

ACTIVIDADES CARPA “BIENESTAR EMOCIONAL Y SOLEDAD NO DESEADA”

Actividad 1: Taller Juegos Tradicionales Intergeneracionales (relacionado con la ciudad y la movilidad)

Horario: 11-12; 16-17 horas

Descripción: Los cambios sociales y las nuevas formas de entender el ocio ponen de manifiesto la necesidad de recuperar formas de juego tradicionales. Se han seleccionado aquéllos que se relacionan con el desarrollo y mejora de la movilidad y psicomotricidad:

- Rayuela
- Comba
- Goma
- Aros

Actividad 2: Puzzle de pasos hacia el bienestar

Horario: 11-17 horas

Descripción: La actividad consiste en ir construyendo un puzzle teniendo en cuenta los pasos que cada persona podemos ir dando para contribuir a tener una ciudad más saludable y amigable, y por tanto, aumentar el bienestar físico y emocional. Cada participante se lleva un llavero con un compromiso que contribuye a construir una ciudad más sensible al bienestar , como por ejemplo, los siguientes:

- Sonreír a mis vecinos/as
- Ayudar a mis vecinos/as (con las bolsas de la compra, regando plantas, cuidando animales, etc.)
- Saludar a mis vecinos/as
- Preguntar a mis vecinos/as cómo están
- Preguntar a mis vecinos/as si necesitan algo
- Estar atento a las necesidades de los demás en la calle, por ejemplo en un cruce
- Ceder el asiento “reservado” en el transporte público
- Dejar el móvil y mirar la calle y a los que nos rodean mientras caminamos o vamos en el transporte público, no estar indiferente ni ausente

En la otra cara del llavero, el lema será el mismo para todas las personas: “Un paso hacia el bienestar”



Actividad 3: Carrera sin prisas

Horario: 13- 14 horas

Descripción: Se anuncia la carrera de lentos que puede ir desde niños/as con sus triciclos hasta personas en sillas de ruedas. La idea es hacer una carrera donde gana la última persona que llegue a la meta. El objetivo es tanto disfrutar de la actividad, de la compañía como de la ciudad y del espacio público.

Actividad 4: Entrena tu mente y movilidad

Horario: 13:00-14:30 horas

Desarrollo:

Los juegos serán:

- Juego **“Parejas en Movimiento”** Con la utilización de imágenes representativas de señales de movilidad, hacer parejas por turnos, levantando las imágenes de 2 en 2 y tratando de recordar las posiciones para ir haciendo las máximas posibles. Busca trabajar la retención, observación y atención, además de fomentar un uso correcto de las vías públicas y conocer algunas de las normas de circulación, la accesibilidad y otros aspectos.
- Juego **“MoviMemory”** por parejas/grupos se tratará de imitar el movimiento de alguna acción indicada por el o la dinamizadora en el menor tiempo posible, tratando de recordar, además, todas las que se han ido realizando. Buscando fomentar el movimiento, la expresión corporal y la capacidad de retención.
- Dinámica **“Circuito de seguridad vial por parejas”**: dinámica consistente en realizar un primer circuito en un espacio delimitado donde los/as participantes, en un primer momento, no tendrán la posibilidad de usar la visión. Una vez realizado este primer recorrido, se recogerán las experiencias, dificultades encontradas y valoraciones volcadas por parte de aquellas personas que hayan realizado el circuito para, posteriormente, volver a repetir el mismo circuito con los ojos tapados también, pero esta vez, con un/a acompañante que facilite la guía por el recorrido. Se preguntará de nuevo a las personas asistentes acerca de cómo han vivido el contraste entre el primer y segundo recorrido y qué impresiones se llevan de la actividad. Se busca fomentar así una movilidad en la que se activen otros sentidos que no son la visión y la capacidad de guiarse cooperativamente poniendo en valor la confianza en los/as demás.

Actividad 5: Cuento LA CIUDAD.

Horario: 12:00-14:00 horas

Descripción: El fin de la actividad es construir un cuento colaborativo como herramienta de metodología interpretativa. Abierta a la población general de todas las edades y sin barreras de

diversidad funcional, pueden participar todas las personas incluidas personas dado que se les puede leer el cuento y así agregan su frase y se les describen los dibujos realizados.

→ 1º Se explica la actividad en la carpa a cada participante y se les indica cuando se puede ver el cuento terminado (que será expuesto en la propia carpa, y podría ser difundido en foto montaje para que se pueda colgar en web unos días, así se les facilita mayor acceso y valor a las personas participantes)

→ 2º Luego se pregunta a participantes qué es para ti la movilidad y cómo te mueves por tu barrio.

→ 3º Invitamos a incluir y continuar el cuento con una frase o un dibujo que se ha iniciado con “Erase una vez una ciudad en la que la naturaleza y las personas vivían en paz. Y de repente, llegaron los coches...” (nosotras incluimos la frase en papelógrafo con diferentes colores por cada persona, y si hay participantes que desean incluir dibujo se hace círculo con Nº de dibujo en el cuento).

→ 4º Se anota en el margen de su frase y/o dibujo perfil poblacional (hombre o mujer, edad y distrito), porque esto acompañara en el montaje final... por ejemplo: frase ideada por niña de 10 años de Carabanchel.

→ Se cierra invitando a ver la web de soledad no deseada para conocer actividades en sus distritos.

Actividad 6: Collage sobre SND y movilidad

Horario: 11:00- 17:00 horas

Descripción: Se facilitan imágenes de la ciudad, espacios públicos, medios de transporte, etc. Con esas imágenes, hay que realizar dos collages. El primero de ellos en respuesta a la pregunta: ¿Qué es para ti sentirse en compañía? Una vez concluido, se realiza un segundo collage respondiendo a: ¿Qué es para ti la SND?. Todos los materiales se colgarán en una cuerda a modo de exposición.

Actividad 7: Mitos y realidad

Horario: 11- 17 horas

Descripción: Se disponen sobre un soporte dos carteles plastificados tamaño A1. En uno de ellos aparecerá en grande la palabra “mito”, mientras que en el otro aparecerá la palabra “realidad”. Frente a ellos, se dispondrán tarjetas plastificadas tamaño A6. En ellas se escribirán por una cara mitos sobre la SND y por la otra cara la realidad sobre esos mitos. Las personas participantes deberán colocar las tarjetas en uno de los dos carteles mostrando la cara que corresponda en función de la consideran mito o realidad. Algunos de los mitos y su correspondiente realidad pueden ser:

- Las personas mayores son las únicas que sienten soledad no deseada/Todas las personas podemos experimentar soledad no deseada, aunque la manera de expresarla y vivirla varíe.

- Gracias a los avances tecnológicos sentimos menos soledad/ Las tecnologías pueden ayudarnos o no a sentir menos soledad en función de cómo las utilizemos.
- La soledad no deseada no tiene un impacto directo sobre la salud física. La soledad no deseada puede tener una relación directa con algunas enfermedades, como enfermedades cardiovasculares o diabetes.
- Las personas que tienen muchas amistades no sienten soledad no deseada. La soledad no deseada tiene relación no sólo con la cantidad de relaciones, sino con la calidad de las mismas y las expectativas que depositamos sobre ellas.
- La soledad no deseada es igual en todas partes/ La soledad no deseada depende del contexto, de los recursos del entorno, las expectativas y creencias sobre las relaciones.
- Existe mayor soledad no deseada en zonas rurales/ Es más habitual la aparición de soledad no deseada en entornos urbanos.
- La soledad no deseada es una cuestión personal/ La soledad no deseada es un asunto social, cuya respuesta ha de ser también social.
- No hay diferencia entre mujeres y hombres con respecto a la soledad no deseada/ Es más habitual la aparición de la soledad no deseada entre mujeres que entre hombres.