

## **PROYECTO CONVIDA+: LA EXPERIENCIA EUROPEA QUE ACERCÓ NUEVAS OPORTUNIDADES Y BIENESTAR A LAS PERSONAS MAYORES**

El proyecto Erasmus+ CONVIDA+ nació con el objetivo de promover el envejecimiento activo a través de la alimentación saludable, entendida no solo como un factor de prevención y bienestar físico, sino también como una herramienta para mejorar la calidad de vida, la autonomía y el bienestar integral de las personas mayores. El proyecto fue coordinado por la Asociación de Cuidadoras, Familiares y Amistades de Personas con Dependencia, Alzheimer y otras Demencias (ACUFADE), en Tenerife, que cuenta con amplia experiencia en envejecimiento activo, bienestar y apoyo a personas mayores y personas cuidadoras, y se vinculó además a iniciativas continuas de la entidad relacionadas con hábitos saludables y calidad de vida.

**“Junto con socios de Italia (ISRAA) y Eslovenia (IAT), abordamos la nutrición desde una perspectiva innovadora, incorporando aspectos como la alimentación consciente (mindful eating), la sostenibilidad y el valor social de los hábitos alimentarios”,** dicen desde la organización. El proyecto Erasmus+ combinó materiales educativos, un currículo formativo, talleres prácticos y actividades participativas para acercar estos conceptos a las personas mayores, culminando además en la creación de un libro de recetas saludables pensado para generar un impacto duradero y accesible más allá de la vida del proyecto.

La iniciativa buscó demostrar que la alimentación saludable puede convertirse también en una herramienta para el envejecimiento activo, la participación y el bienestar.



**Evento final**

### **El recetario de CONVIDA+: aprendizaje, bienestar y experiencias compartidas**

El libro de recetas estuvo presente desde el diseño inicial del proyecto como una forma de implicar activamente a las personas mayores en su implementación: **“Muchas de las recetas fueron propuestas por ellas mismas, lo que les permitió asumir un papel más participativo y sentirse identificadas con el proyecto más allá de asistir a talleres o seguir contenidos formativos.”**

Además, el libro incorporó recetas típicas de España, Italia y Eslovenia, aportando una dimensión intercultural y mostrando cómo la alimentación saludable también puede conectar tradiciones y experiencias entre países. En este sentido, destacan que: **“Su valor principal ha sido convertirse en un recurso muy práctico y accesible, con potencial para seguir utilizándose tras la finalización del proyecto y contribuir a hábitos más saludables”.**

El impacto real de la creación de este libro fue especialmente visible durante el evento final celebrado en Tenerife, donde los participantes pudieron

degustar muchas de las recetas incluidas en el libro, transformando el aprendizaje en una experiencia compartida y tangible.



Evento final



Evento final

## El papel de la coordinación y la visión compartida en el desarrollo del proyecto

La coherencia del proyecto se mantuvo con facilidad gracias a que, desde el inicio, fue diseñado de forma colaborativa entre los tres socios, compartiendo una visión común sobre los objetivos, las responsabilidades y el impacto que se quería generar. Además, todas las organizaciones participantes contaban con experiencia previa trabajando directamente con personas mayores, lo que permitió definir actividades alineadas con necesidades reales.

Esta combinación de planificación conjunta, experiencia práctica y comunicación continua facilitó que las actividades desarrolladas mantuvieran siempre el foco en los objetivos iniciales del proyecto. Como explican: **“Creemos que uno de los factores clave fue que las tres organizaciones compartíamos una visión similar y experiencia trabajando con personas mayores, el envejecimiento activo y la promoción del bienestar. Esto facilitó una**

## comprensión común de las necesidades y objetivos del proyecto”.

Además, algunas relaciones de colaboración y confianza ya existían previamente a través de redes europeas y otras iniciativas, lo que ayudó a construir una cooperación fluida desde el inicio. En este sentido, destacan que: **“Dedicamos mucho esfuerzo a una coordinación cercana y a crear un entorno de trabajo positivo, donde la comunicación abierta, la flexibilidad y la confianza fueran tan importantes como la propia gestión técnica del proyecto”,** considerando que **“este equilibrio fue fundamental para el éxito de la colaboración”.**

En relación con las herramientas de coordinación utilizadas para garantizar un seguimiento eficaz del proyecto, señalan que: **“Más que herramientas específicas, fueron clave la experiencia previa del equipo en coordinación de proyectos y una comunicación clara entre socios desde el inicio”.** Aunque para ACUFADE era el primer proyecto Erasmus+, el personal implicado contaba con experiencia en gestión y coordinación de iniciativas complejas, lo que facilitó el seguimiento continuo y la resolución ágil de retos.

Asimismo, destacan el apoyo recibido por parte de SEPIE, especialmente a través de jornadas informativas donde se reforzó la importancia del impacto, la calidad de las actividades y los resultados esperados.



Evento final

## Testimonios, cambios y reacciones de los participantes mayores que reflejaron un impacto más profundo de lo esperado

Uno de los aspectos más sorprendentes fue el nivel de motivación e implicación de las personas mayores durante todo el proceso: **“No solo participaron activamente en los talleres, sino también**

en la creación del libro de recetas y en las actividades finales del proyecto, mostrando un interés, entusiasmo y participación que iba más allá de lo esperado, con numerosas preguntas, intercambio de experiencias y una implicación muy activa en los debates”.

Los talleres desarrollados en el marco del proyecto reunieron habitualmente entre 15 y 35 participantes, mientras que el evento final superó las 100 personas asistentes, confirmando el interés real generado alrededor de estos temas.

“Esto nos hizo ver que la alimentación saludable, el bienestar y el envejecimiento activo son cuestiones que realmente les importan y con las que se sienten identificadas”. Además, comentan que, aunque CONVIDA+ fue un proyecto a pequeña escala, estas reacciones confirmaron su capacidad para generar un impacto significativo, no solo a nivel local, sino también para inspirar enfoques y aprendizajes transferibles a nivel internacional.

“Ver cómo las personas mayores asumían un papel protagonista y se sentían parte del proyecto fue, probablemente, uno de los mayores indicadores de éxito de la iniciativa”, destacan desde la organización.



Taller de cocina sostenible y local



Taller de cocina saludable

## Cómo CONVIDA+ llevó sus resultados a comunidades locales y redes europeas

Desde la organización consideran que, “en proyectos de asociaciones a pequeña escala y duración limitada, con recursos reducidos para comunicación, creemos que una de las estrategias más efectivas fue priorizar el impacto directo sobre las personas y comunidades locales”. Los talleres, visitas de estudio y eventos finales permitieron que el aprendizaje fuera inmediato, participativo y conectado con necesidades reales. Este enfoque se replicó también en Italia y Eslovenia.

Además, señalan que “a nivel más amplio, apostamos por crear resultados prácticos y transferibles, como el currículo formativo y el libro de recetas saludables, con potencial para seguir utilizándose más allá del proyecto”.

Estos materiales se difundieron a través de redes europeas y organizaciones que trabajan en envejecimiento activo y cuidados, además de presentarse en eventos temáticos internacionales.

Un elemento especialmente importante fue que CONVIDA+ no surgió como una iniciativa aislada, sino que se apoyó en la experiencia y actividades continuas de ACUFADE relacionadas con envejecimiento activo, bienestar y nutrición: “Esta conexión facilitó integrar y difundir los aprendizajes del proyecto más allá de su duración formal, aumentando su sostenibilidad e impacto a largo plazo”.



Comida italiana en el evento final



Comida canaria (española) en el evento final



Comida eslovena en el evento final

### Lo que dejó CONVIDA+: aprendizajes, oportunidades y nuevas perspectivas

Para una organización situada en una isla, trabajar en un contexto transnacional supuso una oportunidad muy valiosa para ampliar perspectivas y conocer nuevas formas de trabajar con personas mayores. Más allá del intercambio técnico, el proyecto permitió aprender de enfoques, experiencias y metodologías desarrolladas por socios de otros países, enriqueciendo así la visión de las entidades participantes.

Además, en un tema como la nutrición, la dimensión intercultural aportó un valor añadido especialmente relevante. Como destacan desde el proyecto, **“este intercambio aportó una riqueza y una inspiración que difícilmente habríamos alcanzado en una iniciativa exclusivamente local”**, convirtiendo el componente internacional en uno de los elementos que aportó mayor creatividad e impacto.

Uno de los principales logros de CONVIDA+ fue acercar una experiencia internacional y nuevas perspectivas a las personas mayores. Incorporar esa dimensión intercultural en torno a un tema tan cotidiano como la alimentación ayudó a generar un impacto más cercano, motivador y significativo.

Además, para ACUFADE, CONVIDA+ representó mucho más que un proyecto concreto: **“fue la puerta de entrada al programa Erasmus+ y a nuevas formas de cooperación europea”**. Como primer proyecto en este ámbito, supuso una experiencia muy positiva que fortaleció capacidades internas y abrió nuevas oportunidades internacionales para la organización.

Esta combinación de innovación, participación, sostenibilidad e impacto institucional resume la esencia y el éxito de **CONVIDA+**.



Visita al mercado

**CONVIDA+:**  
**la experiencia**  
**que abrió nuevas**  
**oportunidades**  
**y demostró que**  
**nunca es tarde**  
**para seguir**  
**aprendiendo.**