La Diputación de Zamora cierra con éxito el encuentro final de IKIGAI55

Por Gabinete de Prensa
oct 3, 2025

- **La Institución Provincial, como socio del proyecto, acogió las jornadas finales de un programa transformador para los vecinos de Monfarracinos**
- **El Palacio de la Encarnación sirvió de escenario para un acto con intervenciones de altísimo valor**

El Palacio de la Encarnación de la Diputación de Zamora ha acogido durante estos días las **jornadas finales del proyecto IKIGAI55**, que se ha desarrollado en Monfarracinos y que ha mejorado la calidad de vida de las personas mayores de 55 años a través de la práctica deportiva y el uso de las nuevas tecnologías. Un programa de entrenamiento que se ha realizado con entrenadores especializados y que ha logrado resultados positivos e inspiradores en la localidad terracampina, convirtiéndose en una experiencia transformadora para sus vecinos.

El encuentro comenzó la matinal de este miércoles, 1 de octubre, con una reunión interna entre los diferentes socios del proyecto, que son de Grecia, Portugal, Chipre, Hungría, Bélgica, Italia y Bilbao, además de la propia Diputación de Zamora, donde se trataron diferentes asuntos finales del programa.

Ya el jueves, la actividad incrementó en el Salón de Plenos de la Institución Provincial, que comenzaba a dar la bienvenida a los participantes a las 10.00 horas con las palabras de la vicepresidenta tercera y diputada de Fondos Europeos, Emprendimiento e Igualdad, Amaranta Ratón, quien reforzó el trabajo de cohesión y bienestar social que realiza la Diputación de Zamora en nuestros pueblos.

Posteriormente, la jefa de Servicio de Fondos Europeos y Emprendimiento, Ana Isabel Sánchez, y el técnico en Promoción y Dinamización de Recursos, José Ángel Casas, presentaron el proyecto, así como su desarrollo y la Estrategia Silver Economy, que apuesta por la activación demográfica y económica de la provincia de Zamora, así como promueve la revalorización del talento sénior, fomenta el envejecimiento saludable y reduce la brecha generacional con el fin de contribuir al desarrollo económico y social del territorio.

A las 11.30 horas, turno para los vecinos de Monfarracinos, quienes, acompañados por su alcalde, Manuel Martín, relataron su experiencia en un programa de entrenamiento que logró su principal objetivo: conseguir una mejora general en la salud física y psicoemocional de los participantes, prioritariamente en el aspecto social-cognitivo y de movilidad.

Media hora más tarde, a las 12.00 horas, los socios del proyecto destacaron cómo se desarrolló el proyecto en sus lugares de origen, así como sus sensaciones tras la ejecución del programa, lo que más les llamó la atención tras su realización y la experiencia en Zamora durante estos dos días.

Ya a las 12.30 horas, David Gago y Rafa Pasalodos, entrenadores especializados del programa, acompañados de la presidenta del Colegio Oficial de Educación Física y Deporte de Castilla y León, Cristina Vaquero,

explicaron cómo se ha dirigido el entrenamiento de fuerza para la prevención de la sarcopenia y los deterioros asociados a ella, así como los logros del programa y las herramientas de monitorización en aspectos como la frecuencia cardiaca, los niveles de estrés y las calorías quemadas a través de los relojes inteligentes.

Y, por último, a las 13.00 horas, el doctor zamorano en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Álvaro Barroso, expuso el concepto del proyecto, así como su experiencia con personas en edad ‘Silver’ y la importancia de la tecnología ponible para un entrenamiento óptimo, sintiéndose así más seguras y motivadas los participantes en cuestión.

Un proyecto desarrollado por el S**ervicio de Fondos Europeos y Emprendimiento** que ha mejorado la calidad de vida de los vecinos de Monfarracinos, que ha generado oportunidades de empleo en la provincia y que reitera el compromiso de la Diputación de Zamora con las personas más mayores de la provincia, consiguiendo una experiencia transformadora e inolvidable para todos.