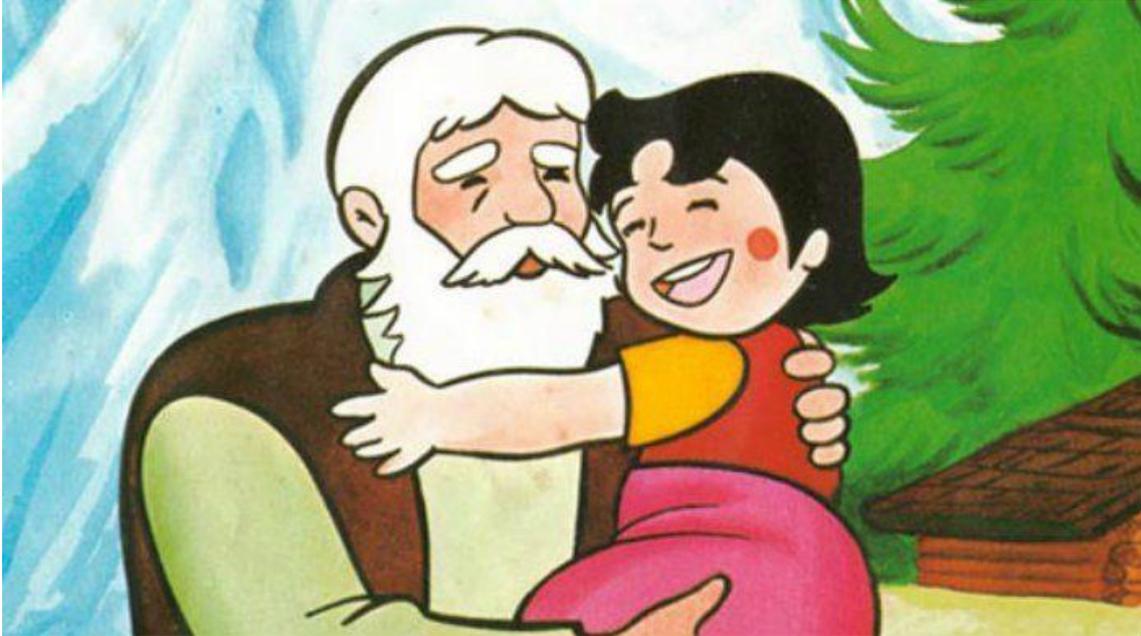


VER, OIR Y APRENDER

Las personas mayores tienen muchas historias guardadas en su interior para compartir, pero son muy pocas personas quienes se paran a escucharlas y aprender de su sabiduría.



Presento este proyecto porque quiero que las personas de edades avanzadas se sientan acompañadas y reconocidas sobre el papel fundamental que han desempeñado y desempeñan en nuestra sociedad, pero sobretodo, quiero destacar la gran labor que han hecho en muchos ámbitos, tanto para la sociedad como para sacar adelante a sus hijos y nietos, pues sin la valentía, la fuerza y el coraje de nuestros mayores, muchas de las cosas que tenemos hoy en día no se habrían conseguido.

Fundamentación

España es un país envejecido lo que nos indica que estamos rodeados de personas mayores y que por desgracia son los que, por lo general, fallecen antes. Sin embargo, a pesar de que somos conscientes de esta situación, son muy pocas las personas quienes se sientan tan sólo a observarlos y escucharlos.

¿Por qué observarlos? Si nos paramos por un momento frente a ellos y miramos sus ojos e incluso sus lindas arrugas del rostro, podemos hacernos una idea de todo por lo que han pasado. La forma de sentarse o de cruzar una pierna sobre otra nos muestra la

seguridad que hay en ellos. Nos encontramos entonces, ante un lenguaje de signos universal al alcance y a la vista de todos.

¿Por qué escucharlos? Ellos han vivido situaciones por la que la mayoría de nosotros no vamos a pasar, me refiero a guerras, dictaduras, hambre, miseria, etc. Pero también, han sabido recomponerse, reconstruir un país y formar una familia, de la cual tú provienes. Por lo tanto, estamos hablando de auténticos guerreros con un coraje y una fuerza incalculable.

Con este proyecto lo que queremos hacer es resaltar su figura y darles la importancia y el reconocimiento que realmente se merecen porque por desgracia muchos de ellos pasan bastantes horas al día solos, bien porque sus familiares trabajan para poder mantener y alimentar a la familia o, porque se encuentran en una situación de absoluto abandono y desolación. Queremos que salgan de sus casas y se relacionen con otras personas, que se sientan importantes y queridos y, principalmente, que sean ellos los protagonistas en todo momento. Con este proyecto queremos darles voz, que nos hablen de ellos y de las diversas situaciones por las que han pasado.

Tenemos que ser conscientes que, sin sus relatos, una gran parte de nuestra historia se irá. Ellos tienen un libro interno con miles de cosas que contar, hechos que no se estudian en las escuelas o leyendo un libro, simplemente se aprende de ellos, escuchándolos.

Objetivo del proyecto

En la actualidad, las personas mayores son los más vulnerables al covid-19, por ello han de quedarse en sus casas encerrado sin salir, porque siempre y cuando, te protejas tu salud está a salvo y, si además, están vacunados tienen aún una mayor protección, por lo tanto, pueden realizar cualquier tipo de actividad con todas las garantías de seguridad y respetando en cada momento las medidas sanitarias que establece el Gobierno.

Por ello, nuestro objetivo principal del proyecto es darles visibilidad y voz, que se sientan protagonistas, al menos, durante el tiempo que duren las diferentes actividades que planteemos y, sobretodo, que sean felices y disfruten de ellos mismos y de la compañía de otros. Además, queremos que se sienten escuchados y comprendidos, por

eso, en muchas ocasiones serán los “directores” del proyecto. Este proyecto es por y para ellos y la mejor forma de hacérselos sentir es darles el papel que se merecen.

Actividades

- Rutas guiadas: Ellos serán quienes dirijan al grupo por su barrio donde nos explicarán aquellos elementos más significantes, desde el punto de vista de su relato, enseñándonos el lugar donde jugaban, pasaban mayor tiempo, etc. Esto es importante, porque es lo que le da valor al barrio y a la gente que lo conforman, y así, no perdemos esos hitos históricos.
- Actividades deportivas: Les impartiremos clases de acondicionamiento físico acorde a sus condiciones físicas, como pueden ser actividades en parques biosaludables y en el mar, talleres de relajación y lanzamiento de cometas, entre otras cosas. Esto les ayudará a tener una vida más activa y menos sedentaria.
- Taller de música y risoterapia: Ayuda a estimular partes del cerebro inactivas y a liberar el estrés y las tensiones del día a día.

Ámbito de actuación

El proyecto está abierto a todas las personas mayores de 65 años que vivan en un barrio perteneciente al distrito de Vegueta-Cono Sur-Tafira. Los días de impartición serán lunes, miércoles y viernes de 10:00 a 12 de la mañana, durante cuatro meses.

Las actividades se desarrollarán en el ámbito municipal:

- Playa de Las Canteras.
- El Confital.
- Las piscinas de La Laja.
- Parques biosaludables.
- Barrios del distrito.

Higiene y protección

Todos los participantes han de llevar siempre mascarilla y gel hidroalcohólico para la desinfección de manos. Si la actividad se realiza en una época de bastante calor se les recomienda llevar agua, una gorra y protección solar.

Presupuesto

- Profesionales:
 - Licenciada en Educación Física.
 - Graduada en Geografía y Ordenación del Territorio, finalizando un máster de Gestión del Patrimonio.
- Material para las diferentes actividades.
- Seguro de responsabilidad civil.

TOTAL MENSUAL: 7.400€.

TOTAL PRESUPUESTO: 14.800€.