de Jota.** Taller en el que las personas mayores pueden recordar, revivir y rememorar las coplas y jotas que han escuchado y cantado desde que eran jóvenes.



El coste de este taller es ha sido de 968 euros. El Taller se realizó el 4 de Febrero de 2023, aprovechando las Fiestas Locales de San Blas. La actividad tuvo una gran asistencia, y el público salió muy contento. En la primera parte del concierto se escucharon boleros, bandas sonoras, pasodobles, etc, en guitarra y cuerda, y la segunda parte del concierto fue de jotas. Además, pudieron actuar artistas locales.

- **Formación o refuerzo educativo**
- **Formación “Internet seguro y colaborativo” para personas mayores.** Formación en redes sociales y aplicaciones que pueden ayudar a las personas mayores. Se explicaron aplicaciones fundamentales en el día a día y como utilizarlas.



El coste de esta formación fue de 196,60 euros. La actividad se realizó el 20 de Diciembre de 2022, y tuvo una duración de dos horas. Los asistentes quedaron muy contentos

- **Salidas, excursiones, visitas culturales y campamentos**

- **Salida cultural el 4 de Noviembre al Teatro Flumen** a ver “La venganza de Don Mendo”, un gran clásico cómico.



Los costes de esta actividad han sido 2168 euros, entre las entradas (1768 euros) y el autobús (400 euros). En total fueron 104 asistentes que disfrutaron de una tarde de teatro. Esta actividad se realizó el día 4 de Noviembre de 2022.

- **Actividades Deportivas**

La gimnasia y el ejercicio físico siempre son recomendables para un estilo de vida saludable, mucho más si hablamos del ámbito de la tercera edad, donde existe mayor vulnerabilidad y riesgo de deterioro de las capacidades físicas. Sonia, monitora deportiva especializada ha impartido las clases de gimnasia para personas mayores que se han impartido todos los martes durante los meses de Enero, Febrero y Marzo



El coste de las clases de gimnasia para personas mayores ha sido de 330 Euros. A las clases han asistido tanto los participantes en la unidad del aula de respiro, como otras personas mayores del municipio. Teniendo una media de 15 personas en cada sesión.

- **Adquisición de bienes – Equipamiento deportivo**

Para poder realizar las sesiones de gimnasia y ejercicio físico que se han llevado a cabo con personas mayores se necesitan distintos elementos o materiales deportivos que nos ayudarán o facilitaran la realización de los mismos. Estos elementos son: pelotas espuma, picas de plástico, bandas elásticas, esterillas, pesas, petanca, etc.

Además, se ha adquirido un espejo, que se ha colocado en el aula donde se realizan las actividades físicas (cedida por el ayuntamiento del domicilio) como

recurso de apoyo para la realización de los ejercicios, y un pequeño altavoz donde poner la música que guiará las intervenciones. También fue necesario el acondicionamiento de la misma, por lo que se tuvo que limpiar y pintar.

Los costes han sido

Material deportivo	Pelotas, gomas, esterillas...	360,58
	Pesas, petanca	119,60
	Altavoz	28,00
Adecuación del aula	Espejo	266,20
	Limpieza	242,00
	<b>TOTAL</b>	<b>1016,38</b>

Las acciones de adecuación del aula y adquisición de material deportivo se llevaron a cabo durante el mes de noviembre.

**Resumen Costes del Programa de Mejora del Bienestar para Personas  
Mayores del Municipio de Alpuente**

<b>Talleres</b>	
Taller de Terapia del Humor para la Tercera Edad	318,00
Taller de Jota	968,00
Formación o refuerzo educativo	193,60
<b>Salidas, excursiones, visitas culturales o campamentos</b>	
Entradas Teatro "La Venganza de Don Mendo"	1768,00
Autobús	400,00
Actividades deportivas	330,00
<b>Adquisición de Bienes – Equipamiento Deportivo</b>	
Material Deportivo 1	360,58
Espejo	266,20
Altavoz	28,00
Limpieza	242,00
Material Deportivo 2	119,00
<b>TOTAL</b>	<b>4993,38</b>

MARGEN DE 6,62

## Relación de Facturas

Factura nº 1. Taller de terapia del humor para la Tercera Edad

Factura nº 2. Taller de Jota

Factura nº 3. Formación “Internet seguro y colaborativo”

Factura nº 4. Entradas obra de teatro

Factura nº 5. Autobús excursión teatro

Factura nº 6. Actividades deportivas Enero

Factura nº 7. Actividades deportivas Febrero

Factura nº 8. Actividades deportivas Marzo

Factura nº 9. Material deportivo 1

Factura nº 10. Espejo

Factura nº 11. Altavoz

Factura nº 12. Limpieza y pintura

Factura nº 13. Material deportivo 2