

Oferta de voluntariado: Programa de envejecimiento activo

13/10/2026

Voluntariado Acción Solidaria e Intergeneracional

El presente proyecto de la Asociación Jun Voluntariado Social tiene como finalidad mejorar la calidad de vida y promover el envejecimiento activo de las personas mayores de 65 años del municipio de Jun (Granada), mediante la realización de talleres de estimulación cognitiva, manualidades y gimnasia no invasiva, desarrollados en un entorno comunitario, seguro y accesible.

El progresivo envejecimiento de la población local hace necesario impulsar actuaciones preventivas que favorezcan la autonomía personal, el mantenimiento de las capacidades cognitivas y físicas, y la reducción de situaciones de soledad no deseada. En este contexto, el proyecto propone una intervención no medicalizada, de carácter preventivo y social, alineada con las líneas estratégicas de la Fundación “la Caixa” en materia de personas mayores.



Funciones de las personas voluntarias:

- Planificar y dirigir sesiones de gimnasia suave y de bajo impacto adaptadas tanto para la realización de pie como en silla, enfocándose específicamente en la mejora de la movilidad articular, la flexibilidad y prevención de caídas. Asimismo, se encargará de supervisar de forma individualizada el ritmo físico de los participantes durante los talleres y de coordinarse con el equipo de la asociación para evaluar el desarrollo y la evolución de las actividades.

Perfil requerido de las personas voluntarias:

- Profesor/a de gimnasia para mayores (estudiante o graduado en Ciencias de la

Actividad Física y del Deporte o Fisioterapia, con capacidad para adaptar ejercicios físicos a personas de la tercera edad).

Más información e inscripciones en este enlace