

GUÍA METODOLÓGICA

METODOLOGÍAS INNOVADORAS PARA LA ENSEÑANZA DE PERSONAS ADULTAS EN PATRIMONIO CULTURAL Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO

HeiM HERITAGE IN MOTION

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Universidad Pablo de Olavide

U3A REYKJAVÍK UNIVERSITY OF THE THIRD AGE

TOWARZYSTWO DEMOKRATYCZNE WSCHÓD

PUČKO OTVORENO UČILIŠTE ZAGREB

CC BY NC ND

COORDINACIÓN

Marian Alesón Carbonell, UNIVERSIDAD PERMANENTE DE LA UNIVERSIDAD DE ALICANTE (ESPAÑA)

HEIRITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

TRADUCCIÓN Y REVISIÓN

- CROACIA: Ana Majurić, Goran Horvat, Vedran Tomšić y Dijana Bebek Miletić (Croata, Inglés)
- ISLANDIA: Hans Kristján Guðmundsson, Ingibjörg Rannveig Guðlaugsdóttir y Sólveig Hulsdunk Georgsdóttir (Islandés, Inglés)
- POLONIA: Izabela Kato y Tomasz Gąska (Polaco, Inglés)
- ESPAÑA: Marian Alesón Carbonell, Víctor Manuel Pina Medina y Paula Doncel Recas (Español, Inglés)

AUTORES

- CROACIA: Tihomir Žiljak and Dijana Bebek Miletić
- ISLANDIA: Hans Kristján Guðmundsson y Ingibjörg Rannveig Guðlaugsdóttir
- POLONIA: Małgorzata Stanowska
- ESPAÑA: Marian Alesón Carbonell, Paula Doncel Recas, Juan Tortosa Martínez y María del Rosario Navalón García

EQUIPO DEL PROYECTO

- CROACIA: Dijana Bebek Miletić, Višnja Vidmar, Goran Vidmar, Zvonimir Veber, Josipa Rodić, Katarina Tamhina, Branka Vranješević, Damir Benko, Ranka Kasik, Zdenka Brlek y Mirjana Hudina
- ISLANDIA: Ingibjörg Rannveig Guðlaugsdóttir, Hans Kristján Guðmundsson, Birna Bjarnadóttir, Dagrún Þórðardóttir, Jón Björnsson, Þór Jakobsson y Einar Skúlason
- POLONIA: Aleksandra Kujawska, Małgorzata Stanowska, Dominika Korzeniowska, Barbara Tichy, Piotr Kociszewski, Tomasz Gąska, y Pavlo Polonchuk
- ESPAÑA: Marian Alesón Carbonell, Víctor Manuel Pina Medina, Paula Doncel Recas, Concepción Bru Ronda, Nuria Ruiz Armero, Gabriel González Delgado, Antonio López Blanes y Víctor Sarrión Cano

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

- Víctor Sarrión Cano

https://www.facebook.com/ProjectHeiM

https://twitter.com/HeimProject

www.heimheritage.eu

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Esta publicación ha recibido el apoyo del Programa Erasmus+ de la Comisión Europea.

Esta publicación refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión declina toda responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información contenida en ella

HeiM
GUÍA METODOLÓGICA



RESUMEN

La oferta de oportunidades de formación continua que permitan a los adultos mayores convertirse en parte activa de la sociedad se ha convertido en una prioridad en las sociedades que envejecen. A diferencia de las generaciones anteriores, los adultos mayores modernos desean una vida plena, activa y saludable que sea simultáneamente valiosa y útil, tanto para ellos como para la sociedad a la que pertenecen. Esto supone la oportunidad de reinventarse a sí mismos, por lo que los adultos mayores deben adquirir competencias de alto nivel hasta ahora desconocidas para ellos. El proyecto HeiM Erasmus+ propone una metodología que ofrece a los adultos mayores la oportunidad de aprender sobre su patrimonio y de difundirlo en entornos internacionales, aplicando competencias lingüísticas, digitales y profesionales. El reto era doble, ya que, por una parte, el proyecto debía permitir a los adultos mayores convertirse en agentes culturales y promotores eficientes de su patrimonio y, por otra, mejorar las estrategias interpretativas para difundir sus resultados. La metodología aplicada en el Proyecto HeiM se basaba en un análisis previo de necesidades, consultas de expertos, coordinación con los profesores encargados de impartir el contenido, investigación en acción colaborativa y una especial atención a la alfabetización digital. El programa HeiM se evaluó mediante un método de triangulación que incluía encuestas, consultas con expertos y una evaluación final por parte del comité de calidad. Los resultados muestran que incluso las tareas más exigentes y que requieren mayor disciplina y conocimientos digitales son factibles con el apoyo, la orientación y la colaboración adecuadas, aunque los alumnos no estén incentivados por exigencias profesionales futuras, como es el caso de los adultos mayores.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN. 7

- JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA 9
- PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE BUENAS PRÁCTICAS 10

SOCIOS. 13

- UNIVERSIDAD PERMANENTE DE LA UNIVERSIDAD DE ALICANTE – ESPAÑA 15
- U3A REIKJAVIK – ISLANDIA 16
- FUNDACIÓN SOCIEDAD DEMOCRÁTICA DEL ESTE – POLONIA. 17
- UNIVERSIDAD PÚBLICA ABIERTA DE ZAGREB – CROACIA. 18

METODOLOGÍAS INNOVADORAS PARA LA FORMACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES 19

- ¿CUÁLES SON LOS CRITERIOS PARA LA INNOVACIÓN EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS MAYORES? ¿LOS MÉTODOS UTILIZADOS EN EL PROYECTO HeiM CUMPLEN LOS CRITERIOS DE INNOVACIÓN?. 20
- METODOLOGÍA INNOVADORA PARA ESTUDIANTES ADULTOS MAYORES 22
  - ¿LOS MÉTODOS EDUCATIVOS TRADICIONALES SON ADECUADOS PARA LOS ESTUDIANTES ADULTOS MAYORES?. 23
  - GERONTOLOGÍA EDUCATIVA, GERAGOGÍA Y GERAGOGÍA CRÍTICA. 24
  - LA METODOLOGÍA INNOVADORA DEL PROYECTO HeiM 26
- PATRIMONIO COMPARTIDO: LAS PERSONAS MAYORES COMO INTÉRPRETES DEL PATRIMONIO. 28
  - VALOR DEL PATRIMONIO CULTURAL PARA LA SOCIEDAD. 28
  - PATRIMONIO PARA TODOS: PROMOVER LA PARTICIPACIÓN CIUDADANA 28
  - PATRIMONIO COMPARTIDO: EL PATRIMONIO CULTURAL EUROPEO, SU HISTORIA Y VALORES COMPARTIDOS PARA LA CIUDADANÍA 29
  - INTERPRETACIÓN DEL PATRIMONIO: PARTE TÉCNICA 29
  - EL PAPEL DE LAS PERSONAS MAYORES EN LA INTERPRETACIÓN: INCLUSIÓN SOCIAL Y VOLUNTARIADO 30
- LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SUS BENEFICIOS PARA LAS PERSONAS MAYORES 31

ÍNDICE

EL PROYECTO HeiM – UN EJEMPLO DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA FORMACIÓN GERAGÓGICA Y LA ACCIÓN SOCIAL . . . 33

- PRIMERA FASE: UN ESTUDIO PRELIMINAR BASADO EN EL ANÁLISIS DE LAS NECESIDADES . . . 34
  - LA DEFINICIÓN DE PATRIMONIO CULTURAL: GRUPO DE DEBATE . . . 36
  - RECURSOS PATRIMONIALES PARA LAS PERSONAS MAYORES: MAPEADO . . . 37
  - PERSONAS MAYORES, PATRIMONIO Y HERRAMIENTAS Y DESTREZAS PARA LA INTERPRETACIÓN DEL PATRIMONIO: ENCUESTA . . . 38
- SEGUNDA FASE: EL PROGRAMA FORMATIVO . . . 42
- TERCERA FASE: EL DISEÑO DE RUTAS . . . 46
  - ¿CUÁL DEBE SER LA ESTRUCTURA DE LAS RUTAS?. . . . 46
  - ¿QUÉ RECURSOS DEBEMOS SELECCIONAR? . . . 47
  - ¿QUÉ MENSAJE TRANSMITIMOS? . . . 48
  - ¿CÓMO TRANSMITIMOS EL MENSAJE? . . . 48

RUTAS. . . . 53

- CROACIA . . . 55
- ISLANDIA . . . 79
- POLONIA . . . 103
- ESPAÑA . . . 127

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES . . . 155

ANEXOS . . . 159

- ANEXO 1 . . . 160
- ANEXO 2 . . . 166
- ANEXO 3 . . . 171

BIBLIOGRAFÍA . . . 173



INTRODUCCIÓN



INTRODUCCIÓN

Esta guía electrónica presenta la metodología desarrollada por los socios del Programa Erasmus+ "Patrimonio en Movimiento" (HeiM) para impulsar el conocimiento del patrimonio a nivel local y europeo y, por tanto, para fomentar los valores inherentes al patrimonio cultural —un elemento clave en el desarrollo de la sociedad europea— entre los ciudadanos.

Los métodos innovadores propuestos y aplicados para la enseñanza de los adultos mayores no sólo valoran la experiencia y las aptitudes de este grupo, sino que también incluyen metodologías tanto constructivas como cognitivas (por ejemplo, el aprendizaje en contexto, el aprendizaje basado en proyectos y el uso de las TIC), ya que creemos que la educación flexible y las prácticas innovadoras que caracterizan la era digital deben desempeñar un papel primordial en la sociedad actual y en la formación de todas las personas.

Además, la guía amplía las prácticas de envejecimiento activo más allá de las acciones cognitivas e intelectuales, ofreciendo propuestas para mejorar el bienestar físico de los adultos mayores. A través de las sugerencias que se explican en esta Guía Metodológica, queremos dar a los adultos mayores la oportunidad de seguir formándose a lo largo de su vida en prácticas innovadoras que les permitan ser parte activa de la sociedad de forma que se evite la exclusión de este colectivo y se favorezca la cohesión intergeneracional.

Esta guía electrónica está dirigida no sólo a las instituciones educativas, sino también a los instructores y educadores profesionales que participan en la enseñanza de adultos mayores y que están dispuestos a fomentar el envejecimiento activo y el interés de los adultos mayores por el patrimonio cultural mediante la aplicación de metodologías de investigación innovadoras y del trabajo en equipo. Como herramienta de explotación y difusión, también puede transferirse a instituciones no educativas relacionadas con la promoción del patrimonio, entre ellas las organizaciones de voluntarios.

La puesta en práctica de las acciones descritas en la guía ayudará a los adultos mayores implicados, al tiempo que proporcionará un beneficio intergeneracional entre iguales, ya que puede animar a este colectivo a compartir sus historias, conocimientos y experiencias dentro de la sociedad a través de rutas activas.



INTRODUCCIÓN

JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

El número de personas mayores en el mundo está creciendo como nunca antes. Según la Organización de las Naciones Unidas (2019), uno de cada seis habitantes del mundo tendrá más de 65 años en 2050 (uno de cada once en 2019), y el número de personas mayores de 80 años llegará a 426 millones (frente a 139 millones en 2018).

Las cifras serán aún más elevadas en Europa: uno de cada cuatro habitantes superará los 65 años en 2050. Según Eurostat, se espera que el segmento de población mayor de 65 años, que representaba el 20,3% (90,5 millones) de la población total a principios de 2019, alcance el 31,3% (130,2 millones) en 2100 (Eurostat, 2020). Una mayor esperanza de vida significa que las personas no tendrán un trabajo a tiempo completo durante un tercio de su vida; pasarán más años en la jubilación y disfrutarán de más tiempo libre (dejando de lado algunas obligaciones familiares). En la mayoría de los casos, al menos en los llamados países desarrollados, estarán financieramente asegurados, sin tener que preocuparse por grandes deudas. Por lo tanto, si la salud lo permite, finalmente tendrán tiempo disponible para reorientar sus vidas de manera que sus deseos y sueños puedan hacerse realidad.

La vida después de la jubilación abre un período lleno de nuevas oportunidades para las que hay que estar preparados si queremos sacar el máximo provecho de ello. Al igual que los jóvenes se preparan para la edad adulta y la vida profesional, los mayores deben reconsiderar dónde quieren invertir su tiempo, sus conocimientos y sus esfuerzos. La mayoría de ellos desean una vida plena, activa y saludable que pueda ser simultáneamente significativa y útil tanto para sus familias como para la sociedad a la que pertenecen. En la medida en que las nuevas oportunidades y los objetivos marcados impliquen una necesidad de reinventarse a sí mismos, los estudiantes adultos mayores tendrán que adquirir competencias y conocimientos hasta ahora desconocidos para ellos. Los proyectos y acciones europeos, como el proyecto HeiM, tratan explícitamente de proporcionar a los adultos mayores el ámbito adecuado para hacer realidad esos nuevos sueños mediante una metodología que les ayude no sólo a aprender cosas nuevas, sino también a dotarse de las capacidades necesarias para crear y diseñar sus propios programas e iniciativas.



INTRODUCCIÓN

Esta Guía Metodológica pone de manifiesto que la formación de los estudiantes mayores en un entorno innovador promueve el aprendizaje con fines significativos y, además, capacita a los adultos mayores para desempeñar un papel más activo en la sociedad. La metodología propuesta se aleja de los típicos principios pedagógicos y andragógicos para centrarse en las necesidades reales de los estudiantes adultos mayores, sugiriendo un marco innovador basado en la Geragogía Crítica (GC) —como propugna Formosa (2011, 2019; 2020)— que sitúa al estudiante en el centro del proceso de aprendizaje y permite que la educación se convierta en una verdadera herramienta de empoderamiento, liberación y transformación. Sin embargo, a diferencia de la GC, esta experiencia particular no busca cambios extremadamente revolucionarios y radicales en las actitudes de la sociedad; sobre todo porque tales cambios necesitan una agenda política específica que está fuera del alcance de esta Guía Metodológica; de hecho, las prácticas individuales no parecen dar los resultados esperados según los especialistas de la GC (cf. Formosa & Galea, 2020). En cambio, nuestra propuesta persigue resultados factibles que podrían causar un impacto en la sociedad en la que se realiza y, al mismo tiempo, consolidar una imagen positiva de las personas mayores como agentes sociales relevantes.

PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE BUENAS PRÁCTICAS

El modelo de buenas prácticas propuesto en la presente Guía Metodológica tiene por objeto servir de referencia para la aplicación de prácticas educativas innovadoras en la educación de los adultos mayores sobre la base de los principios clave que se enumeran a continuación:

- los programas educativos deben ser significativos para los adultos;
- el aprendizaje y la adquisición de aptitudes deben tener un propósito;
- se requieren programas que permitan a los adultos mayores participar de forma efectiva en la vida social;
- los adultos mayores deben tener oportunidades para transformar y mejorar su propia vida;
- hay que encontrar la forma de garantizar unos efectos positivos en la sociedad; y
- los resultados deben centrarse en ayudar a concienciar sobre la importancia de los adultos mayores en la sociedad.



INTRODUCCIÓN

En el caso del proyecto HeiM, el primer paso consistió en seleccionar un tema que pudiera ser relevante para las personas mayores de 50 años. El análisis de trabajos de investigación previos sobre los intereses de los adultos mayores (Bru & Alesón-Carbonell, 2017; Bru Ronda, Alesón-Carbonell, & Pina Medina, 2016; Bru Ronda, Pina Medina et al., 2016) nos llevó a situar el patrimonio —y más concretamente el diseño de rutas patrimoniales— como el tema central de este proyecto. En particular, el objetivo era elaborar un programa educativo que contribuyera a que los adultos mayores aprendieran sobre:

- los recursos patrimoniales disponibles en su zona;
- la importancia del patrimonio como parte de la identidad compartida de Europa;
- la relevancia del envejecimiento activo;
- la conveniencia de la actividad física para el envejecimiento (activo/saludable);
- la utilización de las TIC; y
- el uso del inglés como instrumento de mediación y comunicación en el ámbito internacional.

Después de que los estudiantes aprendieran, desarrollaran o mejoraran sus habilidades y conocimientos previos, el programa educativo fue un paso más allá para que todo el proceso adquiriera una dimensión social y transformadora, siguiendo un enfoque vygotskyano y constructivo sobre el aprendizaje (Fleer, 2016). A diferencia de la pedagogía tradicional, en la que la educación termina con la evaluación de los conocimientos o habilidades adquiridos, el proyecto HeiM permitió a los estudiantes sobrepasar ese punto y poner en práctica su aprendizaje dentro de una dinámica que les permitió:

- convertirse en agentes culturales capaces de promover eficazmente el patrimonio;
- actuar como agentes culturales capaces de evaluar con precisión la relevancia de los lugares patrimoniales para las personas mayores;
- fomentar las actividades saludables entre sus iguales;
- impulsar formas sanas y seguras de visitar los lugares patrimoniales; y
- proporcionar a los profesionales del turismo una herramienta que promoviera las rutas de patrimonio dirigidas a las personas mayores.



INTRODUCCIÓN

Esta última etapa del programa constituyó la clave para crear una experiencia transformadora, ya que el programa no sólo se centra en el aprendizaje y la adquisición de aptitudes, sino que también ofrece un espacio para desarrollar nuevas competencias, así como para evaluar y redirigir el aprendizaje en caso necesario. El objetivo final —el diseño de rutas de patrimonio activo en este caso— se cumplió plenamente.

El proyecto Erasmus+ HeiM ofreció asimismo la oportunidad de trabajar en un entorno multinacional y multilingüe que permitió la difusión transfronteriza del patrimonio de cada país socio. También se desarrollaron prácticas de aprendizaje innovadoras y se puso de manifiesto la necesidad de trabajar para reconocer el valor de los mayores en la sociedad europea. La metodología diseñada y los productos creados por los estudiantes adultos mayores pueden transferirse fácilmente a otros países y entornos educativos, proporcionando además las condiciones adecuadas para un aprendizaje transformador significativo.

En las siguientes secciones se describe, en primer lugar, el contexto de las instituciones implicadas en el proyecto. A continuación, se ahonda en la metodología propuesta y en los principios teóricos que la sustentan. Seguidamente, se detallan los principales temas tratados en el proyecto HeiM (el patrimonio y el envejecimiento activo) y su relevancia para los adultos mayores. Finalmente, se presta atención a los aspectos de aplicación, así como a los resultados obtenidos por las cuatro instituciones participantes.





SOCIOS

SOCIOS

UNIVERSIDAD PERMANENTE DE LA UNIVERSIDAD DE ALICANTE
ESPAÑA

Contacto: Marian Alesón Carbonell
upua.internacional@ua.es
web.ua.es/en/upua/

U3A REIKJAVIK
ISLANDIA

Contacto: Ingibjörg Rannveig Guðlaugsdóttir
ingibjorg.rannveig@gmail.com
www.u3a.is

FUNDACIÓN SOCIEDAD DEMOCRÁTICA DEL ESTE
POLONIA

Contacto: Aleksandra Kujawska
akujawska@tdw.org.pl
www.tdw.org.pl

UNIVERSIDAD PÚBLICA ABIERTA DE ZAGREB
CROACIA

Contacto: Vedran Tomšić
vedran.tomsic@pou.hr
www.pou.hr



La Universidad Permanente, líder de este proyecto, es un programa científico, cultural y social desarrollado por la Universidad de Alicante, encaminado a promover no sólo la ciencia y la cultura sino también las relaciones intergeneracionales con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas mayores y fomentar su participación en actividades sociales y dinámicas en toda la provincia de Alicante, que está situada al sudeste de la Península Ibérica y forma parte de la Comunidad Valenciana.

La Universidad Permanente fue inaugurada en 1999 y cuenta con unos 1.500 estudiantes distribuidos entre sus dos sedes universitarias en las que se lleva a cabo un programa de 174 cursos anuales que destaca, entre otras cosas, por su gran dinamismo y la participación del alumnado.

El programa académico formal se completa con un amplio programa de actividades en el que se incluyen seminarios y talleres, conferencias, actividades de extensión universitaria y participación en proyectos nacionales e internacionales. Es precisamente en este ámbito donde la UPUA acumula una amplia experiencia, ya que desde el año 2002 ha participado en diferentes proyectos europeos relacionados con las nuevas tecnologías, el envejecimiento activo y la mejora de la calidad de vida, la salud, las metodologías de aprendizaje, la integración cultural, el patrimonio e intercambio lingüístico, el análisis y la evaluación de programas universitarios para personas mayores y el *coaching*, como EuCoNet, EDUSENNET, ELiLL, SENIOR, EHLE, Lifestyles Revisited, LICO, PPS, BALL y TICTac+55, por citar algunos.

Además, las acciones de voluntariado desarrolladas por nuestros estudiantes y apoyadas por la UPUA son una fuente constante de inspiración. De hecho, el Proyecto HeiM se inspiró en el proyecto *Peripatéticos*, un club formado por nuestros estudiantes mayores que se reúnen cada semana para hacer una ruta saludable por Alicante mientras intentan descubrir y discutir aspectos interesantes del patrimonio y la cultura de la ciudad de Alicante y sus alrededores. Los principales objetivos del club *Peripatéticos* son fomentar la actividad física, desarrollar los intereses culturales entre los mayores, promover las relaciones sociales y luchar contra la soledad.

U3A Reikiavik, Universidad de la Tercera Edad, es una asociación de personas mayores de 50 años que desean seguir aprendiendo y compartiendo sus conocimientos con los demás. Fundada en 2012, fue la primera asociación U3A en Islandia y forma parte de un movimiento internacional de Universidades de la Tercera Edad, además de pertenecer a la Asociación Internacional de Universidades de la Tercera Edad (AIUTA). Este movimiento, basado en la formación continua, ha demostrado su importancia para la mejora de la calidad de vida de la población mayor, que se consigue proporcionando la educación y promoviendo el envejecimiento activo.

U3A Reikiavik fue la promotora y una de las universidades socias del Proyecto Erasmus+ “BALL" (Permanece Activo a través de la Educación a lo largo de la vida), que concluyó con éxito en 2016 tras la presentación de las directrices y las recomendaciones sobre cómo preparase mejor para la tercera edad. El libro “Hacia una tercera edad dinámica” ha tenido una amplia difusión y un gran reconocimiento a nivel mundial. El Proyecto BALL recibió el premio Erasmus+ de calidad en Islandia en noviembre de 2017. El Proyecto “Catch the BALL", también promovido por el programa Erasmus+, desarrolló e implementó posteriormente las recomendaciones más importantes del BALL. Este Proyecto concluyó a mediados del 2018 con la creación, entre otras cosas, del portal "Warehouse of Opportunities for the Third Age" (Almacén de oportunidades para la Tercera Edad). El desarrollo del “Almacén” fue liderado por la U3A Reikiavik, que ha asumido el funcionamiento de las versiones islandesa y europea del “Almacén”. El Almacén fue elogiado especialmente por el comité internacional que evaluó el proyecto.

El patrimonio islandés ha sido un tema frecuente en las actividades realizadas (conferencias, visitas de estudio y rutas) en la U3A Reikiavik, que han permitido mostrar la polifacética historia de esta nación desde los primeros asentamientos y la Edad Media hasta épocas más recientes. Dentro de este tema, también se ha hablado acerca de las conexiones que tienen otros países con el patrimonio islandés. Además, se han realizado algunos estudios y conferencias sobre Reikiavik y sus yacimientos arqueológicos.

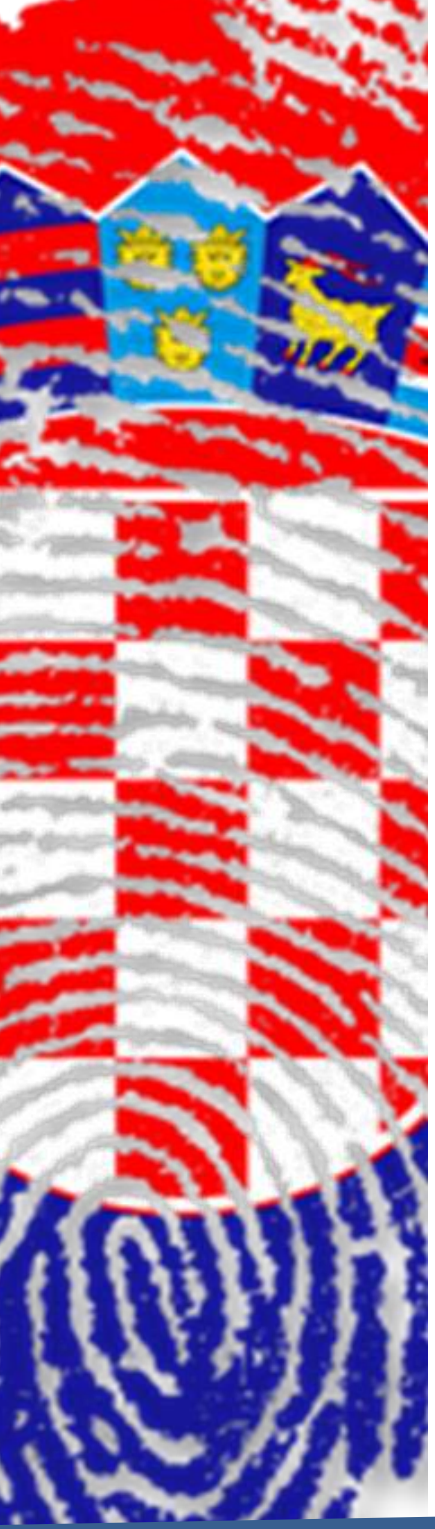
Todo ello muestra que U3A Reikiavik ha promovido activamente el conocimiento y el valor del patrimonio cultural en su agenda para la tercera edad.

La Fundación Sociedad Democrática del Este (DSE) es una institución pública polaca que abrió sus puertas en el otoño de 2002. Su principal objetivo consiste en investigar y promover proyectos destinados a fortalecer la sociedad civil en los países en proceso de transformación. Desde sus inicios, la fundación ha luchado por desarrollar y poner en marcha iniciativas enfocadas a la defensa de la democracia y de la sociedad civil y, a la vez, ofrecer apoyo a las comunidades locales. Muchas de estas iniciativas se traducen en proyectos de investigación y desarrollo que se gestionan desde la fundación.

Dentro de esta línea de actuación, es de especial relevancia el trabajo que se realiza con el colectivo de las personas mayores, ya que son personas en riesgo de exclusión social, muy vinculadas a su contexto local y que representan un pilar fundamental en la sociedad polaca y europea, especialmente teniendo en cuenta el envejecimiento progresivo de la población. En este sentido, la fundación trabaja desde 2007 con el colectivo de las personas mayores en Varsovia, dirigiendo la Universidad Abierta de la Tercera Edad que tiene como principal objetivo proporcionarles formación académica y cultural de calidad.

La institución ofrece un amplio catálogo de cursos de formación, actividades culturales, cursos relacionados con la salud y la actividad física, visitas relacionadas con el patrimonio y viajes especialmente adaptados a las necesidades e intereses de la población mayor. Estas iniciativas se organizan cada curso académico dentro de un programa formativo que incluye actividades tanto en Polonia como en el extranjero.

Asimismo, la asociación está firmemente comprometida con las cuestiones relacionadas con el patrimonio y la promoción cultural. De hecho, estos temas se destacan como parte esencial del programa de formación de la Universidad Abierta de la Tercera Edad y son uno de los principales asuntos de interés para los estudiantes; de ahí que el presente proyecto beneficie directamente a estudiantes y profesores. La Fundación ofrece experiencia en la preparación de visitas turísticas a lugares de interés patrimonial, que a su vez ha servido de base para el diseño de rutas activas. Brinda también un sistema eficaz de difusión y explotación de los resultados y productos intelectuales a través de la red de contactos nacionales e internacionales (con otros países de Europa Oriental).

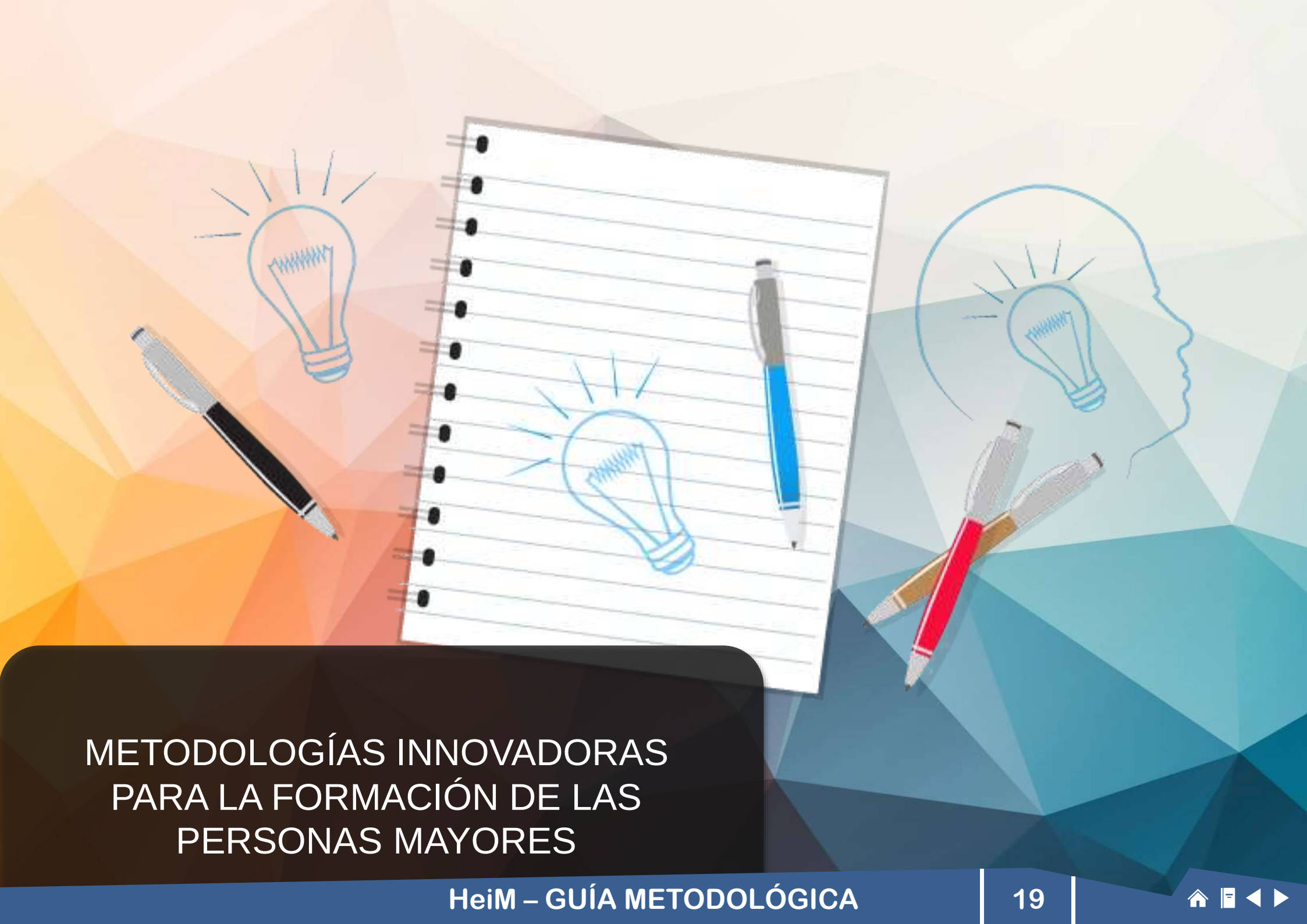


La Universidad Abierta Pública de Zagreb (POUZ) es la mayor institución sin ánimo de lucro dedicada a la educación de personas adultas en Croacia. Su historia se remonta a 1907, cuando se estableció como extensión de la universidad. Su objetivo de satisfacer las necesidades de educación de los adultos ha continuado durante más de 100 años, siendo la propia ciudad de Zagreb —es decir, sus autoridades municipales— quien fundó la POUZ.

La Universidad de la Tercera Edad (U3A) es un departamento dentro de la Universidad Abierta Pública de Zagreb (POUZ) que ha venido ofreciendo programas educativos para personas mayores durante los últimos 27 años. La U3A es el resultado de la cooperación entre la POUZ y la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales en Zagreb. Sus programas cubren un amplio espectro de conferencias destinadas a personas mayores como educación no formal en idiomas extranjeros, destrezas informáticas, conferencias y talleres de historia, pintura, historia del arte, salud, etc. Esto, junto con la posibilidad de elegir el tipo y nivel de conocimiento que se desea mejorar, otorga al programa un valor añadido en cuanto a educación.

Los programas se imparten durante el semestre de invierno, el de primavera y en la escuela de verano (junio). Las conferencias tienen lugar una vez por semana, con una duración total de 60 créditos por año. Alrededor de 900 estudiantes se matriculan en los programas de la U3A cada año. Además de las conferencias, la U3A también tiene una amplia gama de actividades extracurriculares. Algunas de ellas son el club de cine, museos y galerías, conferencias abiertas, etc. Es importante destacar que en las clases se respetan los principios de grupo abierto, así como la igualdad entre alumnos y tutores que permite a los estudiantes incluir su propio conocimiento y experiencia personal en los programas, siendo innovadores en las metodologías de enseñanza de personas adultas.

La U3A también publica un boletín digital llamado Treća Mladost (Tercera Juventud) y participa en numerosos proyectos europeos de movilidad. La U3A es miembro de la AIUTA (Asociación Internacional de Universidades de la Tercera Edad) y de la asociación internacional DANET (Danubio-Redes para Europa).



METODOLOGÍAS INNOVADORAS PARA LA FORMACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES



METODOLOGÍAS INNOVADORAS PARA LA FORMACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES

Las técnicas innovadoras para la formación de adultos mayores se han aplicado con un doble objetivo: por un lado, animar a los formadores a utilizar herramientas innovadoras; y por otro, formar a los adultos mayores en nuevas competencias. Las prácticas innovadoras deben aportar una nueva perspectiva, un cambio a las ya existentes. Por lo tanto, en primer lugar, es importante identificar qué entendemos por innovación y cómo podemos incluir y verificar que las actividades de formación y aprendizaje propuestas son verdaderamente innovadoras. Esta sección de la Guía Metodológica sirve para sugerir un conjunto de criterios que pueden orientar a los educadores a la hora de determinar el alcance y las características de cualquier innovación propuesta. En segundo lugar, describiremos cómo se han aplicado específicamente esos criterios en el Proyecto HeiM, que pretende proporcionar un programa de aprendizaje innovador para los adultos mayores que fomente el envejecimiento activo y la participación social efectiva.

¿CUÁLES SON LOS CRITERIOS PARA LA INNOVACIÓN EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS MAYORES? ¿LOS MÉTODOS UTILIZADOS EN EL PROYECTO HeiM CUMPLEN LOS CRITERIOS DE INNOVACIÓN?

Tihomir Žiljak (Jefe del Departamento de Desarrollo, Aprendizaje Permanente y Proyectos de la UE en la Universidad Pública Abierta de Zagreb)

Las innovaciones en materia de educación se refieren a la modificación de las prácticas estándar y a la introducción de formas de trabajo que supongan un cambio respecto a las anteriores. Además de modificar la forma de trabajar, se incorpora una nueva perspectiva sobre los problemas de aprendizaje. Según el enfoque seguido en el proyecto HeiM, este proceso está vinculado al aprendizaje en la edad adulta —visto como parte de la formación continua—. Pasi Sahlberg (2009, pág. 58) destaca la importancia de la innovación cuando se trata de crear nuevas pautas de trabajo en el proceso de aprendizaje permanente: "La necesidad de integrar la creatividad y la innovación en la formación continua exige que se reformen los planes de estudio de la enseñanza de adultos, de modo que los alumnos se conviertan en personas seguras de sí mismas y en ciudadanos activos capaces de crear nuevas ideas en sus comunidades y sociedades“[1]. Esas innovaciones únicamente pueden surgir como un esfuerzo colectivo y coordinado de los profesionales y estudiantes que

1. "The need to integrate creativity and innovation into lifelong learning requires adult learning curricula to be reshaped, so that learners become confident individuals and active citizens capable of creating new ideas in their communities and societies"



participan en el proceso educativo. Introducen algunas innovaciones que cambian la práctica, remodelan la organización, incorporan nuevas tecnologías o reorganizan los elementos ya existentes. Las innovaciones y el aprendizaje también añaden nuevos valores. Por lo tanto, la aplicación de la formación continua es importante porque todos los participantes necesitan un aprendizaje más profundo y constante para que la innovación se haga realidad.

Además de lo anterior, la innovación no sólo puede proporcionar soluciones nuevas o eliminar las barreras tradicionales, sino que también puede abrir nuevas posibilidades para mejorar la enseñanza, de modo que el proceso de aprendizaje permita que el sistema educativo se ajuste a las nuevas vías a través de las cuales aprenden los estudiantes (Redding, Twyman y Murphy, 2013).

Según Brooks, C., Gyorke, A. y Morril (2013), una innovación valiosa y digna de ser apoyada debe incluir:

- creatividad (por ejemplo, ¿la innovación identifica un nuevo problema que debe ser resuelto o un nuevo enfoque para resolver un problema antiguo?)
- utilidad (por ejemplo, ¿en qué medida se adapta la solución propuesta a la naturaleza del problema?);
- eficacia (por ejemplo, ¿qué pruebas existen que indiquen que el enfoque funcionará?);
- viabilidad (por ejemplo, ¿cuál es el ciclo de vida previsto del proyecto y cómo es su sostenibilidad?)
- gestión de riesgos (por ejemplo, ¿cómo aborda la propuesta las cuestiones relacionadas con la incertidumbre?); y
- resistencia (por ejemplo, ¿con qué facilidad será recibida y/o adoptada la práctica o solución propuesta?)

Todos estos criterios de innovación se cumplen en la preparación e implementación del proyecto HeiM, que implica un cambio en la forma tradicional de enseñanza en las universidades de la tercera edad, basada en clases fijas y grupos que sólo asisten a conferencias semanales. El movimiento, el valor del patrimonio cultural y el uso de las nuevas tecnologías están ahora conectados en el trabajo de campo, lo que a su vez fomenta la movilidad física de los adultos mayores, favorece la preservación del patrimonio cultural y facilita el conocimiento de otras culturas. Así pues, entran en juego nuevas formas de trabajo, se añaden nuevos



valores, los mayores se familiarizan con nuevas tecnologías y se adoptan colectivamente patrones de trabajo, todo lo cual fortalece los aspectos positivos del aprendizaje creativo. Las personas involucradas son participantes activos y co-creadores del programa, y también aprenden cómo estas innovaciones pueden cumplir con los criterios de utilidad, viabilidad y resistencia. El proyecto permite proporcionar a los estudiantes soluciones frescas (aprendizaje creativo sobre el patrimonio cultural por medio de la actividad física), junto con nuevos caminos y tecnologías a través de los cuales los estudiantes pueden aprender y comunicarse de forma innovadora (escritura creativa en Wikiloc©).

En cualquier caso, este proyecto introduce innovaciones asociadas a cambios sostenibles y aplicables en la forma de trabajar de universidades de la tercera edad e instituciones similares.

METODOLOGÍA INNOVADORA PARA ESTUDIANTES ADULTOS MAYORES

Marián Alesón-Carbonell (Profesora Titular del Departamento de Filología Inglesa de la Universidad de Alicante)

Las Universidades de la Tercera Edad (U3A), los Programas Universitarios para Mayores (PUM) y otras instituciones comparables tienen como misión "contribuir a prolongar la esperanza de vida, proporcionando las condiciones intelectuales y físicas necesarias para un envejecimiento activo“[2] (AIUTA, 2014). En sus programas, estas entidades no sólo trabajan por el "avance cultural y social de los adultos mayores“[3], sino que también luchan contra la discriminación por edad y los estereotipos habitualmente asociados con ella que presentan una imagen negativa de los adultos mayores. Este segmento de la población se considera "amable, agradecido o cálido, pero poco competente, inteligente o eficiente“[4] (Fernández-Ballesteros, Olmos, Pérez-Ortiz, & Sánchez-Izquierdo, 2020, pág. 2). Por lo tanto, existe una clara necesidad de aumentar la conciencia social sobre los valores de la jubilación y la tercera edad, ya que esos años posteriores a la jubilación "son ahora susceptibles de convertirse, gracias al aumento de la esperanza de vida, en una tercera parte de sus vidas“[5] (Bru & Alesón-Carbonell, 2017, pág. 41).

2. “Contribute to lengthening life expectancy by providing the intellectual and physical conditions for active ageing”.
3. “Cultural and social advancement of seniors”.
4. “Kind, thankful or warm, but not very competent, intelligent or efficient”.
5. “Are likely to become, thanks to increased life expectancy, a third part of their lives”.



Una de las estrategias más adecuadas para luchar contra las desigualdades y los prejuicios es la educación. Por un lado, educando a los adultos mayores para que puedan demostrar a la sociedad que no son miembros inútiles, sino activos y productivos; y, por otro lado, transmitiendo los beneficios y resultados que las acciones realizadas por los ciudadanos mayores aportan a la sociedad. Este contexto especial requiere una metodología educativa que vaya más allá de la pedagogía tradicional o incluso de la andragogía. Hoy en día, los estudiantes adultos mayores necesitan ser capaces de "identificar, cuestionar y reflexionar sobre su situación social; sentirse empoderados y transformar esta situación para mejor“[6] (Ramírez Gómez, 2016, pág. 142). En este sentido, el envejecimiento activo es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002, pág. 12, 2015, pág. 248) como "un proceso de "optimización de las oportunidades [...] con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen“[7]. Este proceso de "optimización de oportunidades“[8] no se produce de forma natural cuando envejecemos; el contexto, los objetivos, las fortalezas y las competencias necesarias para adaptarse a este gran cambio son completamente diferentes a todo lo que una persona ha vivido antes; de ahí el papel fundamental que debe desempeñar la educación y la formación en este período crucial de nuestras vidas (Bru & Alesón-Carbonell, 2017).

¿Los métodos educativos tradicionales son adecuados para los estudiantes adultos mayores?

Uno de los problemas que se identifican con más frecuencia en la educación de los adultos mayores reside en el hecho de que los métodos educativos tradicionales no han sido adecuados o no han producido los resultados esperados. La razón principal de ese fracaso es que se centra la atención exclusivamente en tratar de superar las dificultades de aprendizaje de los estudiantes mayores (por ejemplo, la retención de la memoria, los impedimentos físicos, la capacidad de atención...) en lugar de desarrollar escenarios de aprendizaje adecuados para ellos. Además, no resulta fácil adaptar los métodos tradicionales a los requisitos de aprendizaje de los adultos mayores. Esencialmente el problema reside en que la pedagogía tradicional gira en torno al desarrollo de las capacidades y habilidades específicas que los jóvenes estudiantes necesitarán

6. “To identify, question, and reflect on their social situation; to feel empowered; and to transform this situation for the better”.
7. “A process of “optimising opportunities […] in order to enhance quality of life as people age”.
8. “Optimising opportunities”.



para hacer frente a las exigencias de la vida adulta y, obviamente, tales objetivos no se ajustan a la realidad de los más mayores; por lo tanto, parece que es preciso elaborar un nuevo paradigma para este tipo de educación.

La disciplina de la andragogía —cuyo nombre fue acuñado por Alexander Kapp en 1833 (O'Toole & Essex, 2012) y no obtuvo reconocimiento hasta que Malcolm Knowles publicó sus obras en los años 70 y 80— significó una gran innovación en las concepciones tradicionales de la pedagogía. Al hacer hincapié en la educación de los alumnos adultos mayores, defendió la tesis de que era esencial tanto reflexionar sobre el entorno de los alumnos como buscar otras metodologías más adaptadas a sus necesidades y objetivos. En la andragogía, existe un amplio consenso sobre el hecho de que los alumnos adultos mayores necesitan un tipo diferente de pedagogía (Chen, 2013; Foote, 2015; Gibbons y Wentworth, 2001; Hill, 2000; Holton, Wilson y Bates, 2009; Ozuah y Presidente, 2005). Este nuevo paradigma se centró en los adultos mayores que necesitaban reforzar sus conocimientos previos, mejorar sus habilidades o adquirir nuevas competencias para poder adaptarse a un mercado laboral o a una situación vital en constante evolución. En términos generales, la andragogía sugiere que un marco de aprendizaje para adultos debe ser autodirigido, centrado en tareas de resolución de problemas, basado en la experiencia previa, enfocado a la aplicación inmediata, dirigido a la necesidad y motivado internamente.

Gerontología Educativa, Geragogía y Geragogía Crítica

Aunque la andragogía significó una innovación y fue celebrada por los adultos mayores como un paso adelante en comparación con la pedagogía tradicional, siguió sin cubrir los intereses especiales de los estudiantes mayores, que carecen de una de las características básicas de la andragogía, es decir, la necesidad urgente y apremiante de conocimiento y la obligatoriedad de adquirirlo. La gran mayoría de los estudiantes inscritos en los programas de las U3A ya han cerrado su etapa de vida laboral activa y, por lo tanto, su motivación para aprender no proviene de las demandas relacionadas con el entorno laboral, sino más bien del impulso interior de mantenerse activos, de enriquecer sus vidas y de hacer una contribución a la sociedad en la que viven. Las personas mayores se inscriben en programas de aprendizaje permanente por



varias razones:

- para ampliar sus conocimientos;
- para mejorar sus habilidades;
- para socializar;
- para adquirir nuevas competencias y habilidades;
- para adaptarse a un mundo en constante cambio;
- para adaptarse a las nuevas realidades socioculturales y socioeconómicas;
- para aprender por aprender (a veces lo que no pudieron hacer cuando eran más jóvenes);
- para mejorar su calidad de vida;
- para participar activamente en actividades dinámicas, sociales y comunitarias; y
- para sentirse empoderados como agentes sociales.

La Gerontología Educativa, que por consiguiente puede definirse como "la integración de las instituciones y los procesos de educación relacionados con el conocimiento del envejecimiento humano y las necesidades de las personas de edad"[9], es un término genérico que también abarca: a) el aprendizaje de los adultos mayores, referido a la práctica real en la que las personas mayores aprenden y mejoran sus conocimientos; y b) la geragogía, que se centra más específicamente en "la gestión de las estrategias de enseñanza y aprendizaje"[10] para los adultos mayores y que pretende ser una nueva teoría educativa (Formosa, 2012, pág. 38).

La geragogía ocupa, en cierto modo, el nicho que la pedagogía representa en relación con los jóvenes estudiantes, o el que corresponde a la andragogía en el caso de los estudiantes adultos mayores. Esta teoría educativa trata de poner en relieve la forma en la que los educadores y las metodologías deben adaptarse al contexto de los estudiantes adultos de mayor edad. De hecho, frente a un entorno educativo centrado en un segmento de la población tradicionalmente desatendido en lo que respecta al aprendizaje u otras actividades

9. "The integration of the institutions and processes of education concerned with the knowledge of human ageing and the needs of older people".
10. "The management of teaching and learning strategies".



sociales porque su vida productiva ya ha terminado, la geragogía ha sentido la necesidad de adoptar una perspectiva crítica. La gerontología crítica asume "una postura reflexiva en la que alumnos y formadores tienen la oportunidad de reflexionar sobre la idoneidad del contenido, las estrategias y los contextos sociales y políticos del aprendizaje en la edad adulta“[11]. Para algunos autores, esta acción crítica se convierte en crucial e incluso en una "obligación“[12] en los entornos de aprendizaje de adultos mayores (véase, entre otros, Creech & Hallam, 2015; Formosa, 2011; Formosa & Galea, 2020; Ramírez Gómez, 2016). El problema de una agenda crítica tan estricta radica en que las prácticas de aprendizaje no suelen completar el círculo crítico y es muy difícil lograr prácticas de transformación completas que marquen una diferencia en la vida de los estudiantes mayores (Formosa, 2012; Formosa y Galea, 2020).

La metodología innovadora del Proyecto HeiM

La metodología proporcionada en el proyecto HeiM sigue los principios de la Geragogía en el sentido de que se trata de un programa de capacitación especialmente concebido para mejorar los conocimientos y las aptitudes de los adultos mayores y que, a la vez, integra una postura crítica, en la medida en que trata de satisfacer necesidades tales como: la democratización del conocimiento, la integración y participación social, la generación de oportunidades y el empoderamiento de los adultos mayores. De hecho, su empoderamiento permitirá que los estudiantes mayores se conviertan en agentes activos, capaces de crear y diseñar productos interesantes o atractivos o de realizar tareas útiles en beneficio de la sociedad, poniendo en práctica las competencias y los conocimientos adquiridos. Quizá este enfoque no logre los resultados plenamente transformadores esperados que promueve la Geragogía Crítica (Formosa y Galea, 2020), pero sin duda tendrá un impacto significativo en su comunidad. Aunque el proyecto HeiM no sigue estrictamente la agenda política de la Geragogía Crítica, al menos mantiene su objetivo clave, es decir, asegurarse de que este segmento de la población influya en la sociedad a la que pertenece (Formosa y Galea, 2020, pág. 62).

11. “A reflective stance whereby the voices of learners and facilitators are given an opportunity to reflect on the appropriateness of the content, strategies, and social and political contexts of learning in later life”.
12. “Must”.



METODOLOGÍAS INNOVADORAS PARA LA FORMACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES

La metodología propuesta debe contribuir a diseñar cursos de formación eficaces que ofrezcan un espacio para la acción social donde el proceso de aprendizaje garantice los siguientes cambios (Alesón-Carbonell, 2015):

- de la PASIVIDAD a la ACTIVIDAD e INTERACTIVIDAD;
- de la POCA COMPLEJIDAD a TAREAS DE ALTA COMPLEJIDAD;
- de lo ESPECÍFICO al APRENDIZAJE TRANSFORMADOR; y
- del AISLAMIENTO a la PARTICIPACIÓN SOCIAL

Aunque no todos los alumnos adultos compartirán los mismos propósitos, motivaciones o características, y los programas específicos pueden imponer diferentes tipos de limitaciones (Holton et al., 2009), la principal preocupación es que los cursos para adultos mayores ofrezcan aplicaciones apropiadas y viables. Además, los programas de aprendizaje deberían permitir y facilitar que los adultos desarrollen de manera práctica los conocimientos y las aptitudes adquiridas. Cuando los programas no consiguen el impulso transformador deseado, se debe a que las instituciones no siguen apoyando su aplicación una vez finalizado el curso de aprendizaje. Por el contrario, la Metodología que se explica en esta guía rompe los límites tradicionales de los cursos de formación para integrar las etapas de capacitación, desarrollo personal, creatividad y difusión en los programas.

Como resumen de los criterios innovadores explicados anteriormente, diremos que la metodología propuesta es creativa: ayuda a los estudiantes a diseñar nuevos materiales y a utilizar nuevas herramientas (nuevas rutas patrimoniales activas compartidas en la plataforma Wikiloc©) que son útiles tanto para ellos como para otras personas (para ellos como turistas mayores y para los profesionales del turismo que pueden implementar las rutas). Además, los productos creados son *eficientes* en la medida en que el programa ofrece también posibilidades de experimentación y prueba. Los productos finales son igualmente *factibles* porque el programa de aprendizaje se concibe de manera que los estudiantes puedan adquirir las competencias necesarias para lograr los resultados esperados. Existe un sistema de gestión de riesgos y los productos son adaptables a las diferentes necesidades; y, por último, el proyecto tiene *resistencia*, ya que un plan de



explotación prevé su uso y aplicación en el futuro.

Por último, la selección de temas resultó crucial a la hora de diseñar un programa significativo para los adultos mayores. La elección se hizo teniendo en cuenta las investigaciones anteriores sobre el envejecimiento activo y los intereses de los adultos mayores. El atractivo de la cultura y el turismo, junto con la importancia de mantenerse activos, fueron los más valorados (Bru Ronda et al., 2015; Elínardóttir et al., 2015). Todo esto fue lo que sirvió de base al Proyecto HeiM. En las siguientes secciones se describe la relevancia de todos estos aspectos para los estudiantes adultos mayores.

PATRIMONIO COMPARTIDO: LAS PERSONAS MAYORES COMO INTÉRPRETES DEL PATRIMONIO

María del Rosario Navalón García (Profesora del Departamento de Análisis Geográfico Regional de la Universidad de Alicante)

Valor del patrimonio cultural para la sociedad

El concepto de patrimonio hace referencia a aquello que se considera digno de conservar, independientemente de su interés utilitario, como resultado de un proceso individual o colectivo, en un determinado momento y para un fin concreto. En tanto que construcción social, no sólo carece de un significado universal, sino que se ha visto modificado a lo largo de la historia según los intereses de cada sociedad.

Sin embargo, ante la necesidad de concretarlo, los expertos y las personas mayores participantes en este proyecto acordaron definir como patrimonio el conjunto de bienes culturales y naturales, materiales e inmateriales, que conforman la herencia de una sociedad y que deben transmitirse y legarse de una generación a otra.

La lista de valores que posee el patrimonio es extensa. La singularidad sería la más relevante, pues identificaría recursos irrepetibles o escasos; la representatividad permitiría a un único elemento simbolizar toda una época; otras piezas podrían reunir valores materiales, emocionales, artísticos, icónicos, identitarios, didácticos… Y, por supuesto, en la sociedad actual, el interés turístico, y por tanto económico, destaca como uno de los valores más altos que puede suscitar un recurso patrimonial.



Patrimonio para todos: promover la participación ciudadana

Según el Consejo Internacional de Monumentos y Sitios (ICOMOS), “el patrimonio natural y cultural pertenece a todos los pueblos. Cada uno de nosotros tiene el derecho y la responsabilidad de comprender, valorar y conservar sus valores universales”[13].

La participación ciudadana supone, por tanto, una actividad decisiva para impedir que la implacable transformación de la sociedad y del paisaje en que ésta se desarrolla acabe por eliminar elementos que contienen un reconocido valor patrimonial.

A través de su participación, la ciudadanía puede colaborar con las instituciones en las labores de investigación y conservación de los recursos patrimoniales. Así, al mismo tiempo que contribuye a la transmisión de los valores del patrimonio de una manera más precisa y personalizada, fomentará que los ciudadanos perciban esos recursos como bienes propios y se impliquen en su protección.

Patrimonio compartido: el patrimonio cultural europeo, su historia y valores compartidos para la ciudadanía

Las fronteras europeas han variado a lo largo de los siglos hasta desaparecer en la Europa actual, donde personas e ideas circulan libremente. Todas esas variaciones han configurado un doble patrimonio: el común, que reafirma el sentido de unidad y pertenencia a una comunidad; y el propio, que singulariza y personaliza. Dar a conocer, preservar y respetar los valores de ambos patrimonios supone uno de los fundamentos de una sociedad cohesionada, en la que todos los ciudadanos suman sin perder su identidad. Este proyecto ha trabajado para encontrar y difundir dicha variedad.



13. “Natural and cultural heritage belongs to all peoples. Each of us has the right and the responsibility to understand, value and preserve its universal values”.



Interpretación del patrimonio: parte técnica

En ocasiones, la gestión del patrimonio recae en manos de especialistas que, desde sus distintas disciplinas, trabajan en la investigación y la conservación. Sin embargo, como no siempre dominan las herramientas de comunicación adecuadas, la presentación de los recursos puede resultar poco atractiva para el visitante. De este modo, la dificultad para seguir unas explicaciones demasiado técnicas o la ausencia de elementos relevantes hacen que su interés decaiga y, por tanto, se reduzca la eficacia esperada del mensaje de sensibilización y divulgación.

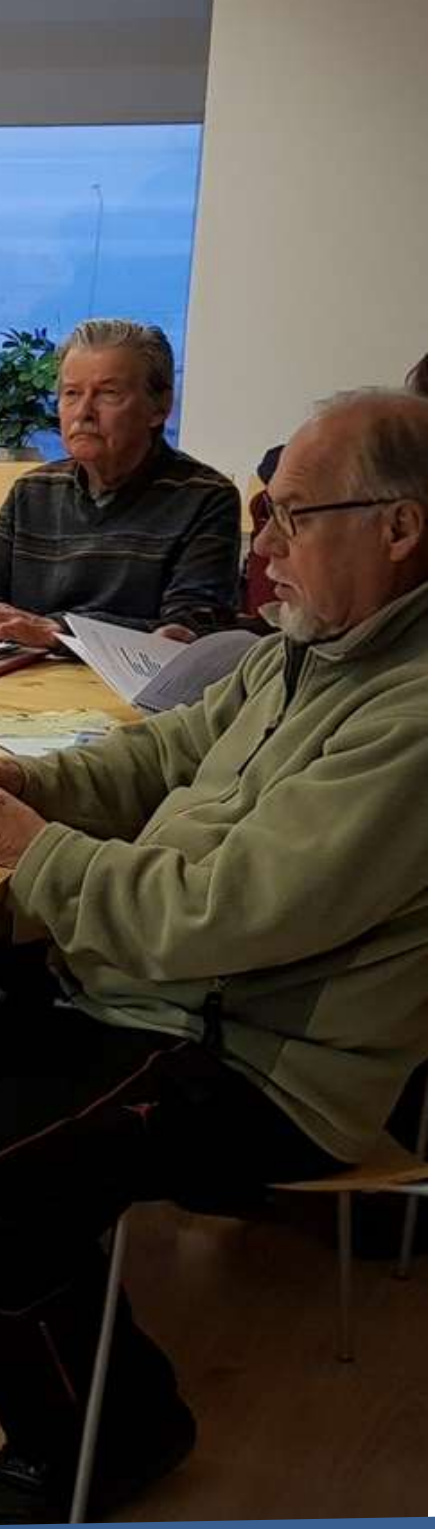
Si se pretende que el público lo comprenda y disfrute al máximo, el patrimonio debe presentarse de manera amena y clara. La interpretación se revela como el proceso comunicativo más adecuado para generar conexiones intelectuales y emocionales entre el público y los recursos visitados; mediante una interpretación adecuada, la audiencia conseguirá extraer sus propias conclusiones, y valorará el patrimonio positivamente.

Teniendo en cuenta su importancia, las técnicas interpretativas han formado parte de la metodología empleada en el diseño de las rutas que forman parte de este proyecto.

El papel de las personas mayores en la interpretación: inclusión social y voluntariado

Si el patrimonio se transmite de una generación a otra, las personas mayores aparecen como actores imprescindibles en este proceso. A menudo, nuestro ajetreado día a día hace que el inmenso patrimonio que nos rodea pase desapercibido a pesar de su cercanía; un patrimonio que se encuentra en la gastronomía, el folclore, la naturaleza, los objetos, etc. El conocimiento de su entorno, unido a la experiencia acumulada durante su vida profesional, hace que las personas mayores, con el adiestramiento necesario, puedan convertirse en piezas fundamentales de este mecanismo, no sólo para la interpretación, sino incluso para el propio acceso al patrimonio.

El voluntariado de las personas mayores en las tareas de investigación, difusión y preservación del patrimonio contribuye al mantenimiento de su actividad física y mental, así como a promover el sentimiento de utilidad e inclusión plena en la sociedad.



LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SUS BENEFICIOS PARA LAS PERSONAS MAYORES

Juan Tortosa Martínez (Profesor Titular del Departamento de Didáctica General y Didácticas Específicas de la Universidad de Alicante)

La actividad física y el ejercicio conllevan numerosos beneficios para la salud y calidad de vida de las personas mayores. En el marco del proyecto HeiM nos vamos a centrar en los beneficios de caminar, una actividad de resistencia cardiovascular con poco impacto, sencilla y adecuada para la mayoría de personas mayores. Estos beneficios los podemos dividir en físicos, psicológicos y sociales.

A nivel físico-fisiológico, caminar puede mejorar nuestro tono muscular, la velocidad de la marcha y nuestro equilibrio (Yoshiko et al. 2018). El equilibrio es fundamental para prevenir caídas (Papalia et al. 2020), y la velocidad de la marcha y el tono muscular son fuertes predictores de la funcionalidad y las actividades de la vida diaria, del riesgo de discapacidad y de la mortalidad (Cawton et al. 2020). Caminar también va a ayudar a la remodelación ósea, a controlar el peso, a mejorar la calidad del sueño, el consumo máximo de oxígeno (VO2max), el riego sanguíneo, los niveles de tensión arterial y los del colesterol (Sullivan Bisson, Robinson & Lachman, 2019; Hanson & Jones, 2015). De esta forma, disminuye el riesgo de osteoporosis y osteoartritis, así como el de contraer diabetes o una enfermedad cardiovascular (Lee & Buchner, 2008).

A nivel psicológico, caminar puede aportar mejoras en el estado de ánimo, la calidad de vida percibida y la función cognitiva, reduciendo los niveles de estrés, ansiedad y depresión (Johansson, Hartig & Staats, 2011; Varma et al. 2014; Varma et al. 2015). En este sentido, las personas que caminan de manera habitual tienen menos riesgo de desarrollar una enfermedad neurodegenerativa como la enfermedad de Alzheimer (Rabin et al. 2019).



A nivel social, si se lleva a cabo en grupo, caminar tiene el potencial de mejorar las relaciones sociales y disminuir la soledad de las personas mayores (Hwang et al. 2019). Por tanto, los beneficios de caminar aumentan si esta actividad se realiza en grupo, aportando beneficios no sólo sociales sino también psicológicos.



En esta misma línea, los beneficios se incrementan en contacto con la naturaleza, si se disfruta de la actividad, si se tienen en cuenta las preferencias de los participantes o si se combina con la actividad mental (Barton, Hine & Pretty, 2009; Johansson, Hartig & Staats, 2011; Loew et al. 2017; Zhu et al. 2016).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda hacer 150 minutos a la semana de actividad física moderada o 75 minutos vigorosos, lo que supone, por ejemplo, 30 minutos 5 días a la semana de actividad física moderada (OMS, 2010). Otra forma de medir la actividad física realizada caminando es contar los pasos mediante un podómetro o un *Smartphone*. Se estima que entre 6.000 y 8.000 pasos diarios pueden ser suficientes para alcanzar 30 minutos de actividad física moderada-vigorosa (Tudor-Locke et al. 2011). De hecho, el riesgo de mortalidad se reduce aumentando los pasos por día hasta llegar a los 7.500, donde se estabiliza (Lee et al. 2019). Una ventaja adicional de medir los pasos reside en que quienes lo hacen aumentan significativamente su actividad física diaria (Harris et al. 2018). Se ha demostrado que, por ejemplo, pasar de 2.700 a 4.400 pasos por día ya reduce sustancialmente el riesgo de mortalidad (Lee et al. 2019).

Antes de salir a caminar conviene recordar que es importante llevar una alimentación adecuada, así como hidratarse antes, durante y después de la actividad. Lo más recomendable es utilizar calzado deportivo cómodo, pero que ofrezca buena sujeción, con amortiguación, aunque no demasiada, y usar calcetines bien ajustados al pie que eviten rozaduras o ampollas. A su vez, se recomienda llevar ropa cómoda, evitar el color negro en épocas de calor y usar gorra, crema solar y gafas de sol, especialmente en épocas de calor.

El proyecto HeiM y, por lo tanto, las rutas diseñadas, incluyen estas recomendaciones sobre el mantenimiento de una vida saludable y activa y promueven estos principios mediante el diseño de rutas que fomentan la actividad moderada y cubren el número recomendado de pasos y ejercicios. Esto supone también una innovación en sí misma al implicar que las personas mayores tomen conciencia de la necesidad de mantener la actividad física y mental como una parte natural de la vida cotidiana, aunque el ejercicio físico no parezca ser el objetivo principal de la actividad, como es el caso de las rutas patrimoniales.



EL PROYECTO HeiM – UN EJEMPLO DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA FORMACIÓN GERAGÓGICA Y LA ACCIÓN SOCIAL



PRIMERA FASE: UN ESTUDIO PRELIMINAR BASADO EN EL ANÁLISIS DE LAS NECESIDADES

El desarrollo del Análisis de Necesidades ha demostrado ser crucial para obtener datos de diversas fuentes y a fin de garantizar que la información reunida sea validada para considerarse fiable. L. Flowerdew (2013, pág. 330) propone un método triple que consiste en (a) la triangulación (utilización de diferentes fuentes, métodos e informantes); (b) el compromiso prolongado (observación repetida y recopilación de datos durante cierto tiempo); y (c) la verificación participativa (los resultados finales deben discutirse con los participantes). Como podemos ver en estas últimas propuestas, el análisis de necesidades no se concibe como un paso previo a la elaboración de un programa de estudios, sino más bien como un proceso que estimula la retroalimentación continua durante el aprendizaje (Gollin-Kies, Hall y Moore, 2015, págs. 89 a 92). Estas prácticas también han demostrado que los diferentes participantes (instituciones, profesionales, alumnos, profesores, organizadores de cursos, etc.) tienen diferentes visiones sobre lo que es necesario; por lo tanto, es fundamental triangular los puntos de vista de todos los interesados para tener una idea más clara de lo que se necesita (Jasso-Aguilar, 1999).

Todas estas nuevas propuestas han impulsado la aplicación de métodos etnográficos (observaciones, entrevistas estructuradas y no estructuradas, trabajo de campo, muestreo, encuestas, cuestionarios, etc.), que complementan las diferentes perspectivas y dan soporte al investigador para indagar no sólo sobre el qué, sino también sobre el por qué[14]. En el caso del proyecto HeiM, este análisis de necesidades se realizó a través de un Estudio Preliminar que tenía como objetivo establecer el estado de la cuestión sobre el patrimonio dirigido a personas mayores que pretendía conocer su preparación y sus necesidades a la hora de afrontar el diseño de rutas activas. El objetivo era encontrar recursos y elementos patrimoniales especialmente dirigidos a este grupo de población que pudieran servir de referencia tanto para las rutas como para la ejecución del proyecto. El estudio integró diferentes métodos que podrían facilitar la triangulación de los resultados:

14. Véase también el trabajo de James D. Brown (2016) que presenta 32 procedimientos diferentes para el Análisis de Necesidades y explica 9 métodos de triangulación, además de dar a los investigadores interesantes recomendaciones y estrategias para obtener resultados valiosos y fiables.



1. Grupos de debate con los Comités de Expertos.
2. Mapeado de los recursos patrimoniales de especial interés para las personas mayores.
3. Una encuesta entre los adultos mayores.

Tanto el mapeado como la encuesta se diseñaron de manera que pudieran aplicarse en cualquier país europeo. Debían ser instrumentos útiles para poder ser utilizados en contextos geográficos distintos de los países asociados al proyecto de cara a una futura transferencia de resultados. El objetivo que se perseguía con estas herramientas era garantizar que se detectaban adecuadamente las necesidades de los adultos mayores para convertirse en transmisores y agentes dinamizadores del patrimonio europeo y, en última instancia, asegurarse de que todas estas acciones pudieran realizarse en cualquier país de la UE y adaptarse a los diferentes contextos de la educación de los adultos mayores.





La definición de Patrimonio Cultural: Grupo de debate

El punto de partida de nuestro trabajo fue establecer las bases de las definiciones y los conceptos clave que el proyecto iba a utilizar. Esto exigía que todos los países implicados llevaran a cabo las acciones necesarias, por un lado, para llegar a un consenso sobre el concepto de patrimonio cultural que serviría de eje del proyecto y, por otro lado, para identificar los elementos patrimoniales que formarían parte de las rutas desarrolladas posteriormente por los mayores participantes. Estas tareas fueron encomendadas a los Comités de Expertos compuestos, según los países, por entre 9 y 25 profesionales y académicos que asumirían igualmente la tarea de asegurar la calidad del proyecto.

A pesar de que, como ya se ha dicho, el patrimonio cultural es una construcción social que se ha definido de maneras diferentes, el acuerdo resultaba necesario. La definición de patrimonio se consensuó en estos comités como el conjunto de bienes materiales, culturales o inmateriales que conforman la herencia de una sociedad y que deben ser transmitidos a través de las generaciones. Esta definición subrayaba y valoraba especialmente el papel que pueden tener los mayores como difusores del patrimonio.

A su vez, el patrimonio también se definió como dinámico, en el sentido de que puede incluir diversos estilos de vida, prácticas sociales, conocimientos, técnicas o creencias. Asimismo, debido a su carácter interdisciplinar y social, por una parte, puede adaptarse a múltiples intereses; y, por otra, tiene un aspecto social que favorece el intercambio y la comunicación. De este modo, las personas mayores implicadas en el proyecto HeiM podían convertir la interpretación del patrimonio en un instrumento útil que les permitiera interactuar con otras personas y difundir los conocimientos adquiridos previamente. En otras palabras, tenían la posibilidad de convertirse en agentes sociales e influir en la sociedad a través de la transmisión y preservación del patrimonio que han conocido o aprendido. Su impacto podría ser adicionalmente beneficioso a nivel local, regional, nacional e incluso internacional, como finalmente se ha demostrado en la puesta en práctica del proyecto.



Recursos patrimoniales para las personas mayores: Mapeado

Una vez concluida la etapa de definición, había que concretar el área geográfica de trabajo de cada socio antes de emprender la tarea del mapeado. España se centró en la provincia de Alicante; Islandia, en la zona en torno a su capital, Reikiavik; Polonia, en la ciudad de Varsovia; y Croacia, en la ciudad de Zagreb y sus alrededores.

Los expertos analizaron los recursos ofrecidos para las zonas seleccionadas, prestando especial atención a los destinados particularmente a las personas de edad, tras lo cual hicieron sus propias propuestas. Contar con el apoyo de un panel de expertos académicos y científicos capaces de ofrecer una amplia visión del patrimonio que fuera más allá del típico enfoque mercantilista que suele prevalecer en los canales de difusión turística más globales se hizo imprescindible.

A continuación, se llevó a cabo un proceso preliminar de mapeado de los recursos patrimoniales disponibles con el fin de sugerir un debate más amplio sobre la adecuación de los recursos al contexto del proyecto HeiM.

En consecuencia, el mapeado completo recogió materiales e información de tres canales diferentes:

1. Recopilación de la información proporcionada por los expertos y creación de una lista de recursos sugeridos;
2. Solicitud de información sobre el patrimonio cultural de las Oficinas de Turismo; y
3. Búsqueda a través de portales de turismo institucional en internet.

El análisis de los resultados del mapeado mostró que no abundaban los recursos y elementos patrimoniales a los que había que dar prioridad considerando el grupo de edad en cuestión. La mayor parte de la oferta no suele prestar atención a las necesidades e intereses específicos de las personas mayores, lo que supuso un enorme reto para el Proyecto HeiM, ya que no se disponía de ningún referente previo.

A pesar de lo anterior, tras obtener los resultados derivados de la cartografía, y una vez finalizadas las consultas con los expertos, quedó patente que el tipo de patrimonio que podría tener un significado especial para este colectivo y al que los mayores atribuyen un valor añadido es el relacionado con sus propias



experiencias vitales, el que tiene que ver con su vida cotidiana, con lo que es visible y se encuentra cercano a ellos. Precisamente ese es el patrimonio más amenazado porque el tiempo transcurrido no ha hecho que las generaciones más jóvenes echen de menos su ausencia. La atracción de la nostalgia no existe y sólo el grupo de edad que ha pasado por esas experiencias de vida le concede importancia y, por consiguiente, comprende la necesidad de preservarlo como elemento de identidad de una cultura o un pueblo.

Personas mayores, patrimonio y herramientas y destrezas para la interpretación del patrimonio: Encuesta

El siguiente paso fue el diseño de una encuesta que sirviera para triangular los resultados obtenidos en el mapeado anteriormente citado con las respuestas del público meta. El objetivo principal consistía en priorizar la relevancia y el interés que los recursos patrimoniales tienen para los adultos mayores, aunque también incluía otras preguntas relacionadas con las herramientas y habilidades necesarias para la interpretación del patrimonio. De acuerdo con los objetivos de este proyecto, las preguntas clave durante esta segunda fase se centraron, por un lado, en investigar el valor que las personas mayores conceden al patrimonio cultural y sus intereses sobre el mismo, tanto a nivel local o nacional como europeo; y, por otro lado, en averiguar las habilidades de interpretación del patrimonio y el conocimiento de las herramientas TIC que se consideraban esenciales para desarrollar el proyecto.

La encuesta incluía catorce preguntas de diferentes tipos —cerradas, abiertas, de opción múltiple o de respuesta múltiple— agrupadas en siete conjuntos conceptuales, en concreto: 1) perfil de los encuestados; 2) uso de teléfonos móviles y herramientas de navegación; 3) estructura de las rutas patrimoniales; 4) percepción del valor de los diferentes recursos patrimoniales; 5) obstáculos y problemas típicos a los que se enfrentan las personas mayores durante las visitas a los lugares patrimoniales; 6) zonas geográficas preferidas; 7) formación sobre recursos patrimoniales; y, por último, 8) una pregunta abierta con sugerencias sobre rutas patrimoniales activas (véase el Anexo 1).

Según los países (Croacia, España, Islandia y Polonia), los cuestionarios se difundieron a través de diferentes



plataformas y utilizando diversos recursos. En total, se distribuyeron encuestas impresas o en línea a casi 4.000 personas mayores de 50 años, independientemente de que estuvieran directamente ligadas o no a las instituciones participantes en el proyecto. La encuesta también se abrió a otras personas de este grupo de edad en algunas de las páginas de Facebook de los socios, lo que explica la imposibilidad de calcular el número exacto de encuestas enviadas. En cualquier caso, el número final de encuestas contestadas fue de 723.

España los hombres representaron aproximadamente la mitad de los encuestados, mientras que en el resto de los países, las mujeres rellenaron más del 80% de los cuestionarios, lo que refleja la distribución de género real de los estudiantes matriculados en las instituciones participantes. El grupo de edad más numeroso fue el de las personas de 64 a 75 años, y la gran mayoría de los entrevistados no informó de ningún impedimento físico o psicológico. Por lo que respecta a los *Smartphones* y las competencias en materia de TIC, el 80% de media resultaron ser usuarios habituales de Internet a través de sus dispositivos móviles; no obstante, ese porcentaje era mucho más bajo cuando se les preguntó acerca de la utilización de mapas y herramientas de navegación (véase la Figura 1).

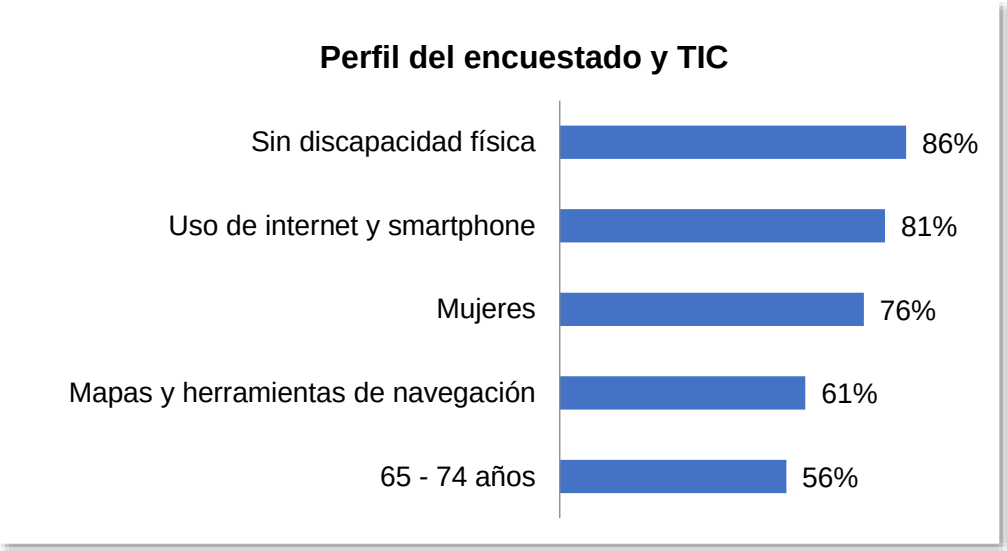


Figura 1: Resumen de las principales características de los participantes en el Proyecto HeiM (cifras expresadas en porcentajes).

En cuanto a sus preferencias de viaje, los encuestados optaron por rutas de tres a cinco horas de duración en pequeños grupos de amigos o parientes, una información realmente útil que se tuvo en cuenta a la hora de decidir la duración y el itinerario de las rutas.



La sección sobre la percepción del valor de los recursos patrimoniales contenía las preguntas fundamentales, ya que trataba de obtener las calificaciones que podría ofrecer una ruta activa. Se preparó la misma serie de preguntas para el ámbito nacional y el continental, con la esperanza de extraer algunas conclusiones sobre qué recursos sobresalían a la hora de evaluar el patrimonio desde una perspectiva paneuropea.

Junto con los habituales referentes a la cultura, que constituye la esencia del patrimonio, se consideró apropiado añadir otro tipo de recursos. En cuanto a la naturaleza, no existían dudas de que el medio ambiente, el paisaje, el clima o las fuerzas de la naturaleza habían tenido y siguen teniendo una influencia directa en la vida y la cultura; quizá una gran parte del paisaje haya sido “hecho por el hombre", pero, al mismo tiempo, amplias zonas han sido "modeladas por la naturaleza". También se indagó sobre la importancia del patrimonio histórico en todas sus vertientes, ya que la encuesta incluía no sólo hazañas heroicas sino también hechos vergonzosos, episodios terribles o eventos monstruosos, que desearíamos que nunca hubieran ocurrido. Si bien los lugares y recursos patrimoniales que sirvieron de escenario a esos acontecimientos pueden tener un atractivo morboso, también necesitamos recordarlos, especialmente para evitar que la historia se repita. Por lo tanto, recursos sensibles como el "turismo negro" formaron igualmente parte de la selección. La amplia gama de posibilidades que se evaluaron giraba en torno a cuatro grandes categorías: historia, cultura, naturaleza y estilo de vida.

En cuanto a los resultados, aunque aparecieron algunas diferencias entre los países, los hallazgos resultaron ser bastante similares en la mayoría de los casos. Al calificar el patrimonio nacional, elementos como la "naturaleza", la "arquitectura" y el "arte" prevalecieron sobre el resto, aunque el "modo de vida local" desplazó al "arte" del tercer lugar de preferencia cuando los recursos se valoraron desde una perspectiva europea global.

Por el contrario, si se consideran los elementos evaluados como poco atractivos, el "turismo negro" fue de lejos el menos valorado, seguido de la "industria" y las "fiestas", tanto a nivel nacional como europeo, en los cuatro países.



Al preguntarles sobre los obstáculos a los que se enfrentan los mayores durante las visitas al patrimonio o al conocer el patrimonio cultural, los entrevistados identificaron en todos los países "precios excesivamente altos" y "falta de programas adecuados a sus intereses" como los inconvenientes más destacables, seguidos de la "falta de tiempo para ese tipo de actividades".

Como se muestra en la encuesta utilizada (véase el Anexo 1 con la versión utilizada en España), cada país ofreció diferentes áreas o temas posibles susceptibles de desarrollarse en futuras rutas. Los resultados de esta pregunta mostraron las preferencias de los entrevistados y sus opiniones se tuvieron presentes a la hora de proponer el catálogo nacional en cada país socio —sin olvidar el valor europeo de los elementos en cuestión—.

Finalmente, la última sección de la encuesta se enfocó hacia las necesidades de formación de los posibles participantes en el diseño de las rutas. En relación con las competencias más importantes necesarias para la realización de una ruta patrimonial activa, se abordaron cinco temas y competencias diferentes: conocimiento de los contenidos, competencias de comunicación, valores europeos, competencias digitales y conocimiento de idiomas extranjeros. Los resultados obtenidos en este bloque de preguntas confirmaron la relevancia y el peso que debían tener las diversas habilidades y competencias en el proceso de formación, según nuestros encuestados (véase la Figura 2).

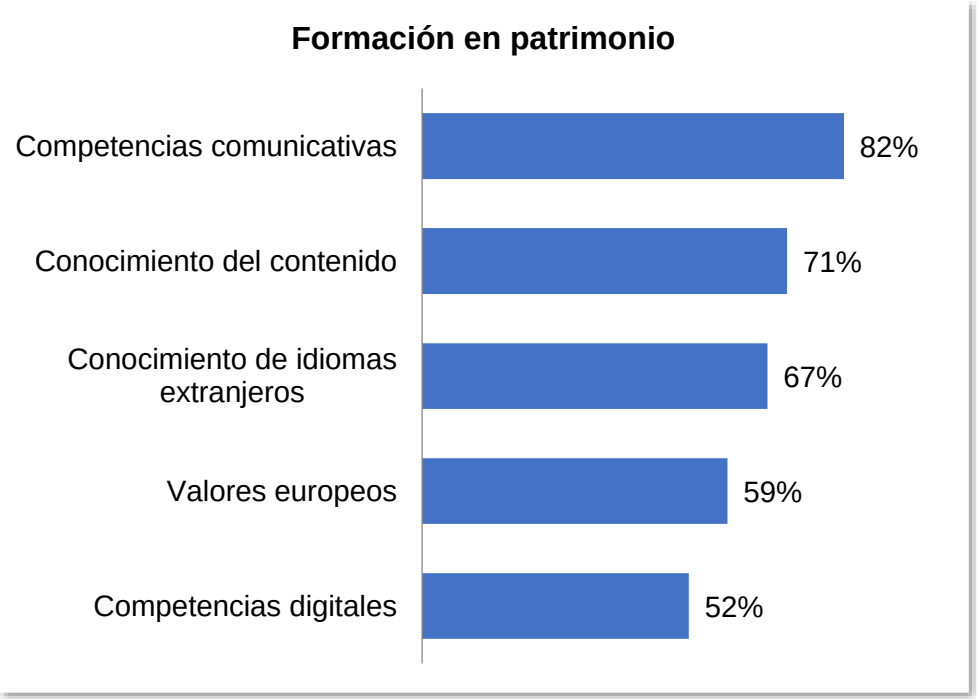


Figura 2: Relevancia de los contenidos del curso



SEGUNDA FASE: EL PROGRAMA FORMATIVO

En esta etapa, cada país seleccionó el grupo de adultos mayores que seguirían el programa de formación previamente acordado por todos los socios antes de llevar a cabo la posterior investigación sobre las rutas y su diseño. Esas personas mayores formadas se convertirían a la postre en los diseñadores de las rutas.

A pesar de que la encuesta estuvo abierta a los mayores en general, la participación en la formación se ofreció únicamente a los estudiantes y miembros activos de las instituciones asociadas —adultos mayores de 50 años— que lo solicitaron. La selección de los participantes se basó en el cumplimiento de los criterios definidos como necesarios para la ejecución del proyecto, tales como sus conocimientos de inglés, informáticos o su experiencia profesional, así como su participación en otros proyectos ya completados.

La duración de la formación se fijó en 30 horas y, en cuanto a los contenidos, se acordó una estructura común basada en cinco bloques de conocimiento, teniendo en cuenta los resultados de la fase anterior:

- patrimonio (recursos históricos, culturales y turísticos);
- interpretación del patrimonio;
- inglés para el patrimonio;
- salud y envejecimiento activo; y
- dispositivos digitales necesarios para desarrollar rutas.

En el programa formativo se elaboraron y aplicaron métodos innovadores para la enseñanza de adultos mayores que valoraban la experiencia y las aptitudes de este segmento de la población y, al mismo tiempo, el programa incluía metodologías constructivas y cognitivas, como la investigación en acción, el aprendizaje en contexto, el aprendizaje basado en proyectos y el uso de las tecnologías de la información y la comunicación. La metodología del programa de capacitación también estaba inspirada en los principios de la Geragogía. Por una parte, situaba al estudiante adulto en el centro del proceso de aprendizaje; y, por otra, argumentaba que el conocimiento se adquiere en un proceso constructivo donde el estudiante actúa como agente activo. De esa manera, los estudiantes comprendían dónde y cómo se aplicaban y utilizaban los conocimientos, lo que a su vez les hacía sentirse más comprometidos con el proceso de aprendizaje.



EL PROYECTO HeiM – UN EJEMPLO DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA FORMACIÓN GERAGÓGICA Y LA ACCIÓN SOCIAL

HeiM HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

Un ejemplo de la metodología basada en la Gerogogía Crítica que se propuso en el proyecto HeiM fue la preparación de tareas de aprendizaje que permitían la aplicación de conocimientos al tiempo que fomentaban un proceso analítico y un cierto grado de reflexión crítica. Por ejemplo, en un momento dado del programa de formación, queríamos que los estudiantes reconocieran la utilidad de la interpretación del patrimonio y la medida en que se adaptaba a los adultos mayores. Para ello, los expertos sugirieron una tarea sencilla a nuestros participantes: se les pidió que analizaran el texto de un panel informativo en un sitio patrimonial que había sido escrito sin tener en cuenta las reglas aprendidas durante el programa de formación. Los participantes advirtieron que, en primer lugar, el lenguaje era demasiado técnico, únicamente apto para personas con un alto nivel cultural y, para complicarlo aún más, se había tenido que emplear una tipografía extremadamente pequeña para poder colocar las más de 600 palabras que contenía el texto informativo. Debido a la dificultad de su lectura y al tiempo necesario para comprenderla correctamente, los estudiantes observaron que eran pocas las personas que hacían el esfuerzo de completar la lectura de dichos paneles, y concluyeron que los textos redactados debían ser breves, claros y amenos; en resumen, fáciles de entender. Viendo la falta de accesibilidad de estos textos, los adultos mayores decidieron excluir este tipo de información, argumentando que no respondía a las necesidades de las personas de su edad. Esa concienciación también los llevó a reflexionar sobre los cambios que podían incorporar a sus propias rutas a fin de que resultaran más atractivas, accesibles e interesantes para sus propios compañeros. Este afán de realizar modificaciones y mejorar su mundo —que en realidad constituye la esencia del programa de Geragogía Crítica (Formosa, 2011; Formosa y Galea, 2020)— los animó definitivamente a convertirse en intérpretes activos del patrimonio.

El uso de la tecnología planteó un desafío añadido y, siguiendo la metodología del proyecto, se hizo un esfuerzo por introducirla de manera significativa e integrada. La formación en este campo se centró en Wilkiloc© —la plataforma en línea seleccionada para el almacenamiento final de las rutas HeiM—. Sin embargo, en lo que respecta a otros conocimientos y recursos sobre las TIC, el grupo recibió formación sobre el uso de la tecnología móvil moderna según sus necesidades.



A lo largo del proyecto, los adultos mayores tuvieron que realizar diferentes tareas relacionadas con estas tecnologías y esto les motivó a adquirir o consolidar sus conocimientos y habilidades:

- navegar en Internet para investigar;
- visitar bibliotecas;
- descargar documentos;
- compartir y organizar archivos en la nube;
- compartir y discutir ideas con sus compañeros;
- usar el correo electrónico y enviar mensajes;
- rastrear y registrar el patrimonio cultural con sus *Smartphones*;
- reducir el peso de las imágenes;
- usar materiales de recursos en inglés;
- utilizar traductores automáticos;
- familiarizarse con las herramientas de corrección ortográfica y gramatical;
- manejar varios dispositivos tecnológicos (computadora, teléfonos móviles, tabletas...); y/o
- subir material a la plataforma Wikiloc©.

Al final del período formativo, los asistentes cumplimentaron un cuestionario (véase el Anexo 2) que sirvió para recabar su opinión sobre los diferentes aspectos del programa. Los estudiantes se sintieron especialmente motivados para desarrollar su capacidad de presentar el patrimonio cultural nacional a los demás y mejorar sus propios conocimientos sobre el patrimonio cultural y local, que destacan precisamente como los objetivos de más éxito de acuerdo con los resultados de la encuesta. Además, la mayoría de los estudiantes consideraron que todas las clases habían sido excelentes y destacaron los conocimientos adquiridos en los módulos de Salud y Envejecimiento Activo y Dispositivos Digitales.



En cuanto a las aptitudes interpersonales, todos los aspectos evaluados habían mejorado durante el proceso de aprendizaje para más de la mitad de los entrevistados, aunque la categoría de “trabajo en equipo” destacaba ligeramente sobre el resto. El resultado más relevante fue que apenas se recogieron opiniones negativas. Por último, a nivel organizativo, los participantes destacaron tres áreas: la preparación de los expertos que impartieron las clases, los métodos de enseñanza utilizados y los materiales proporcionados.

En términos generales, el programa formativo arrojó resultados muy satisfactorios, de lo que se deduce que las metodologías aplicadas favorecieron la integración activa de los adultos mayores en el proceso de formación, evitando así su exclusión y promoviendo un aprendizaje significativo. En general, la mayoría de los participantes afirmaron que se sentían seguros y en condiciones de abordar la siguiente etapa del programa —es decir, el diseño de las rutas— así como de convertirse en intérpretes activos de su patrimonio cultural.





TERCERA FASE: EL DISEÑO DE RUTAS

La coordinación de esta fase del proyecto corrió a cargo de U3A Reikiavik, por lo que el equipo islandés siguió su desarrollo de cerca, con intercambios de opiniones y recomendaciones sobre temas comunes, referencias cruzadas y un estilo de presentación de informes adecuado y unificado.

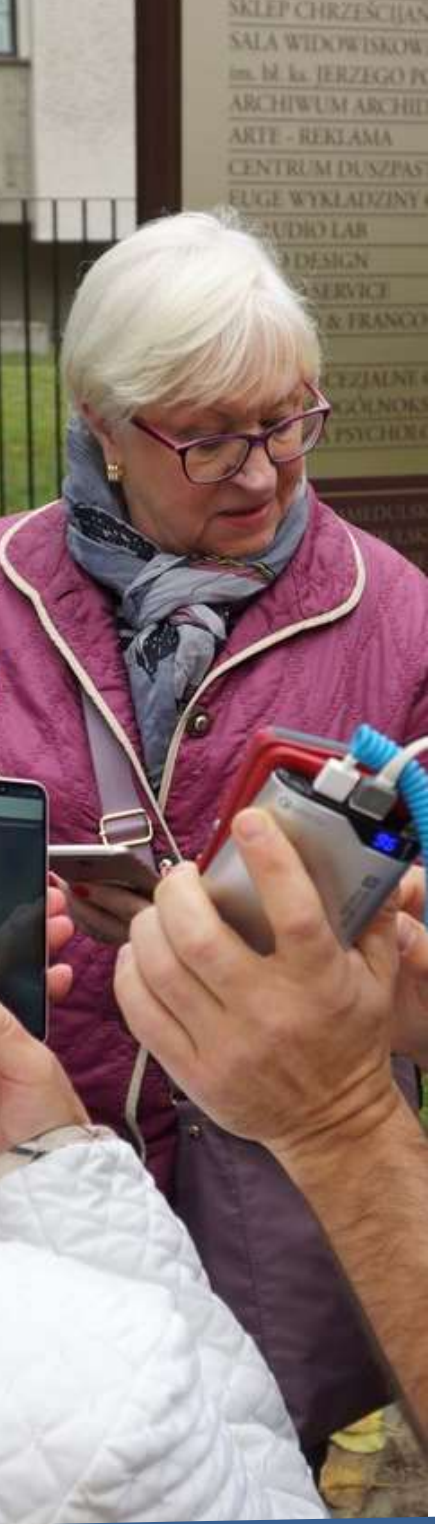
En primer lugar, se acordaron algunas recomendaciones que habían sido propuestas anteriormente por los profesores del programa formativo y por los comités de expertos que habían asesorado a los socios.

¿Cuál debe ser la estructura de las rutas?

- Duración: Entre 3 y 5 horas, de acuerdo con las preferencias expresadas por las personas mayores. Las rutas se podían dividir en dos sesiones (mañana y tarde) con una pausa para comer.
- Itinerario: Caminar menos de 5.000 pasos (3 km) diarios se considera sedentarismo, por lo que se establece esa distancia como la mínima a alcanzar. Se pueden establecer distintos niveles; no obstante, si la distancia entre dos puntos de interés es excesiva, se puede utilizar transporte, en cuyo caso se indicarán las posibilidades de acceso público y privado.
- Recursos: El objetivo de las rutas es conocer el patrimonio en sentido amplio: natural, arquitectónico, arqueológico, etnológico, gastronómico, musical, etc. Sería recomendable incluir elementos de categorías diferentes.
- Organización: Para hablar de rutas en sentido estricto es necesario que exista un eje que vertebre todos los puntos de interés elegidos; es decir, se necesita una frase completa que defina el tema de la ruta, y todos los hitos que se planteen y expliquen deben estar relacionados con ese tema.

¿Cuál debe ser la estructura de las rutas?

Los recursos elegidos deben servir para destacar los valores del patrimonio que se quiere dar a conocer. Lo más importante, en un primer estadio, era decidir unos criterios básicos que guiaran a los participantes en la selección de los recursos. Se trataba de diseñar un sistema basado en las recomendaciones de los expertos y en la literatura sobre interpretación del patrimonio que pudiera ayudar a los participantes a seleccionar los



recursos patrimoniales de acuerdo con los objetivos marcados. Estos criterios podían basarse en la escasez, la rareza, la representatividad, la accesibilidad y/o el valor sentimental, simbólico, artístico, icónico, religioso, militar o tecnológico del recurso. Los criterios propuestos no pretendían ser fijos ni obligatorios, sino que se trataba de sugerencias que pudieran servir de guía para los participantes.

En este proyecto se ha otorgado mayor valor a las categorías que podrían ayudar a reflejar mejor los intereses o las necesidades de las personas mayores en Europa. Por ejemplo, se incluyó el criterio de "Atractivo para el visitante europeo" porque uno de los objetivos del proyecto era contribuir al desarrollo de una identidad común europea. También se aumentó el valor del criterio de "accesibilidad" en relación con otros criterios preexistentes (Morales y Varela, 1986) porque resultaba fundamental para la integración de las personas mayores, a menudo con limitaciones físicas.

Con el fin de establecer criterios de valoración objetiva de los puntos seleccionados en la ruta, se definió la siguiente matriz para el cálculo del índice de potencial interpretativo (IPI) basada en las recomendaciones de los expertos y en la literatura sobre la interpretación del patrimonio (Badaracco y Scull, 1978; Morales y Varela,1986).

El Índice de Potencial de Interpretación (IPI) se obtiene aplicando una escala numérica a cada criterio. La clasificación se estableció de acuerdo con los valores que se consideraron más significativos para alcanzar los objetivos del proyecto.

Criterios	Bueno	Regular	Malo
Singularidad	9-7	6-4	3-1
Atractivo para el visitante europeo	9-7	6-4	3-1
Accesibilidad	9-7	6-4	3-1
Resistencia al impacto	9-7	6-4	3-1
Estacionalidad	6-5	4-3	2-1
Afluencia actual de público	6-5	4-3	2-1
Disponibilidad de información	6-5	4-3	2-1
Facilidad de explicación o interpretación	3	2	1
Pertinencia de los contenidos (en relación con el tema de la ruta)	3	2	1
Seguridad del elemento y del entorno	3	2	1
Interés para las personas mayores	3	2	1

Tabla 1: Propuesta de matriz de índice de potencial interpretativo de HeiM basada en Badaracco y Scull (1978) y Morales y Varela (1986).



Durante la etapa de investigación, los equipos calificaron cada elemento patrimonial de la ruta siguiendo estas escalas con el fin de establecer comparaciones entre los elementos. Esta clasificación de prioridades resultó de gran ayuda para determinar qué recursos se incluirían posteriormente en las rutas.

¿Qué mensaje transmitimos?

El tema de la ruta debe contener una idea central y ser atractivo, breve, claro, interesante (relevante para los visitantes), de buena calidad y bien estructurado. Trabajar en una frase que resuma la esencia de una ruta es una tarea complicada y muy exigente, incluso para los profesionales, ya que en ella se debe transmitir el hilo conductor que da sentido a la ruta diseñada. A pesar de que las “frases-tema” de las rutas de HeiM fueron difíciles de establecer y los participantes encontraron problemas para darles sentido, los resultados finales fueron elogiados por los comités de expertos.

¿Cómo transmitimos el mensaje?

La interpretación del patrimonio nos ayudará a transmitir el mensaje de manera atractiva y eficaz. A continuación, detallamos las recomendaciones seguidas en el Proyecto HeiM (basadas en Tilden, 1957; Morales, 1998; Ham, 2013):

- Relevancia al ego: Para despertar el interés, los contenidos del mensaje deben estar relacionados con la vida y los intereses personales de los visitantes. Siempre percibimos la información mejor y nos sentimos más interesados si existe una conexión con lo que conocemos o somos.
- La mera información no es interpretación: La interpretación debe incluir aspectos afectivos dirigidos al corazón más que a la razón, pero esta información debe ser además selecta, actualizada y de calidad.
- Toda presentación interpretativa se debería diseñar como una historia que informe, entretenga e ilustre. Resulta útil el empleo de diversas técnicas y de todos los sentidos.
- El principal objetivo de la interpretación es provocar, no instruir: se debe provocar especialmente el deseo de conocimiento y de conservación.



- La visita debe promover la conservación del patrimonio, no provocar su deterioro: Cuando se transmiten tanto la gestión como los valores y las fragilidades del patrimonio, y el visitante toma conciencia de ello, éste deja de ser un mero espectador y se convierte en cómplice.
- Los mensajes prohibitivos deben evitarse: es preferible transmitir mensajes explicativos.
- Importancia de lo que se ve: El intérprete debe explicar lo que ve, no lo que es imposible de ver.
- Por último, el final de la ruta debe ser especialmente interesante y dejar una impresión duradera: una buena recomendación es guardar la mejor información para el final.

Siguiendo los consejos mencionados, se diseñó una ficha (véase el Anexo 3) con el fin de reunir la información necesaria para cada uno de los recursos que se utilizarían en el itinerario (esta ficha incluye la matriz IPI).

En segundo lugar, después de diseñar estas pautas y transmitirlas a los participantes en el programa formativo, estos se reagruparon por equipos para realizar la investigación y definir los itinerarios. Cada grupo se encargó de una ruta o zona geográfica. La capacidad de trabajo en equipo fue fundamental y la experiencia demostró que es muy conveniente que cada grupo cuente con un líder que organice y distribuya las tareas, así como con una persona que posea un buen conocimiento previo de la zona, ya sea porque nació o vivió en ella.

El trabajo en equipo representó sin duda la mejor manera de gestionar las rutas. Por un lado, nos permitió aprovechar las fortalezas de cada miembro: algunos tenían un profundo conocimiento del área, otros eran antiguos técnicos, otros dominaban el inglés, etc. Y por otro lado, al trabajar juntos, se compartió la responsabilidad y la tarea se realizó de manera más relajada; no hay que olvidar que estos adultos mayores son personas que se ofrecieron como voluntarios en su tiempo libre. Al final, cada persona aportó diferentes puntos de vista, lo que favoreció la creatividad y evitó el fortalecimiento de las posiciones egocéntricas.

La fase de investigación resultó de gran interés para los equipos. Además de los medios impresos tradicionales, se utilizó la tecnología para encontrar nuevas fuentes, lo que les permitió desarrollar y aumentar sus conocimientos sobre la navegación en Internet. Asimismo, se usó el almacenamiento en la nube para



compartir fotos y archivos con los que trabajar, y se manejó la tecnología en la comunicación (por ejemplo, aplicaciones de mensajería instantánea como Whatsapp© o Telegram©), la geolocalización o los motores de traducción para elaborar las versiones en inglés. Las TIC se utilizaron en las diferentes tareas de diseño de las rutas y todos los participantes aumentaron o consolidaron sus conocimientos sobre estas tecnologías, lo que constituía uno de los objetivos del proyecto.

Tras el trabajo de documentación, el diseño y la comprobación de las rutas sobre el terreno fue una tarea motivadora porque, además de compartir las experiencias con sus compañeros, los participantes se reunieron con especialistas de los lugares visitados que les ayudaron y aconsejaron personalmente sobre cómo interpretar correctamente los recursos que gestionaban. El contacto con los habitantes de la zona también les pareció muy gratificante desde un punto de vista etnológico y a la hora de conocer distintos estilos de vida.

El trabajo de los participantes se completó con la traducción de las rutas al inglés y su subida a la aplicación Wikiloc©. Esta tarea representó un desafío para los equipos porque era una actividad bastante nueva y no siempre fácil de completar. La asistencia de los técnicos informáticos del proyecto resultó esencial para resolver los problemas y mejorar y consolidar los conocimientos técnicos de los grupos.



La revisión final de la exactitud y pertinencia de los contenidos, su redacción y su correcta traducción al inglés fue supervisada por el comité de expertos que ofreció su asesoramiento en cada fase del proyecto. De esta manera se garantizó la calidad del trabajo antes de su publicación en inglés y en las lenguas nacionales en el portal de Wikiloc©.

Se realizó una encuesta final entre los participantes en las rutas para sondear su opinión sobre el proceso. Según la gran mayoría de los entrevistados, los niveles de competencia adquiridos durante el proyecto, especialmente en lo referente a



la adquisición de nuevos conocimientos sobre el patrimonio cultural, su capacidad para transmitirlo a otros o sus aptitudes de investigación, fueron buenos o muy buenos.

Al final de esta etapa, se organizó una reunión virtual con los adultos mayores que habían participado en la investigación y el diseño de las rutas en cada país donde tuvieron ocasión de presentar sus trabajos y compartir sus experiencias en inglés con sus compañeros de los demás países socios. Todos los participantes lamentaron no poder visitar y recorrer presencialmente las demás rutas, ya que la situación de pandemia de Covid-19 impedía cualquier viaje entre países europeos.



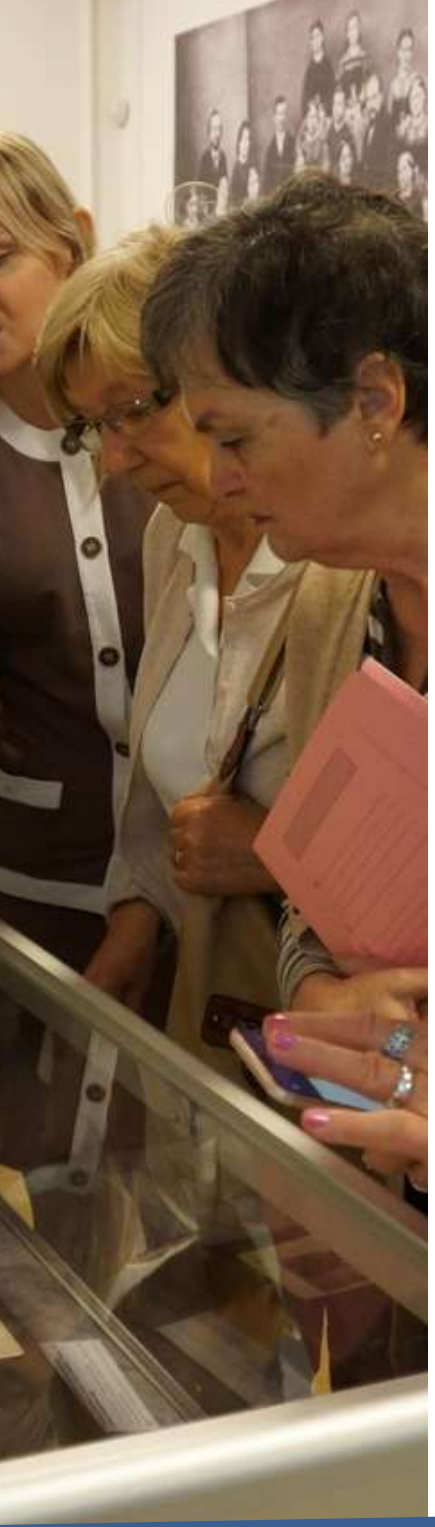


En general, como revelaron las conclusiones de los comités de expertos, las personas mayores implicadas en el proyecto resultaron ser buenos intérpretes del patrimonio cultural. Además, el proyecto ha puesto de relieve que su experiencia y sus conocimientos sobre promoción del patrimonio cultural no deben subestimarse. Los estudiantes mayores han demostrado que son capaces de adquirir nuevas competencias y habilidades específicamente conducentes a dar a conocer mejor el patrimonio Las rutas desarrolladas, por su calidad, pueden ser de utilidad tanto para la administración como para los profesionales del turismo de cara a promover un turismo activo y seguro dirigido a los adultos mayores. Además, como han revelado las evaluaciones del proyecto, su trabajo puede extenderse a las generaciones más jóvenes que, al utilizar estas rutas, comprenderán el valor del trabajo realizado por las personas mayores. De esta forma, la sociedad puede reconciliarse con las generaciones mayores, reconociendo su trabajo y el valor de los conocimientos adquiridos en una etapa tardía de la vida. Todo el proceso ha evidenciado la importancia de promover el aprendizaje de los adultos mayores y la adopción de metodologías de formación constructivas, cognitivas y críticas que les permitan desarrollar todas sus capacidades, sin olvidar la capacitación tecnológica que en la era digital actual tiene un papel fundamental en la sociedad actual. La dimensión europea del proyecto ha abierto igualmente las puertas al conocimiento del patrimonio cultural de otros países. Así pues, HeiM está en la línea de los objetivos marcados para el Año Europeo del Patrimonio Cultural (Decisión [UE] 2017/864): "fomentar el intercambio y la apreciación del patrimonio cultural de Europa como recurso compartido, aumentar la conciencia de la historia y los valores comunes y reforzar el sentido de pertenencia a un espacio europeo común“[15] (Unión Europea, 2018).

15. "To encourage the sharing and appreciation of Europe’s cultural heritage as a jointly owned resource, to raise awareness of common history and values, and to reinforce a sense of belonging to a common European space"



RUTAS



RUTAS

En cuanto al resultado final del proyecto, cada país diseñó cinco rutas, excepto España, donde se elaboraron seis. Las rutas fueron elegidas teniendo en cuenta las propuestas que el comité de expertos había hecho en las reuniones previas, así como las sugerencias e intereses de los mayores que participaron en el proyecto. Tal como se acordó, algunas de las rutas debían incluir la relación entre la naturaleza y el hombre y tratar de destacar los aspectos más relevantes para los visitantes europeos.

La experiencia de los participantes en el diseño y la implementación de las rutas difirió en cierta medida entre los países, pero todos se enfrentaron a muchas dificultades como consecuencia de la pandemia de COVID-19. Los equipos croatas sufrieron además el terrible terremoto de Zagreb del 22 de marzo de 2020 en plena fase de diseño de la ruta. Los lugares patrimoniales en los que estaban trabajando se encontraron de repente en ruinas y dejaron de estar accesibles. Igualmente se puede decir que algunas rutas de Varsovia evocaban tristes recuerdos de una Varsovia completamente destruida en la Segunda Guerra Mundial, una memoria que permanece todavía viva, especialmente entre los participantes de más de 70 años.

El resultado del trabajo se presenta en las siguientes páginas.



CROACIA



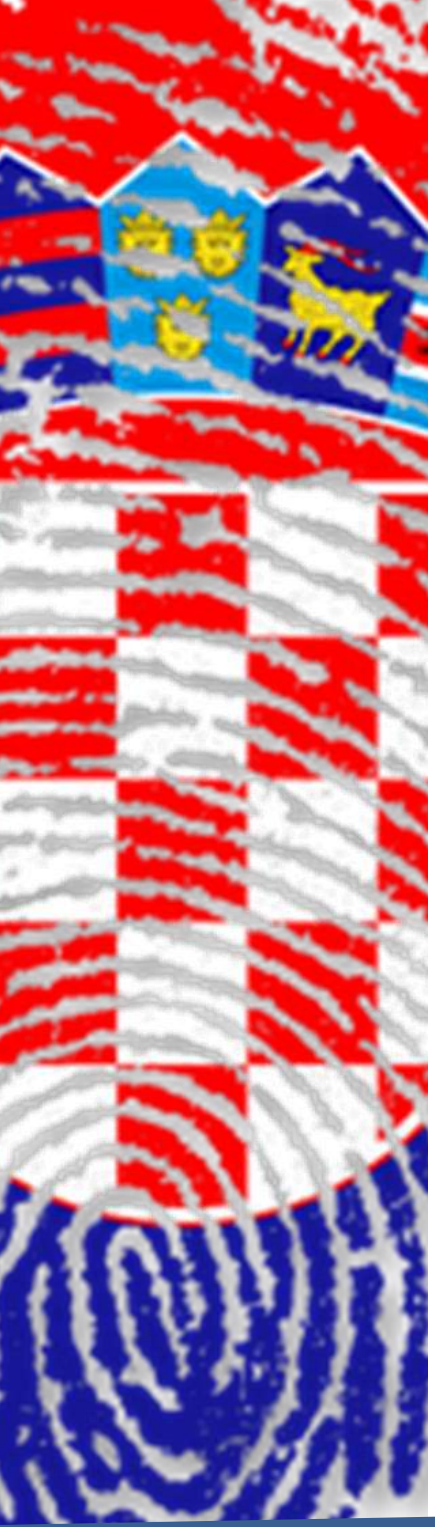
ISLANDIA



POLONIA



ESPAÑA



CROACIA

INVESTIGACIÓN SOBRE LAS RUTAS

En Croacia, cada uno de los cinco grupos elaboró y describió una ruta utilizando dispositivos inteligentes, y posteriormente la publicó en inglés y en croata en la aplicación Wikiloc©.

SELECCIÓN DE LAS RUTAS

Cuando se eligieron las rutas, la idea principal fue que el patrimonio material y el inmaterial tuvieran la misma importancia como componentes de la identidad local y nacional. También se prestó atención a las recomendaciones ofrecidas por los miembros del comité de expertos. Por lo tanto, los participantes optaron tanto por el patrimonio como parte fundamental de su identidad como por los lugares y las actividades a los que se sentían emocionalmente vinculados. El hecho de que ese lugar o actividad específica figure o no en un registro de patrimonio cultural protegido no fue el único criterio ni el más importante. Como Zagreb sufrió un terremoto durante el desarrollo del proyecto HeiM, los sitios que se eligieron, fotografiaron y describieron en las rutas adquirieron de repente un significado nuevo para todos. Se trataba de espacios con una relevancia concreta para los participantes que albergaban recuerdos especiales, donde se reunían con amigos o familiares y en los que pasaban el tiempo libre y se relajaban. Después del terremoto, ya no fue posible volver a visitarlos por falta de seguridad. Los museos están cerrados y algunos tendrán que reubicarse definitivamente por daños irreparables; los cafés están cerrados, igual que los parques, los restaurantes y algunas bibliotecas. La vida en el centro de la ciudad es muy diferente de cómo era hace sólo unos meses. Por lo tanto, las rutas que describimos a continuación incluyen un patrimonio en buena parte alterado; sin embargo, se ha decidido mantener las propuestas iniciales para homenajear a la ciudad tal como era antes del seísmo.

CROACIA
RUTAS ACTIVAS Y SALUDABLES SOBRE PATRIMONIO EUROPEO



RUTA CRO1

Teatro, música y arquitectura

RUTA CRO2

Tras los pasos de los zagrebíes famosos





RUTA CRO3

Zagreb y el modernismo

RUTA CRO4

Gornji grad y Kaptol – historia y cultura





RUTA CRO5

Naturaleza en el corazón de Zagreb

CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA



RUTA

CRO1
Teatro, música y arquitectura

EQUIPO

- D.Bebek Miletić
- V.Vidmar
- Z.Brlek
- J. Rodić
- K. Tamhina



RUTA CRO1

Teatro, música y arquitectura

La idea principal de esta ruta es contar a los visitantes y a los lugareños historias que se encuentran tras los edificios por los que pasarán mientras recorren Zagreb, y a los que quizá no den importancia. Zagreb posee una vida musical y teatral muy rica durante todo el año y la ha tenido durante mucho tiempo. Como Zagreb fue solamente una pequeña parte de la gran monarquía austro-húngara, no tuvo ni alta nobleza ni una corte que aportara dinero a la ciudad y construyera importantes edificios culturales, pero aun así dispuso de teatro, conservatorio, biblioteca, archivo, etc. Todas estas instituciones comenzaron su andadura dentro de casas particulares, iglesias y tabernas, y posteriormente crecieron hasta necesitar edificios propios. Después del terremoto de 1880, Zagreb descendió de la Ciudad Alta y Kaptol al centro y se diseñó una nueva regulación urbana. En estos nuevos planes se reservó espacio para la creación de los nuevos edificios. Todos ellos, así como los parques mencionados en esta ruta, supusieron en su momento algo diferente, nuevo y especial. Algunos fueron diseñados por renombrados arquitectos y escultores como Meštrović, Lenuci, Bollé, etc. En nuestra opinión, los visitantes que elijan esta ruta observarán que la arquitectura se asemeja mucho a la de Budapest, Graz o Viena, lo que demuestra que Zagreb fue una vez parte de la Monarquía Austro-húngara y confiere a la ruta un mayor valor europeo.





WEBLINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/en-theatre-music-and-architecture-50664916

INFORMACIÓN

Distancia	6,25 km.	Altitud máx.	140 m.
Ascenso	23 m.	Altitud mín.	114 m.
Descenso	23 m.	Final punto partida	Sí
Dificultad	Fácil	Accesibilidad	Sí

CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA



RUTA CRO1
Teatro, música y arquitectura

www.heimheritage.eu

Título de la ruta	Teatro, música y arquitectura
Tema de la ruta	Vida cultural de Zagreb
Referencia / Enlace web	CRO1 - *Theatre, music and architecture*
Nombre del elemento	Teatro y música en directo
Ubicación	45° 48’ 45” N 015° 58' 40” E
Descripción	Las obras de teatro en Zagreb fueron representadas durante mucho tiempo por compañías de teatro visitantes, normalmente en tabernas o en casas particulares. Hasta el siglo XIX no se abrieron los primeros teatros públicos y escuelas de música, y desde entonces su número ha crecido constantemente. Hoy en día, Zagreb cuenta con más de cien teatros (públicos y privados) y salas de conciertos.
Vías de acceso	Calle Ilica
Transporte público	Tranvía líneas 12, 17 y 1. Parada: “Trg bana Jelačića”
Acceso PMR	Sí
Infraestructuras	Existen paneles de información accesibles en algunos puntos
Equipo	D.Bebek Miletić, V.Vidmar, Z.Brlek, J. Rodić, K. Tamhina

Matriz de Potencial Interpretativo

Criterios	Bueno/Regular/Malo	Valoración
Singularidad	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Atractivo para el visitante europeo	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Accesibilidad	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Resistencia al impacto	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Estacionalidad	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Afluencia actual de público	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Disponibilidad de información	6-5 / 4-3/ 2-1	4
Facilidad de explicación o interpretación	3 / 2 / 1	3
Pertinencia de los contenidos (en relación con el tema de la ruta)	3 / 2 / 1	3
Seguridad del elemento y del entorno	3 / 2 / 1	2
Interés para las personas mayores	3 / 2 / 1	3
	Valoración final	**57/66**



RUTA CRO1
Teatro, música y arquitectura













- CROACIA
- ISLANDIA
- POLONIA
- ESPAÑA



RUTA

CRO2
Tras los pasos de los zagrebíes famosos

EQUIPO

- D.Bebek Miletić
- V.Vidmar
- Z.Brlek
- J. Rodić
- K. Tamhina



Ruta CRO2

Tras los pasos de los zagrebíes famosos

HeiM HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

En esta ruta se quería presentar a los visitantes de Zagreb a algunas de las personas que hicieron de la ciudad lo que es hoy en día. Al ser Zagreb una capital pequeña y Croacia un país no muy grande, normalmente la mayoría de nuestros visitantes no saben quién es Iván Meštrović, qué es el movimiento Iliriano, por qué hay una escalera del Obispo Duh, quién era la dama cuya estatua se puede ver en la calle Tkalčićeva y así sucesivamente. Por ello, los visitantes que elijan este itinerario podrán conocer a estas personas, y por qué son importantes para la ciudad. La ruta es especial por otra razón: incluye una visita al cementerio de Mirogoj. Discutimos largamente si incluirlo o no en el recorrido, porque algunos de los participantes creían que la gente no estaría interesada en visitar el cementerio. Pero al final se decidió incorporarlo porque Mirogoj no es un cementerio típico y ofrece una visión general muy pertinente de la historia más reciente (finales del siglo XIX) de la ciudad. Se espera que después de este paseo los visitantes de Zagreb tengan una visión más clara de su historia.



WEBLINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/en-following-the-footsteps-of-famous-zagrebians-50749985

INFORMACIÓN

Distancia	8,97 km.	Altitud máx.	216 m.
Ascenso	122 m.	Altitud mín.	125 m.
Descenso	122 m.	Final punto partida	Sí
Dificultad	Fácil	Accesibilidad	Sí

CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA





Ruta CRO2
Tras los pasos de los zagrebíes famosos

www.heimheritage.eu

Título de la ruta	Tras los pasos de los zagrebíes famosos
Tema de la ruta	Zagrebíes que marcaron el desarrollo de la ciudad
Referencia / Enlace web	CRO2 - *Following the footsteps of famous Zagrebians*
Nombre del elemento	Vida de zagrebíes famosos
Ubicación	45° 48’ 45” N 015° 58' 40” E
Descripción	Desde el siglo XIII, Zagreb, y más concretamente Gornji grad (Ciudad Alta), ostentó el título de “ciudad real libre”, lo que atrajo a numerosos comerciantes y artesanos de toda Europa que se establecieron allí. A través de este paseo y de la visita al famoso cementerio Mirogoj de Zagreb podremos saber quiénes eran y cómo contribuyeron al desarrollo de la ciudad.
Vías de acceso	Calle Ilica
Transporte público	Bus Línea 106 Kaptol - Mirogoj
Acceso PMR	Sí
Infraestructuras	Existen paneles de información accesibles en algunos puntos
Equipo	D.Bebek Miletić, V.Vidmar, Z.Brlek, J. Rodić, K. Tamhina

Matriz de Potencial Interpretativo

Criterios	Bueno/Regular/Malo	Valoración
Singularidad	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Atractivo para el visitante europeo	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Accesibilidad	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Resistencia al impacto	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Estacionalidad	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Afluencia actual de público	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Disponibilidad de información	6-5 / 4-3/ 2-1	4
Facilidad de explicación o interpretación	3 / 2 / 1	3
Pertinencia de los contenidos (en relación con el tema de la ruta)	3 / 2 / 1	3
Seguridad del elemento y del entorno	3 / 2 / 1	2
Interés para las personas mayores	3 / 2 / 1	3
	Valoración final	**57/66**



Ruta CRO2
Tras los pasos de los zagrebíes famosos











- CROACIA
- ISLANDIA
- POLONIA
- ESPAÑA



RUTA

CRO3
Zagreb y el modernismo

EQUIPO

- D.Bebek Miletić
- V.Vidmar
- G.Vidmar
- Z.Brlek
- J. Rodić
- K. Tamhina



Ruta CRO3
Zagreb y el modernismo

Encontramos la inspiración para el desarrollo de esta ruta en el edifico de POUZ (Universidad de la Tercera Edad de Zagreb). Para la mayoría de los estudiantes, y por lo tanto también para la gente de su generación, este edificio fue muy importante porque desempeñó un papel significativo en sus vidas. Solían venir aquí como estudiantes para asistir a algunas conferencias y/o al cine; algunos de ellos incluso se casaron aquí. Así que una vez que nos decidimos por este edificio, quisimos presentar a los futuros visitantes el desarrollo de Zagreb desde el siglo XIX en adelante, concentrándonos en los trabajadores y las industrias. Desgraciadamente, la mayoría de estas industrias cerraron durante los años 90 del siglo pasado, pero fueron parcialmente protegidas como patrimonio industrial. El problema es que, debido a la falta de financiación, estos edificios han caído en el abandono. Pensamos que para los visitantes sería interesante ver cómo comenzó el desarrollo de Zagreb, la importancia que tuvieron los trabajadores en un momento determinado, y dónde estamos ahora. A los estudiantes les encantó este paseo porque les trajo muchos recuerdos de su juventud.





WEBLINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/en-zagreb-and-postmodernism-49669592

INFORMACIÓN

13,12 km.		141 m.	
51 m.		113 m.	
61 m.		No	
Moderada		Sí	

CROACIA

ISLANDIA

POLONIA

ESPAÑA

Distancia | Ascenso | Descenso | Altitud máx. | Altitud mín. | Dificultad | Final punto partida | Accesibilidad



Ruta CRO3
Zagreb y el modernismo

www.heimheritage.eu

Título de la ruta	Zagreb y el modernismo
Tema de la ruta	La ciudad moderna
Referencia / Enlace web	CRO3 - *Zagreb and modernism*
Nombre del elemento	Zagreb y el modernismo
Ubicación	45° 48’ 45” N 015° 58' 40” E
Descripción	La ciudad de Zagreb se desarrolló gracias a la artesanía y a los numerosos artesanos que se trasladaron a Gradec a mediados del siglo XIII, cuando la ciudad se fundó y obtuvo el título de "ciudad real libre". A mediados del siglo XIX, Zagreb comenzó a crecer y la industria se desarrolló en el centro de la ciudad actual. Con la industria llegó el ferrocarril y nuevos ciudadanos se instalaron en Zagreb. Durante la segunda mitad del siglo XX, Zagreb entró en la era del postmodernismo, se construyeron nuevos bloques de apartamentos para los trabajadores en la nueva parte de la ciudad al otro lado del río Sava —conocida como *Novi Zagreb* (Nueva Zagreb)—.
Vías de acceso	Calle Ilica
Transporte público	Tranvía líneas 11, 6, 2 y 1 – Parada: “Mandaličina”
Acceso PMR	Sí
Infraestructuras	Existen paneles de información accesibles en algunos puntos
Equipo	D.Bebek Miletić, V.Vidmar, G. Vidmar Z.Brlek, J. Rodić, K. Tamhina

Matriz de Potencial Interpretativo

Criterios	Bueno/Regular/Malo	Valoración
Singularidad	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Atractivo para el visitante europeo	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Accesibilidad	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Resistencia al impacto	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Estacionalidad	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Afluencia actual de público	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Disponibilidad de información	6-5 / 4-3/ 2-1	4
Facilidad de explicación o interpretación	3 / 2 / 1	3
Pertinencia de los contenidos (en relación con el tema de la ruta)	3 / 2 / 1	3
Seguridad del elemento y del entorno	3 / 2 / 1	2
Interés para las personas mayores	3 / 2 / 1	3
	Valoración final	**57/66**



Ruta CRO3
Zagreb y el modernismo





RUTA

CRO4
Gornji grad y Kaptol – historia y cultura

EQUIPO

- D.Bebek Miletić
- M.Hudina
- I.Topić
- V.Vidmar
- Z.Brlek
- J. Rodić
- K. Tamhina
- D.Benko



Ruta CRO4
Gornji grad y Kaptol – historia y cultura

Nadie que visite Zagreb, incluso los que sólo se quedan unas pocas horas, se olvida de visitar la Catedral y la Plaza de San Marcos, ya que estos son los dos monumentos más importantes de la capital croata. Además de incluir estos dos hitos, la ruta intenta mostrar la rica historia de esta ciudad. El itinerario es ideal para los que estén en Zagreb poco tiempo, ya que muestra en sólo dos horas los lugares más representativos de la ciudad, entre ellos la Catedral, el mercado Dolac, la calle del Puente Sangriento, la Puerta de Piedra o la iglesia de San Marcos. Por otro lado, si los visitantes tienen más tiempo, pueden pasear plácidamente, hacer una parada en Dolac (para disfrutar de un café, un desayuno o una comida), continuar el paseo hacia la Ciudad Alta, volver a hacer una parada para tomar un café en la Puerta de Piedra, y, quizás, visitar algunos museos. De esta manera, la ruta puede alargarse varias horas. En ambos casos, los visitantes pueden ver y aprender la historia de la ciudad de la misma forma, pero pueden ajustar su visita dependiendo de sus necesidades y del tiempo del que dispongan.





WEBLINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/en-gornji-grad-and-kaptol-history-and-culture-49283344

INFORMACIÓN

Distancia	4,67 km.	Altitud máx.	167 m.
Ascenso	56 m.	Altitud mín.	126 m.
Descenso	59 m.	Final punto partida	No
Dificultad	Moderada	Accesibilidad	Sí





Distancia | Ascenso | Descenso | Altitud máx. | Altitud mín. | Dificultad | Final punto partida | Accesibilidad

CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA



Ruta CRO4
Gornji grad y Kaptol – historia y cultura

www.heimheritage.eu

Título de la ruta	Gornji grad y Kaptol – historia y cultura
Tema de la ruta	Desarrollo de Zagreb
Referencia / Enlace web	CRO4 - *Gornji grad and Kaptol - history and culture*
Nombre del elemento	Arquitectura
Ubicación	45° 48’ 45” N 015° 58' 40” E
Descripción	En 1850 Zagreb comenzó a descender hacia el actual centro de la ciudad en 1850, un año importante porque fue entonces cuando Gradec / Gornji grad (hoy Ciudad Alta), Kaptol, Laška ves y Nova ves se unieron, convirtiéndose oficialmente en Zagreb. Hasta ese momento, todo en Zagreb giraba en torno a dos colinas, Kaptol y Gradec. A pesar de que las dos colinas cubren una superficie muy pequeña, la vida entonces era más rica y animada que hoy en día, principalmente porque esta solía ser la ciudad de los artesanos. Ahora, cuando se llega a Gradec (Gornji grad) se aprecia que, aunque ya no haya tantas tiendas y artesanos, todavía se mantiene el encanto y la belleza de los viejos tiempos.
Vías de acceso	Calle Ilica
Transporte público	Tranvía líneas 12, 17, 11, 6, 13 and 1 - Parada: “Trg bana Josipa Jelačića”
Acceso PMR	Sí
Infraestructuras	Existen paneles de información accesibles en algunos puntos
Equipo	D.Bebek Miletić, M.Hudina, I.Topić, V.Vidmar, Z.Brlek, J. Rodić, K. Tamhina, D.Benko

Matriz de Potencial Interpretativo

Criterios	Bueno/Regular/Malo	Valoración
Singularidad	9-7 / 6-4 / 3-1	6
Atractivo para el visitante europeo	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Accesibilidad	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Resistencia al impacto	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Estacionalidad	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Afluencia actual de público	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Disponibilidad de información	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Facilidad de explicación o interpretación	3 / 2 / 1	3
Pertinencia de los contenidos (en relación con el tema de la ruta)	3 / 2 / 1	3
Seguridad del elemento y del entorno	3 / 2 / 1	2
Interés para las personas mayores	3 / 2 / 1	3
	Valoración final	**58/66**



Ruta CRO4
Gornji grad y Kaptol – historia y cultura











- CROACIA
- ISLANDIA
- POLONIA
- ESPAÑA



RUTA

CRO5
Naturaleza en el corazón de Zagreb

EQUIPO

- D.Bebek Miletić
- M.Hudina
- I.Topić
- V.Vidmar
- Z.Brlek
- Z. Veber



Ruta CRO5

Naturaleza en el corazón de Zagreb

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

Los zagrebíes están muy orgullosos de sus parques, sus jardines públicos y sus lagos. Desde la fundación de la ciudad, su desarrollo ha estado marcado por dos fronteras naturales, la montaña y el río. Esta ruta muestra a los visitantes que, todavía hoy, esas fronteras siguen influyendo en Zagreb. Además, la mayoría de los visitantes raramente visitan Maksimir o Ribnjak y tampoco Dubravkin put o Cmrok. Muchos turistas seguramente no habrán oído hablar de estos lugares, sobre todo los dos últimos, a pesar de que son enclaves preciosos que vale la pena visitar. Este itinerario es probablemente el más largo y el que, por tanto, requiere más tiempo; por eso es ideal para las personas que pasen varios días en Zagreb y a las que les guste la naturaleza.









WEBLINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/en-nature-in-the-heart-of-zagreb-49235447

INFORMACIÓN

Distancia	9,54 km.	Altitud máx.	165 m.
Ascenso	65 m.	Altitud mín.	117 m.
Descenso	69 m.	Final punto partida	No
Dificultad	Moderada	Accesibilidad	Sí

- CROACIA
- ISLANDIA
- POLONIA
- ESPAÑA



Ruta CRO5
Naturaleza en el corazón de Zagreb

www.heimheritage.eu

Título de la ruta	Naturaleza en el corazón de Zagreb
Tema de la ruta	Parques, jardines y lagos de Zagreb
Referencia / Enlace web	CRO5 - *Nature in the heart of Zagreb*
Nombre del elemento	Naturaleza
Ubicación	45° 48’ 45” "N 015° 58' 40” E
Descripción	Zagreb se encuentra entre la montaña Medvednica al norte y el río Sava al sur. Desde que Zagreb cruzó el Sava después de la Segunda Guerra Mundial, estas dos fronteras naturales condicionaron el desarrollo geográfico de la ciudad que se produjo en dirección este-oeste. Al mismo tiempo, tanto Medvednica como el Sava hacen posible que los ciudadanos de Zagreb vivan en la ciudad, pero que, con sólo desplazarse en transporte público o en bicicleta puedan ir a pescar, hacer excursiones o recoger fresas silvestres. En otoño vamos a recoger castañas y en invierno a esquiar. Para hacer todo esto no nos hace falta salir de la ciudad, porque tanto la montaña como el río son parte de ella.
Vías de acceso	Maksimirska cesta
Transporte público	Tranvía línea – Parada: “Maksimir”
Acceso PMR	Sí
Infraestructuras	Existen paneles de información accesibles en algunos puntos
Equipo	D.Bebek Miletić, M.Hudina, I.Topić, V.Vidmar, Z.Brlek, Z. Veber

Matriz de Potencial Interpretativo

Criterios	Bueno/Regular/Malo	Valoración
Singularidad	9-7 / 6-4 / 3-1	6
Atractivo para el visitante europeo	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Accesibilidad	9-7 / 6-4 / 3-1	6
Resistencia al impacto	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Estacionalidad	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Afluencia actual de público	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Disponibilidad de información	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Facilidad de explicación o interpretación	3 / 2 / 1	3
Pertinencia de los contenidos (en relación con el tema de la ruta)	3 / 2 / 1	2
Seguridad del elemento y del entorno	3 / 2 / 1	2
Interés para las personas mayores	3 / 2 / 1	5
	Valoración final	**53/66**



Ruta CRO5
Naturaleza en el corazón de Zagreb

www.heimheritage.eu





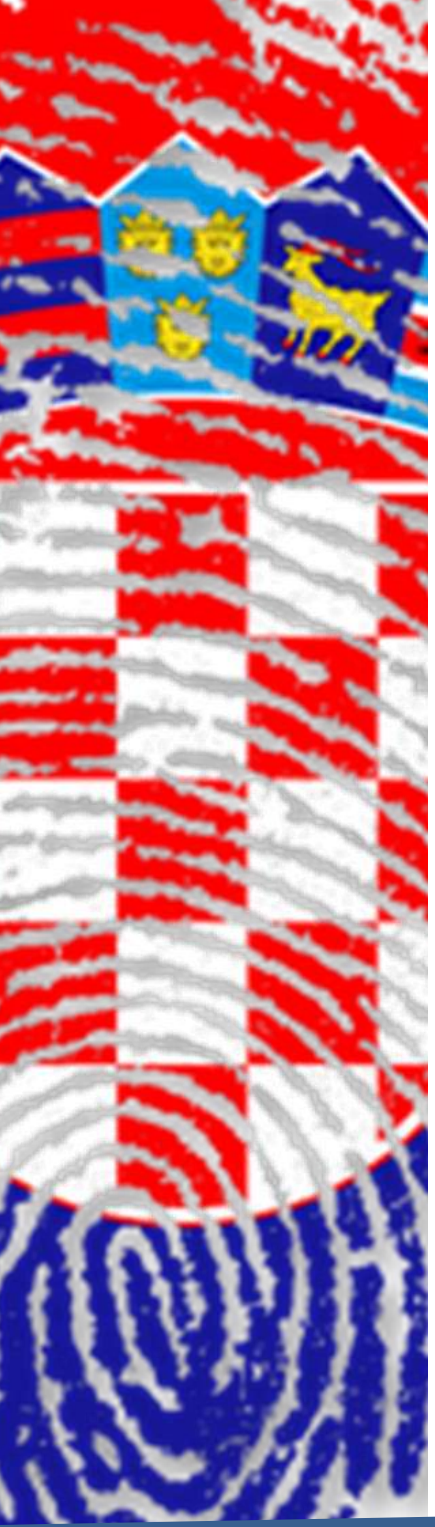


- CROACIA
- ISLANDIA
- POLONIA
- ESPAÑA

CONCLUSIONES

Debemos resaltar que los equipos croatas se encontraron con varios problemas durante el desarrollo de las rutas, no sólo por el COVID-19, sino también por el terremoto de marzo de 2020. Se consiguió diseñar las rutas, encontrar la literatura necesaria, hacer una visita in situ, hacer algunas fotografías, y después hubo que quedarse en casa. Además, una semana más tarde, un terremoto golpeó Zagreb, así que incluso después, en junio de 2020, no se podía ir al centro de la ciudad a menos que fuera estrictamente necesario, por motivos de seguridad. El principal problema derivado del terremoto fue que la mayoría de los edificios incluidos en las rutas, y que considerábamos importante visitar, tanto desde el interior como desde el exterior, han quedado cerrados al público y lo estarán durante mucho tiempo. Algunas de las instituciones (por ejemplo, el edificio del antiguo Teatro Amadeo, ahora Museo Croata de Historia Natural) tendrán que ser reubicadas porque el estado de sus instalaciones hace imposible que se sigan utilizando.





CONCLUSIONES

Un problema adicional fue el uso de Wikiloc©. Para el equipo de Zagreb fue más sencillo diseñar primero la ruta, escribir el texto, hacer la visita real, y luego, en casa, entrar en Wikiloc© y diseñar las rutas usando el ratón. Para algunos estudiantes resultaba más fácil que desde la organización se diseñaran las rutas en la aplicación y ellos añadieran el texto y las fotografías. Si hubiéramos tenido la oportunidad de sentarnos juntos en marzo, como se planeó al principio, para trabajar paso a paso con Wikiloc©, el manejo de esta herramienta tampoco habría supuesto un problema.

Quisimos usar la aplicación Zoom para las reuniones, pero también supuso una dificultad. Algunos de los estudiantes viven en el centro de la ciudad y después del terremoto tuvieron que resolver muchos asuntos, como la falta de calefacción, de agua caliente, de Internet, por lo que acabó siendo imposible organizar una reunión con todos los estudiantes al mismo tiempo. La solución fue atender a los estudiantes individualmente, sentarse con ellos y ver la manera de resolver los problemas de Wikiloc©. Los estudiantes también enfatizaron que echaron de menos el trabajo en equipo.

ISLANDIA

INVESTIGACIÓN SOBRE LAS RUTAS

En Islandia, cada uno de los cinco grupos elaboró y describió una ruta utilizando dispositivos inteligentes y posteriormente la publicó en inglés e islandés en el portal de Wikiloc©. Los grupos contaron con las personas que habían seguido el programa de capacitación de HeiM, alguna de las cuales trabajó en más de un grupo.

SELECCIÓN DE LAS RUTAS

Las cinco rutas diseñadas por los equipos islandeses se centran en la zona de Reikiavik y muestran fundamentalmente el desarrollo histórico de la ciudad, que pasó de pequeña población pesquera a metrópolis, haciendo especial énfasis en los últimos siglos. La ruta de Laugarnes, por ejemplo, describe la urbanización de una región, antiguamente situada en las afueras y ahora en el centro de la ciudad, junto con el cambio en la actividad productiva desde la actividad agrícola y pesquera hasta el desarrollo urbano industrializado, con una historia que se remonta al asentamiento del siglo IX. Esta ruta, como el resto, muestra estrechamente las influencias e intercambios comerciales y culturales con otras zonas de Europa.

Todas las rutas tratan la influencia del hombre sobre la naturaleza y la interacción entre ambos. Por ejemplo, el paseo del solsticio en el día más largo del año en el hemisferio norte remite a una antigua costumbre de homenajear al sol como fuerza revitalizante y tiene raíces en épocas pasadas.

La conexión europea es especialmente notoria en la ruta de las esculturas de la ciudad, que se centra en los artistas formados en otros países europeos que trajeron modernas tendencias artísticas a Islandia. En otro caso, se aborda cómo se establecieron y desarrollaron las rutas utilizadas para las comunicaciones desde la ciudad y hacia ella, identificando en el camino lugares históricamente importantes que explican cómo los cambios hechos por el hombre influyeron en el desarrollo de la ciudad. Esta ruta también muestra la relación entre el hombre y la naturaleza: dónde y cómo las fuerzas de la naturaleza, las cascadas, ahora dentro de la ciudad, se utilizaron para producir electricidad antiguamente. Este paseo también transmite la importancia de la naturaleza en el desarrollo de la vida, aparte del simple disfrute de un momento al aire libre.

ISLANDIA
RUTAS ACTIVAS Y SALUDABLES SOBRE PATRIMONIO EUROPEO



RUTA IS1

Ruta de senderismo natural en el valle de Ellidaar

RUTA IS2

Patrimonio histórico y cultural en Laugarnes y Kirkjusandur





RUTA IS3

Paseo del solsticio de verano

RUTA IS4

Patrimonio cultural y artístico del cementerio de Hólavallagarður





RUTA IS5

Estatuas históricas de Reikiavik

CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA



RUTA

IS1
Ruta de senderismo natural en el valle de Ellidaar

EQUIPO

- Dagrun Thordardottir
- Birgir Jonsson



Ruta IS1

Ruta de senderismo natural en el valle de Ellidaar

El Valle de Ellidaar, la mayor y más popular zona verde grande de Reikiavik, ofrece un entorno variado que incluye paisaje, geología, ornitología, peces de río y vegetación, aunque la principal atracción es el río. La gente, especialmente la del vecindario, visita el valle durante todo el año. En el extremo norte del valle se encuentra el museo al aire libre Arbaer, ubicado en la antigua granja Arbær que durante siglos sirvió de albergue para los viajeros y para los granjeros que llevaban el ganado y los productos agrícolas que vendían en la ciudad.

El paseo comienza en la Central Hidroeléctrica de Ellidaar, una planta de 3 MW inaugurada en 1921 por Su Majestad Christian X, entonces Rey de Dinamarca e Islandia. La clásica casa de la estación, parecida a una iglesia, alberga maquinaria de hace más de 100 años que transforma el agua a presión del río en electricidad sostenible mediante el giro de turbinas de agua conectadas a generadores eléctricos. La estación estuvo en funcionamiento durante casi un siglo. El paseo sube por el valle y recorre la isla de lava hacia el lado sur del valle; después vuelve a subir y cruza la presa de Arbaer hasta el Museo Folclórico de Arbaer. Desde allí se vuelve al punto de partida por un sendero situado en la antigua ruta hacia Reikiavik.





WEBLINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/nature-hiking-trail-in-ellidaar-valley-51278767

INFORMACIÓN

Distancia	4,28 km.	Altitud máx.	58 m.
Ascenso	81 m.	Altitud mín.	1 m.
Descenso	81 m.	Final punto partida	Sí
Dificultad	Moderada	Accesibilidad	Sí

CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA



Ruta IS1
Ruta de senderismo natural en el valle de Ellidaar

www.heimheritage.eu

Título de la ruta	Ruta de senderismo natural en Ellidaar Valley
Tema de la ruta	Naturaleza, energía ecológica, edificios antiguos, antiguas rutas hacia Reikiavik
Referencia / Enlace web	IS1 - *Ellidaar Valley*
Nombre del elemento	Naturaleza e infraestructura
Ubicación	64°07'10.8"N 21°50'16.6"W
Descripción	Paseo desde la Central Hidroeléctrica de Ellidaar, inaugurada en 1921, por el valle y la isla de lava hasta el lado sur del valle. Después sube y cruza la presa de Arbaer hasta el Museo Folclórico de Arbaer. Desde allí se vuelve al punto de partida por un sendero situado en la antigua ruta hacia Reikjavik.
Vías de acceso	Stekkjarbakki, Hofdabakki, Laxakvisl, Seidakvisl, Silungakvisl
Transporte público	Aparcamiento en el punto de inicio. Autobús nº 24, parada en el Museo Folclórico de Arbaer
Acceso PMR	Accesible en la mayor parte del camino. Se necesita ayuda en el puente peatonal sobre la presa de Arbaer
Infraestructuras	Buenos senderos e información clara en ellos
Información adicional	Ruta corta y fácil (4,3 km)
Observaciones	Posibilidad de otras rutas en el valle y en sus alrededores
Equipo	Dagrun Thordardottir y Birgir Jonsson

Matriz de Potencial Interpretativo

Criterios	Bueno/Regular/Malo	Valoración
Singularidad	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Atractivo para el visitante europeo	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Accesibilidad	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Resistencia al impacto	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Estacionalidad	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Afluencia actual de público	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Disponibilidad de información	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Facilidad de explicación o interpretación	3 / 2 / 1	2
Pertinencia de los contenidos (en relación con el tema de la ruta)	3 / 2 / 1	3
Seguridad del elemento y del entorno	3 / 2 / 1	3
Interés para las personas mayores	3 / 2 / 1	3
	Valoración final	**59/66**



Ruta IS1

Ruta de senderismo natural en el valle de Ellidaar





RUTA

IS2
Patrimonio histórico y cultural en Laugarnes y Kirkjusandur

EQUIPO

- Elsa Ísfold Arnórsdóttir
- Hörður Gíslason
- Ingibjörg Rannveig Guðlaugsdóttir



Ruta IS2
Patrimonio histórico y cultural en Laugarnes y Kirkjusandur

La ruta conduce al patrimonio histórico de Laugarnes Point y a la antigua zona industrial de Kirkjusandur. El lugar está lleno de historias interesantes sobre el primer asentamiento de Laugarnes que datan de una época en la que todavía no era parte de Reikiavik hasta hoy. También explica los grandes planes de expansión industrial de principios del siglo XX para Kirkjusandur, que tuvieron que ser abandonados y cómo se hizo un uso nuevo e innovador de las instalaciones ya existentes allí. Se puede decir que la ruta describe la relación del hombre y la naturaleza y cómo el primero explotó los recursos de la segunda para sobrevivir y ganarse la vida. La ruta también cuenta cómo uno de los productos —el bacalao salado, procesado en Kirkjusandur— encontró su camino hacia el sur de Europa.





WEBLINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/heritage-in-laugarnes-and-kirkjusandur-50727311





INFORMACIÓN

Distancia	2,47 km.	Altitud máx.	43 m.
Ascenso	73 m.	Altitud mín.	4 m.
Descenso	73 m.	Final punto partida	Sí
Dificultad	Fácil	Accesibilidad	Sí

CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA



Ruta IS2
Patrimonio histórico y cultural en Laugarnes y Kirkjusandur

www.heimheritage.eu

Título de la ruta	Patrimonio histórico y cultural en Laugarnes y Kirkjusandur
Tema de la ruta	Asentamiento en Laugarnes y desarrollo industrial en Kirkjusandur
Referencia / Enlace web	IS2 - *Laugarnes and Kirkjusandur*
Nombre del elemento	Hombre y naturaleza; hombre y planes
Ubicación	64°08'47.4"N 21°53'36.4"W
Descripción	La ruta está llena de historias emocionantes y auténticas, desde el primer asentamiento en el área de Reikiavik, que se remonta al siglo IX, hasta hoy. Se pueden ver algunos restos, así como un museo de arte moderno dedicado a uno de los principales escultores islandeses. También cuenta ambiciosos planes de expansión industrial.
Vías de acceso	Sæbraut, Klettagarðar, Laugarnesvegur y Kringlumýrarbraut
Transporte público	Autobuses 13 y 16 en la esquina de Sundlaugavegur y Laugarnesvegur
Acceso PMR	Sí, pero puede ser resbaladizo durante el invierno
Infraestructuras	Paneles de información accesibles en islandés e inglés
Información adicional	Paseo de aproximadamente 1 hora y media.
Observaciones	La ruta es un paseo fácil y agradable para las personas de 55 años o más, que disfrutarán caminando en un entorno precioso.
Equipo	Elsa Ísfold Arnórsdóttir, Hörður Gíslason, Ingibjörg Rannveig Guðlaugsdóttir

Matriz de Potencial Interpretativo

Criterios	Bueno/Regular/Malo	Valoración
Singularidad	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Atractivo para el visitante europeo	9-7 / 6-4 / 3-1	6
Accesibilidad	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Resistencia al impacto	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Estacionalidad	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Afluencia actual de público	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Disponibilidad de información	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Facilidad de explicación o interpretación	3 / 2 / 1	3
Pertinencia de los contenidos (en relación con el tema de la ruta)	3 / 2 / 1	3
Seguridad del elemento y del entorno	3 / 2 / 1	3
Interés para las personas mayores	3 / 2 / 1	3
	Valoración final	**62/66**



Ruta IS2

Patrimonio histórico y cultural en Laugarnes y Kirkjusandur

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu











- CROACIA
- ISLANDIA
- POLONIA
- ESPAÑA





RUTA

IS3
Paseo del
solsticio de verano

EQUIPO

- Thor Jakobsson
- Johanna Johannesdottir



Ruta IS3
Paseo del solsticio de verano

La Humanidad ha celebrado los solsticios de verano e invierno durante miles de años en toda Europa y en otros lugares. Incluso hoy, aunque no como en otros tiempos, la gente encuentra los solsticios fascinantes. Se organizan todo tipo de festivales para festejar el punto de inflexión de la Tierra respecto al sol. En Reikiavik, los paseos del solsticio de verano tienen lugar desde 1985, y durante los últimos 10 años se realizan en la isla de Viðey, enclavada en el puerto de Reikiavik. El que aparece actualmente en Wikiloc© es uno de los dos principales senderos del solsticio en la isla de Viðey. La ruta comienza con un viaje en ferry de poco menos de 10 minutos a través de un estrecho canal.

La amplia historia de la isla de Viðey desde el siglo XII es bastante conocida. La isla fue una vez el emplazamiento de un rico centro de poder cultural en Islandia, y en otros tiempos, solamente una fértil tierra de cultivo ocupada por ciudadanos modestos. Últimamente, la isla de Viðey ha sido recuperada como un enclave arqueológico con edificios históricos restaurados. Además de ser un lugar histórico, la isla de Viðey constituye actualmente una popular atracción natural frecuentada por las familias de Reikiavik y sus alrededores.

Como elemento patrimonial más importante destaca un gran edificio del siglo XVIII que fue el hogar de Skuli Magnusson, gobernador de Islandia y fundador de la actual Reikiavik. Durante generaciones Skuli ha sido muy respetado por sus reformas pioneras. La isla presenta una combinación fascinante de naturaleza y acontecimientos enmarcados en la historia de Islandia, como lo fueron algunos hechos históricos relacionados con Dinamarca e Inglaterra.



WEBLINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/heim-solstice-walk-path-in-videy-en-47527582

INFORMACIÓN

Distancia	5,46 km.	Altitud máx.	44 m.
Ascenso	23 m.	Altitud mín.	-2 m.
Descenso	23 m.	Final punto partida	Sí
Dificultad	Moderada	Accesibilidad	No

CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA



Ruta IS3
Paseo del solsticio de verano

www.heimheritage.eu

Título de la ruta	Paseo del solsticio de verano
Tema de la ruta	Celebración de la vida y la cultura
Referencia / Enlace web	IS3 - *Summer Solstice*
Nombre del elemento	Yacimientos arqueológicos y edificios históricos
Ubicación	64°09'22.2"N 21°52'03.0"W
Descripción	La Humanidad ha celebrado los solsticios de verano e invierno durante miles de años, en toda Europa y en otros lugares. Incluso hoy, la gente los encuentra fascinantes y festeja el punto de inflexión de la Tierra respecto al sol. Este es un paseo circular en la isla de Viðey, donde los paseos del solsticio de verano se organizan desde hace diez años (en la región de Reikiavik, dichos paseos vienen realizándose desde 1985).
Vías de acceso	No hay carreteras
Transporte público	Ferry por un estrecho canal.
Acceso PMR	Bastantes dificultades para personas con discapacidad
Infraestructuras	Bueno
Información adicional	Se puede elegir una ruta adecuada para las personas con discapacidad
Observaciones	Las rutas ofrecen un ambiente agradable para el espíritu, y resultan una práctica excelente para la salud
Equipo	Thor Jakobsson y Johanna Johannesdottir

Matriz de Potencial Interpretativo

Criterios	Bueno/Regular/Malo	Valoración
Singularidad	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Atractivo para el visitante europeo	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Accesibilidad	9-7 / 6-4 / 3-1	5
Resistencia al impacto	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Estacionalidad	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Afluencia actual de público	6-5 / 4-3/ 2-1	4
Disponibilidad de información	6-5 / 4-3/ 2-1	4
Facilidad de explicación o interpretación	3 / 2 / 1	3
Pertinencia de los contenidos (en relación con el tema de la ruta)	3 / 2 / 1	3
Seguridad del elemento y del entorno	3 / 2 / 1	3
Interés para las personas mayores	3 / 2 / 1	3
	Valoración final	**53/66**



Ruta IS3
Paseo del solsticio de verano



CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA



RUTA

IS4
Patrimonio cultural y artístico del cementerio de Hólavallagarður

EQUIPO

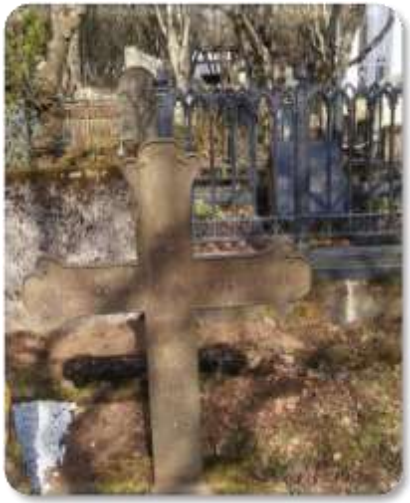
- Ingibjörg Rannveig Guðlaugsdóttir



Ruta IS4

Patrimonio cultural y artístico del cementerio de Hólavallagarður

La ruta se desarrolla mostrando una parte del patrimonio cultural y artístico del cementerio de Hólavallagarður, centrándose en los monumentos funerarios y las cruces de hierro fundido. Una de las razones por las que Hólavallagarður se considera único es el gran número de estos monumentos; de uno de ellos se dice incluso que podría "destacar en cualquier cementerio del norte de Europa". Se trata de un paseo en el que se aprende sobre el cementerio, las cruces y los símbolos de algunos de ellas, pero también, en cierto modo, sobre la vida de las personas que están enterradas allí. Es una ruta alternativa para aquellos que no pueden caminar largas distancias o prefieren visitar sitios patrimoniales cerca de sus casas.







WEBLINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/cultural-and-artistic-heritage-in-holavallagardur-51329616

INFORMACIÓN

Distancia	0,69 km.	Altitud máx.	19 m.
Ascenso	1 m.	Altitud mín.	2 m.
Descenso	1 m.	Final punto partida	Sí
Dificultad	Moderada	Accesibilidad	Sí

CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA



Ruta IS4

Patrimonio cultural y artístico del cementerio de Hólavallagarður

Título de la ruta	Patrimonio cultural y artístico del cementerio de Hólavallagarður
Tema de la ruta	Monumentos de hierro fundido, especialmente cruces, que datan del siglo XVIII y dan testimonio de la cultura y el arte de la forja en aquellos tiempos
Referencia / Enlace web	IS4 - *Hólavallagarður Cemetery*
Nombre del elemento	Cementerio, cruces de hierro forjado
Ubicación	64°08'43.1"N 21°56'43.7"W
Descripción	La ruta muestra una parte del patrimonio cultural y artístico del cementerio de Hólavallagarður, centrándose en los monumentos funerarios y las cruces de hierro fundido que hacen único este cementerio. Podemos disfrutar de un monumento que "destacaría en cualquier cementerio del norte de Europa" y cruces de hierro que fueron erigidas en el siglo XIX. Se ofrece una breve narración sobre la vida de los fallecidos.
Vías de acceso	Ljósvallagata, Hólavellir, Kirkjugarðsstígur, Suðurgata, Hringbraut.
Transporte público	Autobuses 1, 3 y 6 delante del cercano campus universitario
Acceso PMR	La mayoría de la ruta. Hay una parte que puede resultar difícil, pero se puede evitar
Infraestructuras	Paneles de información accesibles en islandés e inglés en el cementerio
Información adicional	La ruta es corta, pero llena de patrimonio sobre siglos pasados
Observaciones	Existe una ruta alternativa para quienes no puedan o no deseen seguir caminando
Equipo	Ingibjörg Rannveig Guðlaugsdóttir

Matriz de Potencial Interpretativo

Criterios	Bueno/Regular/Malo	Valoración
Singularidad	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Atractivo para el visitante europeo	9-7 / 6-4 / 3-1	6
Accesibilidad	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Resistencia al impacto	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Estacionalidad	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Afluencia actual de público	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Disponibilidad de información	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Facilidad de explicación o interpretación	3 / 2 / 1	3
Pertinencia de los contenidos (en relación con el tema de la ruta)	3 / 2 / 1	3
Seguridad del elemento y del entorno	3 / 2 / 1	3
Interés para las personas mayores	3 / 2 / 1	2
	Valoración final	**59/66**



Ruta IS4

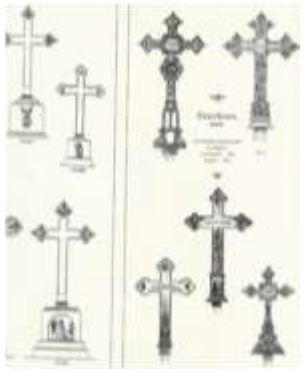
Patrimonio cultural y artístico del cementerio de Hólavallagarður











- CROACIA
- ISLANDIA
- POLONIA
- ESPAÑA



RUTA

IS5
Estatuas históricas de Reikiavik

EQUIPO

- Birna Halldórsdóttir
- Elsa Ísfold Arnórsdóttir
- Þórunn Ólafsdóttir



Ruta IS5
Estatuas históricas de Reikiavik

El paseo por las estatuas de Reikiavik puede describirse como una mezcla de la historia del arte europeo e islandés. Las estatuas son parte de los hitos de Reikiavik y reflejan la historia de la nación. El paseo comienza en Arnarhóll, donde se encuentra la estatua de Ingólfur Arnarson, el colono. El paseo es circular, siguiendo una línea del tiempo y conduce hacia las estatuas de las personas más influyentes en el contexto histórico y artístico de Islandia. Se hace una breve introducción sobre las estatuas y sus escultores. La mayoría de los artistas responsables de estas obras se educaron en escuelas de arte del continente europeo y esto se aprecia en su trabajo, pero también resulta interesante ver cómo se mezcla ese arte foráneo con la cultura islandesa. 2019 fue declarado como el Año del Arte en los Espacios Públicos por el Museo de Arte de Reikiavik. Se puede descargar gratuitamente la aplicación del museo, *Reykjavík Outdoor Artworks*, tanto para Android como para iOS.



WEBLINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/reykjavik-historical-statues-48744578





INFORMACIÓN

3,21 km.	9 m.
14 m.	-5 m.
14 m.	Sí
Moderada	Sí

Distancia | Ascenso | Descenso | Altitud máx. | Altitud mín. | Dificultad | Final punto partida | Accesibilidad



Ruta IS5
Estatuas históricas de Reikiavik

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

Título de la ruta	Estatuas históricas de Reikiavik
Tema de la ruta	Estatuas en un contexto histórico y cultural desde el asentamiento a la actualidad
Referencia / Enlace web	IS5 - *Reykjavik Statues*
Nombre del elemento	Estatuas de personas que marcaron la historia del país y de la nación
Ubicación	64°08'52.0"N 21°55'58.9"W
Descripción	Las estatuas figuran entre los hitos de Reikiavik y reflejan la historia de la nación. El paseo comienza en Arnarhóll, donde se encuentra la estatua de Ingólfur Arnarson, el colono. El paseo es circular, siguiendo una línea del tiempo que conduce hacia las estatuas de las personas más influyentes en el contexto histórico y artístico de Islandia.
Vías de acceso	Ingólfsstræti, Hverfisgata, Lækjargata, Kirkjustræti, Vonarstræti, Fríkirkjuvegur, Skothúsvegur, Tjarnargata y Aðalstræti
Transporte público	Autobuses 1, 6, 11, 12 y 13 en Stjórnarráðið, (o Arnarhóll/Lækjargata)
Acceso PMR	Bueno, senderos en todo el recorrido
Infraestructuras	En su mayoría pavimentado o asfaltado y bancos para descansar y tomar un café
Información adicional	Un buen pasatiempo para quienes no pueden caminar o no pueden hacerlo durante mucho tiempo
Observaciones	El anillo de estatuas discurre por el centro de Reikiavik y los visitantes pueden parar y sentarse en muchos lugares
Equipo	Birna Halldórsdóttir, Elsa Ísfold Arnórsdóttir y Þórunn Ólafsdóttir

Matriz de Potencial Interpretativo

Criterios	Bueno/Regular/Malo	Valoración
Singularidad	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Atractivo para el visitante europeo	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Accesibilidad	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Resistencia al impacto	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Estacionalidad	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Afluencia actual de público	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Disponibilidad de información	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Facilidad de explicación o interpretación	3 / 2 / 1	3
Pertinencia de los contenidos (en relación con el tema de la ruta)	3 / 2 / 1	3
Seguridad del elemento y del entorno	3 / 2 / 1	3
Interés para las personas mayores	3 / 2 / 1	3
	Valoración final	**64/66**



Ruta IS5
Estatuas históricas de Reikiavik











CONCLUSIONES

La fase de investigación sobre las rutas del proyecto HeiM ha sido muy interesante al aportar una experiencia muy valiosa sobre cómo formar y cómo adquirir habilidades y conocimientos sobre el uso de la tecnología de las TIC, haciendo hincapié en las necesidades, los intereses y las capacidades del grupo destinatario del proyecto, las personas mayores de 50 años. El interés y el éxito de los equipos de Islandia fue notable en muchos sentidos. La encuesta realizada entre los miembros del equipo después de finalizar el diseño de la ruta y la elaboración del informe muestran que todos los miembros del equipo se consideran capaces de definir una ruta, de seguirla y subirla a Wikiloc© por sí mismos y, lo que es igual de importante (o aún más si cabe), de enseñar a sus compañeros a hacerlo. Todos señalaron como valiosa la experiencia formativa y la orientación durante el proceso de diseño de rutas.



CONCLUSIONES

En cuanto al uso de Wikiloc©, los equipos ya planean crear rutas relacionadas con su historia familiar, enseñar a los grupos de senderistas y excursionistas a emplear esta tecnología y a descargar material multimedia en las rutas. Para el futuro sugieren hacer otras rutas que se relacionen con la naturaleza, la historia, las leyendas y el patrimonio industrial.

Los resultados están listos para descargar y recorrer unas rutas que contienen abundante información sobre el patrimonio cultural y el desarrollo histórico de Reikiavik, que en pocos cientos de años pasó de ser una pequeña ciudad a convertirse en una metrópoli con un ritmo de crecimiento cada vez más acelerado. El trabajo realizado y los resultados del diseño de la ruta y la investigación han demostrado claramente que las personas en su tercera edad son unos perfectos transmisores de la historia cultural, un patrimonio para compartir con sus iguales y con las generaciones futuras; en resumen, son unos buenos intérpretes del Patrimonio Cultural.

POLONIA

INVESTIGACIÓN SOBRE LAS RUTAS

En Polonia, un grupo de adultos mayores ha diseñado y descrito cinco rutas utilizando dispositivos inteligentes y las ha publicado en inglés y en polaco en el portal Wikiloc©. El grupo estuvo formado por las personas que participaron en el programa de formación del proyecto HeiM en otoño de 2019.

SELECCIÓN DE LAS RUTAS

Cuatro de las rutas desarrolladas por los equipos polacos se centraban en la conurbación de Varsovia, y la quinta llevaba a un antiguo y hermoso balneario de Varsovia. Las rutas se refieren principalmente a lugares históricos asociados a los personajes polacos que desempeñaron un papel destacado en la historia de Europa, así como a sitios importantes para todos los varsovianos y para sus tradiciones familiares.

La ciudad de Varsovia fue completamente destruida durante la Segunda Guerra Mundial, por lo que se intentaba mostrar las huellas, los recuerdos y las historias de destacados ciudadanos polacos que vivieron y trabajaron en ella y cuyos corazones están cerca de muchos europeos. Dos rutas conectan con las vidas de sendas figuras prominentes de fama mundial nacidas en Varsovia: María Skłodowska-Curie y Federico Chopin.

Varsovia es también una ciudad de hermosos jardines, parques y lugares de recreo. Un sendero conduce a los visitantes a través de una magnífica reserva natural conservada dentro de la ciudad. Este paseo también da una idea de la importancia que tiene la naturaleza para disfrutar de una vida plena o simplemente de un momento al aire libre.

Uno de los recorridos sigue las huellas de la desaparecida arquitectura de madera, típica de los pequeños centros de vacaciones de los alrededores de la capital polaca. Finalmente, la ruta de las antiguas confiterías de Varsovia conduce a lugares que forman parte de los recuerdos de infancia de todo varsoviano.

POLONIA
RUTAS ACTIVAS Y SALUDABLES SOBRE PATRIMONIO EUROPEO



RUTA PL1

La Varsovia de Maria Skłodowska-Curie

RUTA PL2

Las Bielański – Bosque en el centro de la ciudad





RUTA PL3

Varsovia dulce

RUTA PL4

La Varsovia de Federico Chopin





RUTA PL5

Świdermajers – las casas de madera de Otwock

CROACIA

ISLANDIA

POLONIA

ESPAÑA



RUTA

PL1
La Varsovia de Maria Skłodowska-Curie

EQUIPO

- M. Stanowska
- D. Świtkowska
- B. Kaniewska
- B. Wałachowska-Słomka
- T. Gąska
- M. Samsel



Ruta PL1
La Varsovia de Maria Skłodowska-Curie

Lugares relacionados con la infancia y la juventud de María Skłodowsk-Curie. La ruta sigue los pasos de la primera mujer que recibió el Premio Nobel y, hasta ahora, la única que ha sido galardonada en dos disciplinas diferentes (Química y Física). Maria Skłodowska-Curie nació en Varsovia, donde pasó su infancia y juventud. Desde muy joven, le gustaba caminar por el río Wisła. Actualmente, una estatua de Skłodowska-Curie en la Ciudad Nueva de Varsovia mira hacia el río Wisła. Es el primer punto de nuestra ruta.





María Skłodowska perteneció a una generación de mujeres polacas emancipadas que, gracias a las escuelas para niñas y a la llamada Universidad Volante (*Uniwersytet Latający*) de Varsovia, recibieron una educación que les permitió llevar a cabo estudios universitarios vetados para las mujeres del Imperio Ruso. El paseo nos lleva por los lugares donde María Skłodowska vivió, estudió, creció y celebró sus éxitos.



WEBLINK

https://www.wikiloc.com/hiking-trails/pl-maria-sklodowska-curies-warsaw-1-51205933

INFORMACIÓN

Distancia	4,99 km.	Altitud máx.	151 m.
Ascenso	21 m.	Altitud mín.	82 m.
Descenso	31 m.	Final punto partida	No
Dificultad	Moderada	Accesibilidad	Sí

CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA



Ruta PL1
La Varsovia de Maria Skłodowska-Curie

Título de la ruta	La Varsovia de María Skłodowska-Curie De la pequeña María a la mundialmente famosa María Skłodowska-Curie
Tema de la ruta	Lugares relacionados con la infancia y la juventud de María Skłodowska-Curie
Referencia / Enlace web	PL1 - *Maria Skłodowska-Curie's Warsaw*
Nombre del elemento	La antigua ciudad de Varsovia
Ubicación	52° 15'14.447"N, 21° 0'33.143"E
Descripción	Recorrido siguiendo los pasos de la primera mujer que recibió el Premio Nobel y, hasta ahora, la única que ha sido galardonada en dos disciplinas diferentes (Química y Física). Nació y creció en Varsovia. Fue la primera mujer con el título de Profesora de la Sorbona en París, así como la primera mujer en formar parte de la Academia Francesa de Medicina. También es la primera mujer cuyos restos descansan en el Panteón de París por méritos propios.
Vías de acceso	Calle Wybrzeze Gdanskie, 637
Transporte público	Autobuses líneas 118 y 186 – Parada: "Sanguszki 01"
Acceso PMR	Sí
Infraestructuras	Todos los edificios están abiertos al público. Información en polaco. La información sobre la explosión en el museo está en polaco y en inglés.
Equipo	M. Stanowska, T. Gąska, D. Świtkowska, B. Wałachowska-Słomka, B. Kaniewska, M. Samsel

Matriz de Potencial Interpretativo

Criterios	Bueno/Regular/Malo	Valoración
Singularidad	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Atractivo para el visitante europeo	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Accesibilidad	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Resistencia al impacto	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Estacionalidad	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Afluencia actual de público	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Disponibilidad de información	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Facilidad de explicación o interpretación	3 / 2 / 1	3
Pertinencia de los contenidos (en relación con el tema de la ruta)	3 / 2 / 1	3
Seguridad del elemento y del entorno	3 / 2 / 1	3
Interés para las personas mayores	3 / 2 / 1	3
	Valoración final	**60/66**



Ruta PL1
La Varsovia de Maria Skłodowska-Curie











- CROACIA
- ISLANDIA
- POLONIA
- ESPAÑA



RUTA

PL2
Las Bielański – Bosque en el centro de la ciudad

EQUIPO

- K. Kowalska
- M. Stanowska
- K. Adamski
- A. Grabowska-Jóźwiak
- P. Gąska
- B. Okine



Ruta PL2
Las Bielański – Bosque en el centro de la ciudad

Las *Bielański* (Bosque de Bielany), una de las dos principales reservas próximas a la ciudad, se creó en 1973 a partir de lo que quedaba del antiguo Bosque Primitivo de Mazovia de época medieval, que se extendía sobre una superficie de 130 hectáreas. A partir de 2011, este sitio está protegido por la red europea Natura 2000 (PLH140041 "Las Bielański"). El bosque alberga una rica fauna y flora. Aquí podemos observar robles de unos 400 años que no fueron plantados por el hombre, sino que crecieron espontáneamente. Esos robles, así como muchas otras especies de plantas, han evolucionado aquí durante los últimos siglos.











WEBLINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/pl-bielany-forest-forest-in-the-city-centre-2-47718580

INFORMACIÓN

Distancia	5,12 km.	Altitud máx.	101 m.
Ascenso	22 m.	Altitud mín.	67 m.
Descenso	0 m.	Final punto partida	No
Dificultad	Moderada	Accesibilidad	Sí

CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA



Ruta PL2
Las Bielański – Bosque en el centro de la ciudad

www.heimheritage.eu

Título de la ruta	Las Bielański – Bosque en el centro de la ciudad. Del ascetismo al centro de ocio
Tema de la ruta	Sendero de paisaje y patrimonio cultural
Referencia / Enlace web	PL2 - *Las Bielański - Forest in the city center*
Nombre del elemento	Reserva natural y monasterio
Ubicación	52° 17'7.609"N, 20° 58'14.499"E
Descripción	Las Bielański (Bosque de Bielany), una de las dos principales reservas próximas a la ciudad, se creó en 1973 a partir de lo que quedaba del antiguo Bosque Primitivo de Mazovia de época medieval, que se extendía sobre una superficie de 130 hectáreas. A partir de 2011, este sitio está protegido por la red europea Natura 2000 (PLH140041 "Las Bielański"). El bosque alberga una rica fauna y flora. Aquí podemos observar robles de unos 400 años que no fueron plantados por el hombre, sino que crecieron espontáneamente. Esos robles, así como muchas otras especies de plantas, han evolucionado aquí durante los últimos siglos.
Vías de acceso	Calle Podlesna
Transporte público	Autobuses líneas 121, 157, 185, 197 – Parada: "Klaudyny 01"
Acceso PMR	Sí
Infraestructuras	Paneles informativos en polaco e inglés
Observaciones	Ruta a pie a través del bosque. Buenas condiciones para la relajación y el descanso.
Equipo	K. Adamski, B. Okine, A. Grabowska-Jóźwiak, K. Kowalska, M. Stanowska, P. Gąska

Matriz de Potencial Interpretativo

Criterios	Bueno/Regular/Malo	Valoración
Singularidad	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Atractivo para el visitante europeo	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Accesibilidad	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Resistencia al impacto	9-7 / 6-4 / 3-1	6
Estacionalidad	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Afluencia actual de público	6-5 / 4-3/ 2-1	4
Disponibilidad de información	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Facilidad de explicación o interpretación	3 / 2 / 1	3
Pertinencia de los contenidos (en relación con el tema de la ruta)	3 / 2 / 1	3
Seguridad del elemento y del entorno	3 / 2 / 1	3
Interés para las personas mayores	3 / 2 / 1	3
	Valoración final	**61/66**



Ruta PL2
Las Bielański – Bosque en el centro de la ciudad









HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA

RUTA

PL3
Varsovia dulce

EQUIPO

- B. Kaczanowska
- M. Stanowska
- M. Olszewska
- K. Kowalska
- P. Gąska
- K. Fronc



Ruta PL3
Varsovia dulce

Le invitamos a recorrer los antiguos cafés y confiterías de Varsovia. Juntos, podemos conocer los dulces lugares que forman parte de los recuerdos de la infancia de todos los varsovianos. En 1792 había más de cien cafés en la ciudad. Todo el mundo en Polonia conoce el nombre de Wedel. Karol Wedel, miembro de la Iglesia Evangélica de Augsburgo, llegó a Varsovia en 1845. Ya como confitero con experiencia, abrió una confitería en el número 12 de la calle Piwna junto a Karol Grohnert. En aquel momento, artesanos de toda Europa llegaban a Varsovia. Hoy en día el negocio continúa y sigue funcionando, aunque con algunos cambios.

Cada uno sentimos cariño por lugares distintos, especialmente por los que se asocian a los buenos recuerdos que nos llegan por los olores, los sabores y los colores. La ruta recorre las antiguas pastelerías y cafeterías de Varsovia. Junto a una gran carga de emociones positivas, evoca también algunos recuerdos melancólicos de la infancia.







WEBLINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/pl-sweet-warsaw-in-the-footsteps-of-warsaws-confectioners-3-47644325

INFORMACIÓN

Distancia	3,95 km.	Altitud máx.	155 m.
Ascenso	7 m.	Altitud mín.	96 m.
Descenso	0 m.	Final punto partida	No
Dificultad	Fácil	Accesibilidad	Sí

CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA



Ruta PL3
Varsovia dulce

Título de la ruta	Varsovia dulce. Siguiendo la ruta de las pastelerías de Varsovia
Tema de la ruta	Siguiendo la ruta de antiguas pastelerías y cafés – sabores de la infancia
Referencia / Enlace web	PL3 - *Sweet Warsaw*
Nombre del elemento	Pastelerías de Varsovia
Ubicación	52° 14'55.349"N, 21° 0'43.901"E
Descripción	Todo el mundo en Polonia conoce el nombre de Wedel. Karol Wedel, miembro de la Iglesia Evangélica de Augsburgo, llegó a Varsovia en 1845. Como confitero con experiencia, abrió una confitería en el número 12 de la calle Piwna junto a Karol Grohnert. En aquel momento, artesanos de toda Europa llegaban a Varsovia. Hoy en día el negocio continúa y sigue funcionando, aunque con algunos cambios
Vías de acceso	Todas las calles de acceso a la Antigua Plaza de la Ciudad en Varsovia.
Transporte público	Tranvía 4, 13, 23, 26 y 28 – Parada: "Stare Miasto 01/02"
Acceso PMR	Sí
Infraestructuras	No
Observaciones	Una ruta a pie para los amantes del dulce, con la posibilidad de probar tradicionales manjares dulces
Equipo	M. Stanowska, P. Gąska, M. Olszewska, B. Kaczanowska, K. Kowalska, K. Fronc

Matriz de Potencial Interpretativo

Criterios	Bueno/Regular/Malo	Valoración
Singularidad	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Atractivo para el visitante europeo	9-7 / 6-4 / 3-1	6
Accesibilidad	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Resistencia al impacto	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Estacionalidad	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Afluencia actual de público	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Disponibilidad de información	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Facilidad de explicación o interpretación	3 / 2 / 1	3
Pertinencia de los contenidos (en relación con el tema de la ruta)	3 / 2 / 1	3
Seguridad del elemento y del entorno	3 / 2 / 1	3
Interés para las personas mayores	3 / 2 / 1	3
	Valoración final	**60/66**



Ruta PL3
Varsovia dulce



- CROACIA
- ISLANDIA
- POLONIA
- ESPAÑA



RUTA

PL4
La Varsovia de Federico Chopin

EQUIPO

- B. Swierzewska
- M. Stanowska
- R. Baranowska
- M. Sobczyk
- B. Tichy
- P. Gąska
- M. Samsel
- T. Gaska



Ruta PL4
La Varsovia de Federico Chopin

Federico Chopin (1810-1849), destacado pianista y compositor, así como uno de los músicos más famosos del mundo, nació en Żelazowa Wola, pero su familia se trasladó a Varsovia antes de que cumpliera un año. Fue en esta ciudad donde Federico creció y desarrolló su talento; aquí completó su formación en la escuela de música y vivió el éxito de sus primeros conciertos. Chopin vivió en Varsovia entre 1810 y 1830. Demos un paseo por la capital polaca siguiendo los pasos de este gran virtuoso.











WEBLINK

https://www.wikiloc.com/outdoor-trails/pl-fryderyk-chopins-warsaw-the-virtuosos-legacy-4-51882637

INFORMACIÓN

Distancia	2,83 km.	Altitud máx.	120 m.
Ascenso	8 m.	Altitud mín.	104 m.
Descenso	7 m.	Final punto partida	No
Dificultad	Fácil	Accesibilidad	Sí

CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA



Ruta PL4
La Varsovia de Federico Chopin

www.heimheritage.eu

Título de la ruta	La Varsovia de Federico Chopin. El legado de un virtuoso
Tema de la ruta	Lugares relacionados con la infancia y la juventud de Federico Chopin
Referencia / Enlace web	PL4 - *Fryderyk Chopin's Warsaw*
Nombre del elemento	Camino municipal para amantes de la música
Ubicación	52° 14'56.353"N, 21° 0'21.943"E
Descripción	Federico Chopin es uno de los músicos varsovianos más famosos. El compositor pasó la mitad de sus treinta y nueve años en la capital de Polonia. Fue aquí donde el gran genio que pronto admiraría todo el mundo fue descubierto. Chopin aprendió a tocar el piano en esta ciudad y dio aquí su primer concierto. Caminando hoy por las calles de Varsovia, podemos encontrar los lugares que visitó el famoso compositor hace doscientos años.
Vías de acceso	Calle Krakowskie Przedmiescie
Transporte público	Autobuses líneas 116, 178, 180, 503 y 518 – Parada: "Plac Krasinskich 01/02"
Acceso PMR	Sí
Infraestructuras	No
Observaciones	Los "Bancos de Chopin" (bancos musicales) están ubicados en diferentes sitios a lo largo de la ruta. En ellos tenemos la posibilidad de escuchar la música de Chopin.
Equipo	B. Tichy, M. Stanowska, P. Gaska, R. Baranowska, B. Swierzewska, M. Sobczyk, M. Samsel, T. Gaska

Matriz de Potencial Interpretativo

Criterios	Bueno/Regular/Malo	Valoración
Singularidad	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Atractivo para el visitante europeo	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Accesibilidad	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Resistencia al impacto	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Estacionalidad	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Afluencia actual de público	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Disponibilidad de información	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Facilidad de explicación o interpretación	3 / 2 / 1	3
Pertinencia de los contenidos (en relación con el tema de la ruta)	3 / 2 / 1	3
Seguridad del elemento y del entorno	3 / 2 / 1	3
Interés para las personas mayores	3 / 2 / 1	3
	Valoración final	**65/66**



Ruta PL4
La Varsovia de Federico Chopin













RUTA

PL5
Świdermajers – las casas de madera de Otwock

EQUIPO

- T. Gąska
- M. Nadolny
- K. Adamski
- B. Wałachowska-Słomka
- P. Gąska
- J. Stanowska



Ruta PL5
Świdermajers – las casas de madera de Otwock

Esta ruta sigue los restos de una arquitectura de madera típica de los pequeños centros vacacionales de los alrededores de Varsovia que está desapareciendo. Świdermajer define el estilo arquitectónico de los balnearios a las afueras de Varsovia.

Świdermajer es un estilo arquitectónico creado por Michael Andriolli. La arquitectura de madera inspirada en la de las zonas montañosas es característica de los edificios construidos sobre la orilla derecha del Vístula, desde Nałęczów hasta Varsovia. Pocos han sobrevivido en buenas condiciones, pero todavía podemos observar su antiguo esplendor caminando por Otwock.

Balneario y centros de vacaciones de verano. Es el resultado de los "pinos del generoso ejército de Otwock", cuyos copas ampliamente ramificadas rezuman aceites esenciales y producen una gran cantidad de clorofila, pero también de la ubicación de la ciudad en la terraza más alta de la zona arenosa.

Antes de la Segunda Guerra Mundial había cientos de villas de madera, pero las casas de cuento de hadas con porches de madera y balaustradas caladas están desapareciendo lentamente del mapa de Otwock. Los arquitectos locales trasladaron estilos de todo el mundo a Otwock en el río Świder. Observaron las hermosas mansiones ricamente decoradas de los Alpes suizos, así como las cabañas de la Rusia zarista y, así, a fines del siglo XIX, comenzaron a construirse casas ricamente decoradas en los bosques de pinos junto al río Świder.

Comenzamos nuestro paseo en el recientemente renovado Sanatorio Abram Gurewicz, el edificio de madera más grande de Polonia y, tal vez, incluso de Europa. El viaje hacia el río Świder termina en la calle más antigua y representativa de Otwock.





WEBLINK

https://www.wikiloc.com/hiking-trails/pl-swidermajers-the-wooden-villas-of-otwock-5-51971280

INFORMACIÓN

Distancia	5,22 km.	Altitud máx.	128 m.
Ascenso	7 m.	Altitud mín.	95 m.
Descenso	7 m.	Final punto partida	Sí
Dificultad	Moderada	Accesibilidad	Sí

CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA



Ruta PL5
Świdermajers – las casas de madera de Otwock

Título de la ruta	Świdermajers – las villas de madera de Otwock
Tema de la ruta	Arquitectura de madera
Referencia / Enlace web	PL5 - *Świdermajers – the wooden villas of Otwock*
Nombre del elemento	Antiguas villas en el antiguo balneario cerca de Varsovia
Ubicación	52° 6'30.845"N, 21° 15'50.181"E
Descripción	Świdermajer es un estilo arquitectónico creado por Michael Andriolli. La arquitectura de madera inspirada en la de las zonas montañosas es característica de los edificios construidos sobre la orilla derecha del Vístula, desde Nałęczów hasta Varsovia. Pocos han sobrevivido en buenas condiciones, pero todavía podemos observar su antiguo esplendor caminando por Otwock.
Vías de acceso	637; Wybrzeze Gdanskie street
Transporte público	Estación de tren R1 y línea S7; Carreteras 801 o S17 y 721
Acceso PMR	Sí
Infraestructuras	Paneles informativos en polaco
Observaciones	Ruta de senderismo de largo recorrido entre los puntos de control. Imposibilidad de descansar en la ruta (bancos, cafés, etc.). No se puede entrar en los edificios. No hay información disponible en inglés.
Equipo	K. Adamski, B. Wałachowska-Słomka, T. Gaska, P. Gaska, M. Nadolny, J. Stanowska

Matriz de Potencial Interpretativo

Criterios	Bueno/Regular/Malo	Valoración
Singularidad	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Atractivo para el visitante europeo	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Accesibilidad	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Resistencia al impacto	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Estacionalidad	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Afluencia actual de público	6-5 / 4-3/ 2-1	3
Disponibilidad de información	6-5 / 4-3/ 2-1	4
Facilidad de explicación o interpretación	3 / 2 / 1	2
Pertinencia de los contenidos (en relación con el tema de la ruta)	3 / 2 / 1	3
Seguridad del elemento y del entorno	3 / 2 / 1	3
Interés para las personas mayores	3 / 2 / 1	2
	Valoración final	**56/66**

Ruta PL5
Świdermajers – las casas de madera de Otwock













CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA

CONCLUSIONES

El diseño de las rutas polacas para el proyecto HeiM fue realizado por las personas que habían participado anteriormente en el programa de formación. Los miembros del equipo eran en su mayoría personas de 55 a 75 años de edad con educación universitaria. En cuanto a la tecnología, la mayoría de las personas carecían de experiencia previa con la navegación de *Smartphones* y el uso de la aplicación Wikiloc©. Además, cuando fue necesario utilizar esta aplicación para tareas complejas, varios participantes encontraron dificultades con algunas de sus herramientas. Los participantes necesitaron ayuda para resolver los problemas técnicos. En cuanto al trabajo en equipo, algunos encuestados insistieron en la conveniencia de discutir algunos temas con todos los miembros de su grupo.

En cuanto a las aptitudes adquiridas durante la etapa de diseño de las rutas, el 90% de los participantes reconocieron que habían alcanzado un nivel satisfactorio en la adquisición de nuevos conocimientos sobre el patrimonio cultural, en la capacidad de transferirlos a otros y en la capacidad de realizar investigaciones científicas mediante diversos documentos. Los participantes consideran necesario continuar con las reuniones y la formación, especialmente en cuanto a las herramientas tecnológicas. Con valores que oscilan entre el 40% y el 60% de los encuestados, la mayoría evalúa positivamente la implantación de las tecnologías digitales, el Wikiloc©, el envejecimiento saludable y la adquisición de técnicas de interpretación.



CONCLUSIONES

La mayoría de los participantes señalaron que no habían encontrado ninguna oportunidad de mejorar su comunicación en inglés. La falta de destrezas previas y la poca práctica en la conversación fueron problemas importantes para los equipos polacos. Después de las visitas, los diferentes grupos identificaron la arquitectura y la relación entre la naturaleza y el hombre como los aspectos más representativos de sus propuestas. Los visitantes destacaron que necesitaban aprender más sobre el arte contemporáneo y el estilo de vida local.

Muchas rutas evocan trágicos recuerdos de la Segunda Guerra Mundial para las personas mayores de 70 años. La memoria de una Varsovia devastada permanece viva; hoy en día todavía podemos pasear por calles llenas de lugares que recuerdan esos trágicos acontecimientos. A la hora de crear nuevas rutas, la mayoría de los participantes dijeron que son capaces de hacerlo por sí mismos, que les gustaría enseñar a otros y ampliar su experiencia en el futuro, proponiendo el diseño de rutas europeas marcadas por los recuerdos personales y su percepción del patrimonio cultural. En general, la gran mayoría cree que sus resultados son buenos, ven la necesidad de reuniones más frecuentes bajo la supervisión de expertos y se sienten satisfechos con el trabajo en equipo. Este podría ser un tema importante para el sector del turismo cultural en particular.



ESPAÑA

INVESTIGACIÓN SOBRE LAS RUTAS

En España, cinco grupos de personas mayores diseñaron y describieron seis rutas utilizando dispositivos inteligentes. Las propuestas están publicadas en la aplicación Wikiloc©. Veinte personas que habían seguido previamente el programa formativo participaron en los grupos de investigación.

SELECCIÓN DE LAS RUTAS

La Universidad Permanente de la Universidad de Alicante trabajó con seis rutas localizadas en diferentes áreas de la provincia de Alicante. Las rutas se eligieron teniendo en cuenta las propuestas que el comité de expertos había hecho en las reuniones anteriores, así como las sugerencias e intereses de los adultos mayores que participaron en el proyecto.

Tal como se acordó por los socios, los grupos de la UPUA tuvieron en cuenta la relación entre el hombre y el medio ambiente en el diseño de las rutas. Desde el uso de los recursos naturales en la antigüedad abordado en la Sierra Helada, pasando por el uso tradicional de la piedra en la región de la Marina Alta hasta la transformación industrial de las materias primas que ofrecen los alrededores de Alcoy, la relevancia de la naturaleza en la cultura se refleja fielmente en las rutas españolas.

Nuestras propuestas no podían olvidar el espíritu europeo de este proyecto. Los equipos españoles se ocuparon del patrimonio romano (base de gran parte de nuestra civilización) en *la Sierra Helada y en la villa romana de L'Albir*; las técnicas tradicionales de construcción reconocidas como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en *Jávea, la piedra toba y la piedra seca*; la presencia y el gran reconocimiento de los productos locales como el vino Fondillón, en *Pinceladas de Alicante*; el duro trabajo de los pescadores en los mares del norte de Europa, en *La Vila Joiosa, un mar de encuentros*; o las conexiones con las ciudades más importantes del Modernismo y la industrialización en *Alcoy, naturaleza e industria, una joya del Modernismo*.

ESPAÑA
RUTAS ACTIVAS Y SALUDABLES SOBRE PATRIMONIO EUROPEO



RUTA SP1

Pinceladas de Alicante

RUTA SP2

Alcoy, naturaleza e industria, una joya del Modernismo





RUTA SP3

La Vila Joiosa, un mar de encuentros

RUTA SP4

Fontilles, un modelo de colonia y arquitectura sanitaria





RUTA SP5

La Sierra Helada y la Villa Romana de l'Albir

RUTA SP6

Jávea, piedra tosca y piedra seca



CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA



HEIRITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA

RUTA

SP1
Pinceladas de Alicante

EQUIPO

- José Luis Casal
- Rafael Torres



Ruta SP1
Pinceladas de Alicante

Esta ruta ofrece al viajero una excursión urbana a través de los principales puntos de interés de esta ciudad abierta al mar, cosmopolita y acogedora.

Es una ruta circular relajante y agradable con explicaciones claras y sencillas, para que el viajero pueda adquirir conocimientos generales sobre la ciudad y disfrutar del paseo. El recorrido, con una longitud total de 7,5 kilómetros sobre superficies lisas y un desnivel de 55 metros, tiene una duración aproximada de tres horas y ofrece la posibilidad de disfrutar del patrimonio alicantino en todas sus vertientes: arquitectónica, cultural, natural e histórica.

Aunque la ruta puede realizarse en cualquier época del año, cabe destacar que la fiesta de las Hogueras de San Juan, declarada de Interés Turístico Nacional, tiene lugar en la tercera y cuarta semana de junio, durante la cual la ciudad se llena de visitantes, actividades, desfiles, etc., lo que altera sensiblemente la tranquilidad del paseo, pero añade, sin duda, un atractivo adicional a la visita.







WEBLINK

https://es.wikiloc.com/rutas-a-pie/heim-pinceladas-de-alicante-es-48164384

INFORMACIÓN

Distancia	8,97 km.	Altitud máx.	141 m.
Ascenso	236 m.	Altitud mín.	2 m.
Descenso	236 m.	Final punto partida	Sí
Dificultad	Moderada	Accesibilidad	Sí

CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA



Ruta SP1
Pinceladas de Alicante

www.heimheritage.eu

Título de la ruta	Pinceladas de Alicante
Tema de la ruta	El paseo recorre los lugares más representativos de la historia de Alicante
Referencia / Enlace web	SP1 – Pinceladas de Alicante
Nombre del elemento	Patrimonio arquitectónico, historia, tradiciones y gastronomía
Ubicación	38°20'41.7"N 0°29'27.9"W
Descripción	Paseo por los lugares más emblemáticos de la historia de Alicante: Castillo de Santa Bárbara, Catedral, puerto y *Explanada de España*.
Vías de acceso	N-332
Transporte público	Tranvía – Líneas 1, 2, 3 & 4; Autobuses 2, 6, 9 y 12
Acceso PMR	Accesible, excepto en algunas partes del castillo
Infraestructuras	Jardines, bancos, bares y cafés. Ascensor al castillo
Información adicional	https://www.alicanteturismo.com/
Equipo	José Luis Casal, Rafael Torres

Matriz de Potencial Interpretativo

Criterios	Bueno/Regular/Malo	Valoración
Singularidad	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Atractivo para el visitante europeo	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Accesibilidad	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Resistencia al impacto	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Estacionalidad	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Afluencia actual de público	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Disponibilidad de información	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Facilidad de explicación o interpretación	3 / 2 / 1	2
Pertinencia de los contenidos (en relación con el tema de la ruta)	3 / 2 / 1	3
Seguridad del elemento y del entorno	3 / 2 / 1	3
Interés para las personas mayores	3 / 2 / 1	3
	Valoración final	**59/66**



Ruta SP1
Pinceladas de Alicante











CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA



RUTA

SP2
Alcoy, naturaleza e industria, una joya del Modernismo

EQUIPO

- I. Capitán
- R. Arenillas
- L. Florence
- M.A. Molas
- A. de la Torre
- M. Alesón



Ruta SP2

Alcoy, naturaleza e industria, una joya del Modernismo

Algunos espacios geográficos pueden definir no sólo las características inherentes a un lugar, sino también los oficios que se practican en él y, en definitiva, constituyen el germen del presente de ese lugar, de sus gentes y de sus ocupaciones. Un ejemplo paradigmático de ello es la ciudad de Alcoy, donde la industria y la peculiar orografía, junto con el entorno natural, han sido determinantes tanto en su historia como en su evolución industrial, económica y social, lo que la ha llevado a convertirse en una joya del Modernismo.

Por su particular ubicación orográfica, sorprende comprobar que la primera industrialización valenciana tuviera lugar en Alcoy y que esta ciudad fuera uno de los primeros polos industriales de la Península Ibérica, disputándose incluso la supremacía industrial a nivel nacional con la propia ciudad de Barcelona. El desarrollo industrial fue sin duda el motor de la transformación del tejido social y de la arquitectura urbana de esta ciudad, que hoy en día nos permite disfrutar de un valioso patrimonio, tanto en naves industriales como en edificios modernistas, a través del cual podemos viajar a épocas que fueron testigo de los principales conflictos sociales acaecidos durante aquellos convulsos años de la revolución industrial.





WEBLINK

https://es.wikiloc.com/rutas-a-pie/heim-alcoy-naturaleza-industria-y-joya-del-modernismo-es-61934779

INFORMACIÓN

Distancia	3,42 km.	Altitud máx.	579 m.
Ascenso	99 m.	Altitud mín.	506 m.
Descenso	99 m.	Final punto partida	Sí
Dificultad	Fácil	Accesibilidad	Sí

CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA



Ruta SP2
Alcoy, naturaleza e industria, una joya del Modernismo

www.heimheritage.eu

Título de la ruta	Alcoy, naturaleza e industria, una joya del Modernismo
Tema de la ruta	La Industria y la naturaleza han marcado el desarrollo y el trazado urbano de la ciudad de Alcoy
Referencia / Enlace web	SP2 - Alcoy, naturaleza e industria, una joya del Modernismo
Nombre del elemento	Arquitectura, naturaleza y desarrollo social
Ubicación	38°41'51.8"N 0°28'23.4"W
Descripción	Algunos espacios geográficos pueden definir no sólo las características inherentes a un lugar, sino también los oficios que se practican en él y, en definitiva, constituyen el germen del presente de ese lugar, de sus gentes y de sus ocupaciones. Este paseo permite al visitante entender cómo la industrialización se fusionó con la naturaleza e influyó en el desarrollo urbano y social de la ciudad.
Vías de acceso	A7 desde Alicante o Valencia
Transporte público	Alcoy Bus -Líneas 1 (estación de autobuses) y 2 – Línea Alicante-Alcoy (Vectalia-La Alcoyana)
Acceso PMR	Accesible – excepto en la Calle Gurugú
Infraestructuras	Jardines, bancos, bares, cafés, restaurantes y paneles informativos
Información adicional	https://www.alcoyturismo.com/alcoy/web_php/index.php
Equipo	I. Capitán, R. Arenillas, L. Florence, M.A. Molas, A. de la Torre, M. Alesón

Matriz de Potencial Interpretativo

Criterios	Bueno/Regular/Malo	Valoración
Singularidad	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Atractivo para el visitante europeo	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Accesibilidad	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Resistencia al impacto	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Estacionalidad	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Afluencia actual de público	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Disponibilidad de información	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Facilidad de explicación o interpretación	3 / 2 / 1	3
Pertinencia de los contenidos (en relación con el tema de la ruta)	3 / 2 / 1	3
Seguridad del elemento y del entorno	3 / 2 / 1	3
Interés para las personas mayores	3 / 2 / 1	3
	Valoración final	**60/66**

CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA



Ruta SP2

Alcoy, naturaleza e industria, una joya del Modernismo











- CROACIA
- ISLANDIA
- POLONIA
- ESPAÑA



RUTA

SP3
La Vila Joiosa, un mar de encuentros

EQUIPO

- Jesús Regaño
- Felipe Castejón
- María Soler
- José Gil
- Emilia Abad
- Paula Doncel



Ruta SP3
La Vila Joiosa, un mar de encuentros

Esta ruta recorre las calles de la Vila Joiosa —capital de la comarca de la Marina Baixa en Alicante— conocida por sus habitantes simplemente como "La Vila".

La Marina Baixa es una comarca costera aislada por montañas y barrancos, un espacio que ha determinado las relaciones entre los habitantes de la Vila Joiosa y su entorno. Aunque el contacto por tierra fue muy limitado hasta el siglo XIX, una gran puerta permaneció siempre abierta: el mar.

Un mar que hizo posible que llegaran grandes civilizaciones y trajeran objetos de lujo, que llevó a muchas personas en busca de fortuna y que nos regaló las más dulces habaneras de ultramar.

Este recorrido nos muestra imágenes asociadas a la historia, la cultura, el arte, las tradiciones o la botánica de la Vila Joiosa, donde el mar destaca como una referencia constante.

La duración estimada de esta ruta es de cinco horas, con una pausa a mitad de camino para degustar la gastronomía local. Algunas de las visitas propuestas dependerán del tiempo disponible del visitante, así como del horario del recurso sugerido. La estimación corresponde al tiempo necesario para realizar el paseo de forma relajada, leyendo la información y disfrutando de la ruta con los cinco sentidos.





WEBLINK

https://es.wikiloc.com/rutas-a-pie/heim-la-vilajoiosa-un-mar-de-encuentros-es-46835403

INFORMACIÓN

Distancia	7,42 km.	Altitud máx.	48 m.
Ascenso	138 m.	Altitud mín.	1 m.
Descenso	138 m.	Final punto partida	Sí
Dificultad	Fácil	Accesibilidad	Sí

CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA



Ruta SP3
La Vila Joiosa, un mar de encuentros

www.heimheritage.eu

Título de la ruta	La Vila Joiosa, un mar de encuentros
Tema de la ruta	La influencia del mar ha determinado la historia, la economía y las tradiciones de la Vila Joiosa, aislada por tierra
Referencia / Enlace web	SP3 - La Vila Joiosa, un mar de encuentros
Nombre del elemento	Arqueología, historia, etnología, industria
Ubicación	38°30'31.6"N 0°13'56.3"W
Descripción	La ruta explica cómo el mar ha marcado poderosamente la historia de la ciudad, a través de los restos que dejaron pueblos como fenicios, griegos o romanos, la construcción de las murallas que la protegieron de los piratas, la emigración de sus habitantes, las fiestas y el desarrollo de la industria del chocolate
Vías de acceso	N-332, A-7
Transporte público	Tranvía – Línea 1
Acceso PMR	Accesible, excepto la lonja de pescado
Infraestructuras	Aseos accesibles, escaleras mecánicas, maquetas táctiles, paneles accesibles
Información adicional	http://www.villajoyosa.com/sites/lavilaturistica/v1/index.php?idioma=Ingles
Equipo	Jesús Regaño, Felipe Castejón, María Soler, José Gil, Emilia Abad, Paula Doncel

Matriz de Potencial Interpretativo

Criterios	Bueno/Regular/Malo	Valoración
Singularidad	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Atractivo para el visitante europeo	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Accesibilidad	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Resistencia al impacto	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Estacionalidad	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Afluencia actual de público	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Disponibilidad de información	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Facilidad de explicación o interpretación	3 / 2 / 1	3
Pertinencia de los contenidos (en relación con el tema de la ruta)	3 / 2 / 1	3
Seguridad del elemento y del entorno	3 / 2 / 1	3
Interés para las personas mayores	3 / 2 / 1	3
	Valoración final	**62/66**

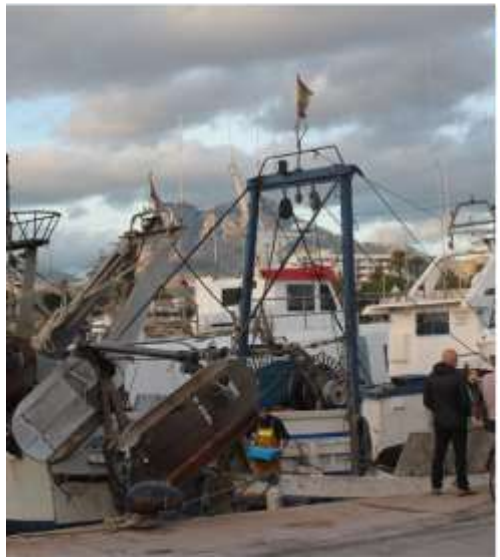
Ruta SP3
La Vila Joiosa, un mar de encuentros













- CROACIA
- ISLANDIA
- POLONIA
- ESPAÑA



RUTA

SP4
Fontilles,
un modelo de colonia y
arquitectura sanitaria

EQUIPO

- Daniel Riera
- Miguel Ángel Ballester
- Concepción Bru Ronda



Ruta SP4
Fontilles, un modelo de colonia y arquitectura sanitaria

En España, Fontilles destaca como un ejemplo único de gestión autónoma dedicada a la investigación, el tratamiento médico y el desarrollo de políticas enfocadas a la integración social de los enfermos crónicos en una estructura social estandarizada y autosuficiente.

El sanatorio de la colonia de Fontilles, situado a una altitud de 250 metros dentro de un paisaje de gran valor natural y ambiental, fue construido para albergar a los afectados por la micobacteria *leprae* —conocida como "bacilo de Hansen" en honor al médico noruego que lo descubrió en 1873—. Estos pacientes, que vivían al margen de la sociedad en cuevas o casas de campo, se encontraban en muy malas condiciones de higiene y alimentación. El Sanatorio de Fontilles fue inaugurado en 1909 bajo los auspicios del jesuita Carlos Ferris y del abogado Joaquín Ballester, que contó con la ayuda de la Junta de San Francisco de Borja (creada para este fin).

Hoy en día, Fontilles es el último leprosario de Europa. Durante más de medio siglo, se han impartido allí innumerables cursos de formación especializada. Más de 26 proyectos de lucha contra la lepra y otras enfermedades relacionadas con la pobreza siguen funcionando en 14 países de África, América Latina y Asia, de los que se benefician casi medio millón de personas.





WEBLINK

https://es.wikiloc.com/rutas-a-pie/heim-fontilles-un-modelo-de-colonia-y-arquitectura-sanitaria-es-52852602

INFORMACIÓN

3,65 km.		281 m.	
66 m.		231 m.	
99 m.		No	
Moderada		Sí	

CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA

Distancia | Ascenso | Descenso | Altitud máx. | Altitud mín. | Dificultad | Final punto partida | Accesibilidad



Ruta SP4
Fontilles, un modelo de colonia y arquitectura sanitaria

Título de la ruta	Fontilles, un modelo de colonia y arquitectura sanitaria
Tema de la ruta	Fontilles, el ultimo leprosario de Europa, refleja los principios higienistas de principios del siglo XX
Referencia / Enlace web	SP4 – Fontilles, un modelo de colonia y arquitectura sanitaria
Nombre del elemento	Edificios históricos, naturaleza
Ubicación	38°46'48.8"N 0°05'45.7"W
Descripción	Fontilles fue construido en el siglo XX para albergar a los pacientes con lepra que vivían en cuevas al margen de la sociedad. El complejo mantiene los principios higienistas de la época y es el último leprosario de Europa
Vías de acceso	CV-721
Transporte público	-
Acceso PMR	Accesible
Infraestructuras	Aseos, bar, máquina expendedora
Información adicional	https://fontilles.org/
Equipo	Daniel Riera, Miguel Ángel Ballester, Concepción Bru Ronda

Matriz de Potencial Interpretativo

Criterios	Bueno/Regular/Malo	Valoración
Singularidad	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Atractivo para el visitante europeo	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Accesibilidad	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Resistencia al impacto	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Estacionalidad	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Afluencia actual de público	6-5 / 4-3/ 2-1	4
Disponibilidad de información	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Facilidad de explicación o interpretación	3 / 2 / 1	2
Pertinencia de los contenidos (en relación con el tema de la ruta)	3 / 2 / 1	3
Seguridad del elemento y del entorno	3 / 2 / 1	2
Interés para las personas mayores	3 / 2 / 1	3
	Valoración final	**59/66**



Ruta SP4

Fontilles, un modelo de colonia y arquitectura sanitaria











CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA



RUTA

SP5
La Sierra Helada y la Villa Romana de l'Albir

EQUIPO

- Jesús Regaño
- Felipe Castejón
- María Soler
- José Gil
- Emilia Abad
- Paula Doncel



Ruta SP5
La Sierra Helada y la Villa Romana de l'Albir

La Sierra Helada es un lugar único por su ubicación estratégica, su singularidad geológica y sus microrreservas de flora. Estas características le han valido ser catalogado como el primer Parque Natural Marítimo-Terrestre y el espacio natural protegido más visitado de la Comunidad Valenciana.

Óptimo para la supervivencia de diversas especies de fauna y flora, este paisaje agreste, caracterizado por barrancos, laderas, falta de agua o suelos pobres, nunca permitió que el hombre se estableciera de forma permanente en las montañas.

Los romanos comenzaron a poblar Hispania desde el año 218 a.C. La villa romana de l'Albir, situada en el municipio de L'Alfàs del Pi, es uno de los yacimientos arqueológicos que más puede ayudarnos a conocer cómo era la vida en una finca rural durante la última fase del Imperio Romano. Aunque las tierras llanas cercanas al mar ofrecían un terreno más favorable para el asentamiento, las montañas poseían recursos difíciles de ignorar.

La ruta propuesta sigue el camino del faro de l'Albir, que ya cuenta con paneles explicativos sobre diferentes temas. En nuestro recorrido, sin embargo, observaremos el entorno desde una perspectiva inédita, deteniéndonos para disfrutar de algunos elementos del paisaje de la Sierra Helada y comentando utilidades, curiosidades o leyendas que eran conocidas hace siglos por los romanos.

Al final de este recorrido, visitaremos el Museo al Aire Libre de la Villa Romana de L'Albir, que muestra cómo se utilizaron los recursos analizados en el itinerario. El museo nos ayudará a comprender mejor el estilo de vida de los romanos con el apoyo de nuevas tecnologías como la realidad aumentada y la realidad virtual.





WEBLINK

https://es.wikiloc.com/rutas-a-pie/heim-la-sierra-helada-y-la-villa-romana-de-lalbir-es-52470201

INFORMACIÓN

Distancia	6,75 km.	Altitud máx.	92 m.
Ascenso	353 m.	Altitud mín.	0 m.
Descenso	353 m.	Final punto partida	Sí
Dificultad	Fácil	Accesibilidad	Sí

CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA



Ruta SP5
La Sierra Helada y la Villa Romana de l'Albir

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

Título de la ruta	Sierra Helada y la Villa Romana de l'Albir
Tema de la ruta	La montaña proporcionó materias primas para la vida diaria de la villa romana
Referencia / Enlace web	SP5 - Sierra Helada y la Villa Romana de l'Albir
Nombre del elemento	Naturaleza, arqueología y tecnologías
Ubicación	38°34'22.8"N 0°03'55.8"W
Descripción	La Sierra Helada es el primer Parque Natural Marítimo-Terrestre de la Comunidad Valenciana. Un lugar óptimo para las diversas especies de flora y fauna; en la antigüedad ofrecía importantes recursos que harían más fácil la vida de los habitantes de l'Albir, entre ellos, a los propietarios de la villa romana.
Vías de acceso	N-332
Transporte público	Autobuses: 10, 12 y 31
Acceso PMR	Totalmente accesible
Infraestructuras	Aseos accesibles, maquetas táctiles, paneles accesibles
Información adicional	https://www.visitalbir.com/
Equipo	Jesús Regaño, Felipe Castejón, María Soler, José Gil, Emilia Abad, Paula Doncel

Matriz de Potencial Interpretativo

Criterios	Bueno/Regular/Malo	Valoración
Singularidad	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Atractivo para el visitante europeo	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Accesibilidad	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Resistencia al impacto	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Estacionalidad	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Afluencia actual de público	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Disponibilidad de información	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Facilidad de explicación o interpretación	3 / 2 / 1	3
Pertinencia de los contenidos (en relación con el tema de la ruta)	3 / 2 / 1	3
Seguridad del elemento y del entorno	3 / 2 / 1	3
Interés para las personas mayores	3 / 2 / 1	3
	Valoración final	**62/66**

CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA



Ruta SP5
La Sierra Helada y la Villa Romana de l'Albir













RUTA

SP6
Jávea, piedra tosca y piedra seca

EQUIPO

- Josep Durá
- Miguel Ángel Ballester
- Concepción Bru Ronda



Ruta SP6

Jávea, piedra tosca y piedra seca

El municipio de Jávea, situado a medio camino entre las ciudades de Valencia y Alicante, pertenece a la comarca de la Marina Alta, que se caracteriza por sus fuertes y bellos contrastes paisajísticos: montañas y valles en el interior; playas y acantilados en la costa.

Su ubicación estratégica en el Mediterráneo occidental le ha dado una gran relevancia a lo largo de la historia, no sólo como puerto pesquero tradicional, sino también como punto de entrada y salida de múltiples pueblos y también de una amplia gama de bienes y productos, como el pescado, el aceite, los cereales, el vino o las pasas. En la actualidad, la actividad comercial está en declive, pero su transformación en puerto náutico y de ocio marítimo mantiene el atractivo de Jávea, tanto para los residentes como para los visitantes.

El punto de partida de esta ruta es la franja costera que baña el mar Mediterráneo, conocida como *Muntanyar*, donde se encuentran las canteras de las que se extraía la piedra tosca, elemento clave del patrimonio etnográfico de toda la zona. Podemos encontrar más información al respecto en el cercano casco antiguo, cuyos edificios más emblemáticos están decorados y acabados con esta roca fácil de tallar.

La segunda parte de la ruta se centrará en la piedra seca, una técnica de construcción tradicional reconocida como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Tendremos la oportunidad de ver las "terrazas" de piedra seca, los molinos de viento y las impresionantes vistas del mar Mediterráneo desde el Cabo de San Antonio, un magnífico balcón natural con vistas a la costa.





WEBLINK

https://es.wikiloc.com/rutas-a-pie/heim-javea-piedra-tosca-y-piedra-seca-es-53257828

INFORMACIÓN

Distancia	13,87 km.	Altitud máx.	196 m.
Ascenso	258 m.	Altitud mín.	2 m.
Descenso	130 m.	Final punto partida	No
Dificultad	Moderada	Accesibilidad	No

CROACIA
ISLANDIA
POLONIA
ESPAÑA



Ruta SP6
Jávea, piedra tosca y piedra seca

www.heimheritage.eu

Título de la ruta	Jávea, piedra tosca y piedra seca
Tema de la ruta	El uso de la piedra tosca y la técnica de la piedra seca son representativos de la arquitectura de Jávea
Referencia / Enlace web	SP6 - Jávea, piedra tosca y piedra seca
Nombre del elemento	Arquitectura, historia, arqueología, naturaleza y gastronomía
Ubicación	38°46'05.3"N 0°11'55.5"E
Descripción	El recorrido se centra en primer lugar en las canteras de piedra tosca, base fundamental del patrimonio etnográfico de toda la zona, después en las construcciones de piedra tosca más emblemáticas de Jávea y, por último, en la arquitectura de piedra seca, una técnica de construcción tradicional reconocida como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad
Vías de acceso	CV-734
Transporte público	-
Acceso PMR	Limitada
Infraestructuras	Jardines, bancos, bares y cafés
Información adicional	Josep Durá, Miguel Ángel Ballester, Concepción Bru Ronda

Equipo

Criterios	Bueno/Regular/Malo	Valoración
Singularidad	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Atractivo para el visitante europeo	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Accesibilidad	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Resistencia al impacto	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Estacionalidad	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Afluencia actual de público	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Disponibilidad de información	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Facilidad de explicación o interpretación	3 / 2 / 1	3
Pertinencia de los contenidos (en relación con el tema de la ruta)	3 / 2 / 1	3
Seguridad del elemento y del entorno	3 / 2 / 1	2
Interés para las personas mayores	3 / 2 / 1	3
	Valoración final	**60/66**



Ruta SP6

Jávea, piedra tosca y piedra seca











CONCLUSIONES

En la encuesta realizada al final de esta fase, algunos participantes destacaron la importancia del trabajo en equipo e insistieron en la conveniencia de contar con un mínimo de tres personas en cada uno de los equipos. Asimismo, demandaron una mayor independencia en la toma de decisiones.

Cuando se les preguntó sobre las competencias adquiridas durante el diseño de los itinerarios, ente el 80 y el 90% de los entrevistados consideraron que habían alcanzado niveles buenos o muy buenos en la adquisición de nuevos conocimientos sobre el patrimonio cultural, su capacidad para transmitirlo a otros y en el proceso de investigación, realizado a través de diferentes fuentes documentales. Por debajo de esa cifra, con puntuaciones entre el 70 y el 75%, se valoraron aspectos como el uso de las tecnologías digitales, la plataforma Wikiloc©, el envejecimiento saludable y la adquisición de técnicas de interpretación. Por último, la mitad de los participantes también afirmó que había mejorado su capacidad de comunicación en inglés.

De manera global, la gran mayoría de los participantes consideró que sus resultados eran buenos o muy buenos y, salvo dos personas que sintieron falta de empatía, se mostraron más que satisfechos con el trabajo en equipo.





CONCLUSIONES

Las conclusiones de la encuesta final pusieron de relieve que los participantes consideraban que habían adquirido habilidades y competencias muy especializadas y que habían podido convertirse en intérpretes y difusores activos de su propio patrimonio. Además, pudieron experimentar y comprender el valor del patrimonio mediante la participación real y la promoción de la actividad, tanto física como mental, lo que estaba en consonancia con la filosofía del proyecto de promover el envejecimiento activo.

Todos los participantes en el equipo español afirmaron que habían cumplido los objetivos mencionados y que, de hecho, estaban deseosos de seguir trabajando en proyectos similares.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Los beneficios para la educación son numerosos a cualquier edad y, de hecho, se trata de un factor importante para el bienestar humano (la educación se utiliza, por ejemplo, para determinar el Índice de Desarrollo Humano de las Naciones Unidas); por ello es tan importante mejorar los niveles de educación, especialmente en ámbitos donde los esfuerzos son todavía escasos, como es el caso de los adultos mayores. La educación debe ser un aspecto capital a tener en cuenta para establecer su nivel de bienestar, ya que les proporciona las herramientas para llevar una vida sana, activa, participativa y con sentido. Como se afirma en la política de envejecimiento activo de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002, pág. 13): "Si se quiere que el envejecimiento sea una experiencia positiva, una vida más larga debe ir acompañada de oportunidades continuas de salud, participación y seguridad“[16] y esas oportunidades sólo podrán aprovecharse si los ciudadanos reciben formación y se les prepara para sacar el máximo partido de ellas.

Es responsabilidad de las instituciones, los gobiernos y los educadores ofrecer escenarios de aprendizaje eficaces para todas las edades. Esto resulta indiscutible para las generaciones más jóvenes, porque los escenarios quedan más claros, ya que sus necesidades de aprendizaje están definidas y son comprensibles: la educación tiene por objeto que alcancen el éxito en su futura vida profesional. No resulta tan sencillo en el contexto de los adultos mayores, puesto que la mayoría de ellos ya han cerrado sus carreras profesionales y se han jubilado. Por lo tanto, sus necesidades no parecen tan definidas; sin embargo, proyectos como el HeiM nos indican que es importante ofrecer buenas oportunidades de formación y enseñanza que fomenten el aprendizaje a lo largo de la vida en todas las edades y circunstancias. Además, las prácticas de aprendizaje deben guiar a los adultos mayores a desarrollar nuevas competencias y capacidades con objetivos bien delimitados. Tener un objetivo es esencial, ya que es el combustible que alimenta la actividad, fomenta la motivación, la acción y el afán, incluso cuando el objetivo consiste exclusivamente en el "mero deseo" de aprender. Si, además, este propósito tiene como fin transformar o mejorar la sociedad, el mundo en el que viven, los adultos mayores pueden convertirse en agentes sociales activos. El ejemplo del proyecto HeiM, descrito en esta guía metodológica, puede ayudar a los educadores y las instituciones a diseñar proyectos

16. “If ageing is to be a positive experience, longer life must be accompanied by continuing opportunities for health, participation and security”.



significativos y transformadores que ayudarán a los adultos mayores a recuperar su reconocimiento social como miembros productivos y útiles de la sociedad.

La propuesta del proyecto HeiM también tiene por objeto fomentar la innovación en el contexto del aprendizaje, en el sentido de que promueve un concepto de la educación que aún no se ha desarrollado en toda su extensión, la Geragogía. La geragogía se define como la ciencia del aprendizaje que se centra en las necesidades y las características especiales de los alumnos adultos mayores, de la misma manera que la pedagogía se concibe más para los alumnos más jóvenes o la andragogía para los adultos (Formosa, 2019; Gibbons y Wentworth, 2001; Ozuah y Presidente, 2005). Además, hemos propuesto la aplicación de una postura crítica a la práctica de la Geragogía que, pese a no cumplir plenamente con la agenda política de la Geragogía Crítica (Formosa, 2011), por lo menos trata de superar los defectos típicos de la práctica (Formosa y Galea, 2020, págs. 67-69) proporcionando prácticas transformadoras viables que sitúan a los adultos mayores en el centro de las acciones sociales. En particular, hemos formado a los adultos mayores para que se conviertan en intérpretes y promotores activos de su propio patrimonio para otros compañeros y también para las generaciones más jóvenes. Los resultados de las encuestas y las consultas con expertos en la materia confirmaron que los adultos mayores habían adquirido las habilidades y destrezas necesarias para convertirse en intérpretes eficaces del patrimonio, lo que está en consonancia con la filosofía del proyecto de acercarse al patrimonio y adquirir conciencia de su valor a través de la actividad, el aprendizaje y la implicación social. Los participantes fueron capaces de aplicar las nuevas habilidades y destrezas adquiridas y de utilizar los nuevos conocimientos y competencias en un entorno real. Además de los beneficios puramente educativos del programa, también se alcanzó el objetivo fundamental de este proyecto, ya que quienes participaron realmente se sintieron implicados en:

- la conservación y protección del patrimonio cultural;
- la investigación sobre el patrimonio cultural, que les permitió valorar ciertos elementos que, en su opinión, deberían conservarse y protegerse para las generaciones venideras;
- la difusión del patrimonio, tanto a nivel local como internacional, a través del intercambio de conocimientos y rutas con los países socios del proyecto HeiM;



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- el descubrimiento, la mejora, la conservación, el mantenimiento y la comunicación de los valores del patrimonio cultural de su zona; y, por último,
- el objetivo de permanecer activos tanto a nivel individual como socialmente, aportando su trabajo y sus esfuerzos a la sociedad en general y ayudando no sólo a las personas pertenecientes a su grupo de edad, sino también a las generaciones más jóvenes.

En definitiva, han sabido crear materiales turísticos con los que contribuir a la difusión del patrimonio con la misma eficacia que otros agentes sociales. Además, el reconocimiento recibido de expertos y profesionales ha dado a su trabajo el apoyo necesario para sentirse reforzados. Por lo tanto, la innovación que aporta el proyecto HeiM tiene como objetivo final aportar nuevas soluciones, eliminar las barreras tradicionales y ayudar a los mayores a alcanzar objetivos que les estaban vetados hasta ahora.





ANEXOS

HeiM HERITAGE IN MOTION METODOLOGÍAS INNOVADORAS PARA LA ENSEÑANZA DE PERSONAS ADULTAS EN PATRIMONIO CULTURAL Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Muchísimas gracias por participar en esta encuesta del proyecto Patrimonio en Movimiento (HeiM).

El proyecto HeiM tiene como objetivo promover el conocimiento del patrimonio a nivel local y europeo, así como transmitir los valores inherentes al patrimonio cultural entre ciudadanos europeos. Una de las fases del proyecto es la formación de un grupo de personas mayores de 50 años para que les permita diseñar rutas activas de patrimonio que sean de interés para este grupo de edad. Estas rutas estarán disponibles en formato digital en Internet al finalizar el proyecto.

La presente encuesta recogerá la opinión de las personas mayores de 50 años sobre diferentes temas relacionados con el patrimonio cultural con el fin de determinar los intereses de este colectivo.

La información proporcionada en este cuestionario, sólo se utilizará para fines de investigación. Además, el equipo investigador del proyecto garantizará en todo momento el anonimato de las respuestas, que se almacenarán en la Secretaría de la Universidad Permanente de la Universidad de Alicante.

ANEXO 1

Por favor, conteste estas breves preguntas.

1. ¿Desde qué país está usted contestando a este cuestionario?
   - ☐ España
   - ☐ Islandia
   - ☐ Polonia
   - ☐ Croacia
2. Género
   - ☐ Masculino
   - ☐ Femenino
   - ☐ Sin género/Prefiero no contestar
3. Edad
   - ☐ 50 - 64
   - ☐ 65 - 74
   - ☐ 75 - 84
   - ☐ 85+
4. ¿Es usted una persona con movilidad reducida o con alguna discapacidad?
   - ☐ Sí
     - ☐ discapacidad auditiva
     - ☐ discapacidad visual
     - ☐ discapacidad física o problemas de movilidad
     - ☐ otras
   - ☐ No
5. ¿Accede a Internet desde su *Smartphone*?
   - ☐ Sí
   - ☐ No
6. ¿Usa herramientas de navegación y mapas en su *Smartphone*?
   - ☐ Sí
   - ☐ No
7. Cuando viaja, ¿cuál de las siguientes alternativas prefiere? Por favor, seleccione **sólo una** respuesta:
   - ☐ Viajes/rutas en solitario
   - ☐ Viajes/rutas en grupo de amigos o en familia
   - ☐ Viajes/rutas con guía
8. Desde su punto de vista, ¿cuál sería la duración óptima de una ruta de patrimonio considerando la edad y las necesidades de las personas de más de 50 años? Por favor, seleccione **solo una** respuesta:
   - ☐ Entre 1 y 2 horas
   - ☐ Entre 3 y 5 horas
   - ☐ Todo el día

9. Valore la relevancia que debería asignarse a los siguientes temas relacionados con el patrimonio nacional, a la hora de desarrollar una ruta cultural activa. Por favor, seleccione **solo una** respuesta por cada opción.

	Ninguna / Nada de relevancia	Casi ninguna / Nada de relevancia	Relevancia moderada / cierta / algo de relevancia	Bastante relevancia	Muchísima relevancia
Arquitectura	☐	☐	☐	☐	☐
Arte	☐	☐	☐	☐	☐
Artesanía	☐	☐	☐	☐	☐
Fiestas	☐	☐	☐	☐	☐
Gastronomía	☐	☐	☐	☐	☐
Historia Contemporánea (del s. XIX al XXI)	☐	☐	☐	☐	☐
Historia Medieval e inicios de la Historia Moderna (s. V al XV)	☐	☐	☐	☐	☐
Historia Moderna (del s. XVI al XVIII)	☐	☐	☐	☐	☐
Leyendas	☐	☐	☐	☐	☐
Literatura y lenguas	☐	☐	☐	☐	☐
Modo de vida local	☐	☐	☐	☐	☐
Museos	☐	☐	☐	☐	☐
Música	☐	☐	☐	☐	☐
Naturaleza	☐	☐	☐	☐	☐
Patrimonio Industrial	☐	☐	☐	☐	☐
Prehistoria e Historia Antigua	☐	☐	☐	☐	☐
Tradiciones Populares	☐	☐	☐	☐	☐
Turismo Negro (cementerios, lugares de interés turístico relacionado con batallas, guerras, muerte, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐

10. Valore la relevancia que debería asignarse a los siguientes temas relacionados con el patrimonio de otros países europeos a la hora de desarrollar una ruta cultural activa en el extranjero. Por favor, seleccione **solo una** respuesta por cada opción.

	Ninguna / Nada de relevancia	Casi ninguna / Nada de relevancia	Relevancia moderada / cierta / algo de relevancia	Bastante relevancia	Muchísima relevancia
Arquitectura	☐	☐	☐	☐	☐
Arte	☐	☐	☐	☐	☐
Artesanía	☐	☐	☐	☐	☐
Fiestas	☐	☐	☐	☐	☐
Gastronomía	☐	☐	☐	☐	☐
Historia Contemporánea (del s. XIX al XXI)	☐	☐	☐	☐	☐
Historia Medieval e inicios de la Historia Moderna (s. V al XV)	☐	☐	☐	☐	☐
Historia Moderna (del s. XVI al XVIII)	☐	☐	☐	☐	☐
Leyendas	☐	☐	☐	☐	☐
Literatura y lenguas	☐	☐	☐	☐	☐
Modo de vida local	☐	☐	☐	☐	☐
Museos	☐	☐	☐	☐	☐
Música	☐	☐	☐	☐	☐
Naturaleza	☐	☐	☐	☐	☐
Patrimonio Industrial	☐	☐	☐	☐	☐
Prehistoria e Historia Antigua	☐	☐	☐	☐	☐
Tradiciones Populares	☐	☐	☐	☐	☐
Turismo Negro (cementerios, lugares de interés turístico relacionado con batallas, guerras, muerte, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐

11. Desde su punto de vista, ¿cuál es el principal obstáculo a la hora de visitar lugares de interés turístico relacionados con el patrimonio cultural en su área local/ámbito más cercano o en su país? Por favor, seleccione **sólo una** respuesta:
    - ☐ Suelen ser inaccesibles para mí.
    - ☐ No tengo tiempo para esta clase de actividades.
    - ☐ No me interesa este tipo de rutas o viajes.
    - ☐ El precio de estas rutas/viajes es demasiado caro (entradas, guía, etc.).
    - ☐ Estas rutas/viajes no tienen en cuenta los intereses de las personas mayores (+50).
    - ☐ No me siento cómodo/a (claramente la organización y otros visitantes tienen prejuicios contra las personas mayores o simplemente no tienen paciencia con ellos).
    - ☐ Otros: _____

12. ¿Qué comarcas de la provincia de Alicante piensa que son más apropiadas para ofrecer rutas de patrimonio interesantes?
    Señale **un máximo de tres** respuestas:
    - ☐ La Marina Alta
    - ☐ La Marina Baixa
    - ☐ El Comtat
    - ☐ L'Alcoià
    - ☐ L'Alacantí
    - ☐ Alt Vinalopó
    - ☐ Vinalopó Mitjà
    - ☐ Baix Vinalopó
    - ☐ Baix Segura

13. Si le ofrecieran la posibilidad de realizar una ruta de patrimonio en España, ¿qué preferiría? Clasifique las opciones por orden de preferencia: 1, 2 ó 3.

	Preferencia
Una ruta con actividad física (andar/caminar, senderismo, bicicleta, etc.)	
Una ruta basada en aprender nuevos conocimientos (historia, cultura, geografía, botánica, etc.)	
Una ruta en la que se experimente y se integre uno en la cultura o modo/estilo de vida del país o la zona objeto de visita y los pueda vivir de cerca	

14. Si le ofrecieran la posibilidad de realizar una ruta de patrimonio en otro país europeo, ¿qué preferiría? Clasifique las opciones por orden de preferencia: 1, 2 ó 3.

	Preferencia
Una ruta con actividad física (andar/caminar, senderismo, bicicleta, etc.)	
Una ruta basada en aprender nuevos conocimientos (historia, cultura, geografía, botánica, etc.)	
Una ruta en la que se experimente y se integre uno en la cultura o modo/estilo de vida del país o la zona objeto de visita y los pueda vivir de cerca	

15. Teniendo en cuenta que en este proyecto personas mayores de 50 años van a diseñar las rutas activas de patrimonio online en castellano e inglés, evalúe la importancia de los siguientes temas en relación con la formación que deberían recibir. Por favor, seleccione **solo una** respuesta por cada opción

	Ninguna importancia	Cierta importancia	Mucha importancia
Conocimientos sobre el contenido (p. ej. historia, recursos naturales, recursos de patrimonio industrial, etc.)	☐	☐	☐
Estrategias comunicativas y de interpretación del patrimonio	☐	☐	☐
Identidad y valores europeos y/o nacionales	☐	☐	☐
Competencias Digitales (TIC)	☐	☐	☐
Competencia en lengua extranjera (inglés)	☐	☐	☐

16. Si usted tiene alguna sugerencia para el desarrollo de una ruta activa de patrimonio (relacionada con su localidad, la zona donde vive o ha vivido, su experiencia, etc.), por favor descríbala brevemente a continuación.

Queremos agradecerle el tiempo e interés que ha dedicado a esta encuesta

HeiM HERITAGE IN MOTION METODOLOGÍAS INNOVADORAS PARA LA ENSEÑANZA DE PERSONAS ADULTAS EN PATRIMONIO CULTURAL Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PARA LOS PARTICIPANTES EN EL PROGRAMA FORMATIVO

EVALUACIÓN FINAL (TRAS LA FINALIZACIÓN DEL PROGRAMA)

Le agradecemos muchísimo su disposición a participar en esta encuesta correspondiente al Proyecto *Heritage in Motion* [Patrimonio en Movimiento] (HeiM).

Esta formación se enmarca en el Proyecto HeiM y tiene como objetivo esencial mejorar las competencias de los participantes para que puedan trabajar en rutas culturales activas destinadas a personas mayores de 50 años.

La información que usted proporcione en este cuestionario se utilizará exclusivamente con fines de estudio. No se usará de ninguna manera que permita identificar sus respuestas individuales. Los datos anónimos agregados se guardarán en las oficinas del proyecto en la Universidad de Alicante.

ANEXO 2

1. ¿Cuáles son los incentivos o las razones más importantes para asistir al programa formativo? Por favor, no marque más de tres respuestas.
   - ☐ Mejorar mis conocimientos acerca del patrimonio cultural local y nacional
   - ☐ Familiarizarme con el patrimonio cultural de otros países
   - ☐ Desarrollar la capacidad de presentar mi patrimonio cultural nacional a otras personas
   - ☐ Mejorar mis destrezas de comunicación
   - ☐ Incrementar mis conocimientos sobre las TIC
   - ☐ Ser parte de un proyecto de la UE
   - ☐ Demostrar que debería apreciarse tanto el valor como las cualidades de los adultos mayores
   - ☐ Emplear mi tiempo libre de una manera productiva
   - ☐ Ya participé como encuestado/a en las fases anteriores del proyecto y deseaba seguir participando

2. ¿Cuáles son los beneficios más significativos que le ha reportado cursar el programa formativo? Por favor, no marque más de tres respuestas
   - ☐ La adquisición de nuevos conocimientos sobre el patrimonio cultural
   - ☐ El desarrollo de nuevas destrezas para presentar el patrimonio cultural a otras personas
   - ☐ La adquisición de nuevos conocimientos sobre las TIC
   - ☐ Una comprensión más profunda de los elementos compartidos del patrimonio cultural europeo
   - ☐ La adquisición de nuevos conocimientos sobre los intereses de los adultos mayores y las características específicas de sus procesos de aprendizaje
   - ☐ La recogida de información nueva acerca del envejecimiento activo
   - ☐ Conocer al equipo del proyecto y establecer una relación más cercana con ellos
   - ☐ Familiarizarme con todos los aspectos del proyecto
   - ☐ Conocer a otras personas con intereses similares a los míos

3. Evalúe su competencia en las áreas siguientes tras completar el programa formativo en una escala del 1 (muy baja) al 5 (muy satisfactoria).

COMPETENCIA	1	2	3	4	5
Descripción del patrimonio cultural nacional y local	☐	☐	☐	☐	☐
Capacidad para presentar el patrimonio cultural de una manera atractiva	☐	☐	☐	☐	☐
Comunicación en inglés	☐	☐	☐	☐	☐
Utilización de los dispositivos digitales	☐	☐	☐	☐	☐
Uso de la información sobre los aspectos del envejecimiento concernientes a la salud	☐	☐	☐	☐	☐

ANEXO 2

4. Valore su nivel por lo que respecta a las habilidades interpersonales (o “soft skills”) en una escala del 1 (muy bajo) al 5 (muy satisfactorio).

HABILIDAD INTERPERSONAL	1	2	3	4	5
Destrezas comunicativas	☐	☐	☐	☐	☐
Resolución de conflictos	☐	☐	☐	☐	☐
Trabajo en equipo	☐	☐	☐	☐	☐
Autonomía	☐	☐	☐	☐	☐
Asertividad	☐	☐	☐	☐	☐
Adaptabilidad	☐	☐	☐	☐	☐
Destrezas organizativas	☐	☐	☐	☐	☐
Capacidad para resolver problemas o realizar tareas	☐	☐	☐	☐	☐
Resistencia al estrés	☐	☐	☐	☐	☐

5. Evalúe su competencia en las áreas siguientes tras completar el programa formativo en una escala del 1 (muy baja) al 5 (muy satisfactoria).

COMPETENCIA	Estoy totalmente de acuerdo	Estoy de acuerdo	Neutral	No estoy de acuerdo	No estoy de acuerdo en absoluto
El programa formativo estaba muy bien organizado	☐	☐	☐	☐	☐
Los objetivos formativos estaban claramente definidos	☐	☐	☐	☐	☐
Los objetivos de la formación se correspondían con las necesidades de los participantes	☐	☐	☐	☐	☐
Los participantes alcanzaron sus objetivos formativos	☐	☐	☐	☐	☐
Los materiales del programa formativo resultaron útiles	☐	☐	☐	☐	☐
La duración del programa fue apropiada	☐	☐	☐	☐	☐
El contenido de las sesiones estaba bien elaborado y era fácil de asimilar	☐	☐	☐	☐	☐
Los participantes se involucraron activamente en las actividades formativas	☐	☐	☐	☐	☐
Los formadores mostraron una gran preparación y una mentalidad abierta, además de ser personas interesantes	☐	☐	☐	☐	☐
Los métodos empleados en la formación fueron adecuados	☐	☐	☐	☐	☐

6. ¿Cómo calificaría usted el programa formativo?

☐ Excelente ☐ En la media

☐ Bueno ☐ Flojo

7. Valore la medida en que convendría abordar los siguientes aspectos del proyecto y/o mejorar su tratamiento durante el desarrollo del proyecto en una escala del 1 (sin duda necesita abordarse/mejorarse) al 5 (no hace falta abordarlo/mejorarlo en absoluto).

	VALORACIÓN
Selección cuidadosa de contenidos interesantes	
Tener en cuenta los intereses específicos de los adultos mayores	
Prestar atención a las capacidades y las necesidades de los adultos mayores en materia de salud	
Accesibilidad de los enclaves de patrimonio presentados	
Alto nivel de especialización en el asesoramiento cultural	
Hacer que la información se presente de una manera interesante y divertida	
Precios asequibles para las visitas o rutas centradas en el patrimonio cultural	
Empleo apropiado de los dispositivos digitales	
Considerar los intereses de grupos concretos	
Conocimiento de la lengua inglesa	

8. Clasifique por orden de dificultad en una escala del 1 (más fácil) al 7 (más difícil) los siguientes contenidos que hemos tratado en el curso.

	ORDEN
Envejecimiento Activo y Salud	
Gastronomía	
Patrimonio, tipología y clasificación de recursos	
El patrimonio de la Universidad de Alicante (a través de la ruta)	
La interpretación del patrimonio	
El patrimonio a través de la Realidad Aumentada	
El inglés especializado	
La herramienta Wikiloc©	

9. ¿Qué contenido/contenidos deberíamos ampliar en la siguiente fase del proyecto? Por favor, seleccione un máximo de 3.

- ☐ Descripción del patrimonio cultural nacional y local
- ☐ Capacidad para presentar el patrimonio cultural de una manera atractiva
- ☐ Comunicación en inglés
- ☐ Utilización de los dispositivos digitales
- ☐ Aspectos del envejecimiento concernientes a la salud

Realidad Virtual

10. ¿Le pareció interesante la experiencia? Valore en una escala del 1 (nada interesante) al 5 (extremadamente interesante).

HABILIDAD INTERPERSONAL	1	2	3	4	5
Experiencia con la Realidad Virtual	☐	☐	☐	☐	☐

11. ¿Se sintió inmerso/a en la experiencia virtual?
    - ☐ Totalmente
    - ☐ Mucho
    - ☐ Poco
    - ☐ Nada

11. ¿Experimentó mareo o alguna molestia al llevar las gafas?
    - ☐ Sí
    - ☐ Un poco
    - ☐ No

Si ha contestado “Un poco” o “Sí” explique cuál fue su sensación

Queremos agradecerle el tiempo e interés que ha dedicado a la presente encuesta

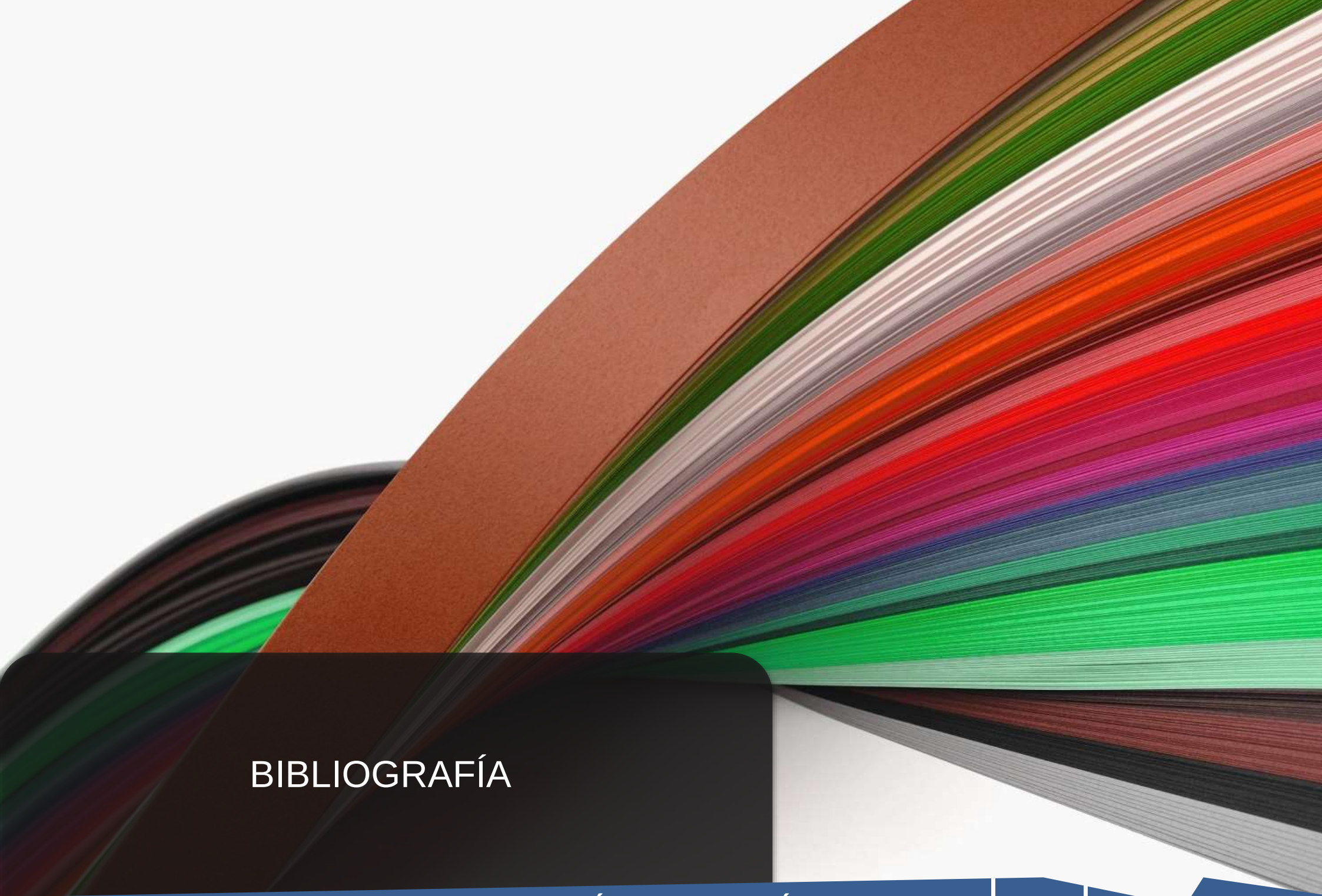
ANNEX 3

HeiM HERITAGE IN MOTION	**PATRIMONIO EN MOVIMIENTO** Metodologías innovadoras para la enseñanza de personas adultas en patrimonio cultural y envejecimiento activo
Título de la ruta	
Frase tema	
Identificación del elemento	
Nombre del elemento	
Ubicación	
Descripción	
Vías de acceso	
Transporte	
Acceso PMR	
Infraestructuras	
Información adicional	
Observaciones	

Potencial interpretativo	

Criterios	Bueno/Regular/Malo	Valorac.
Singularidad	9-7 / 6-4 / 3-1	
Atractivo para el visitante europeo	9-7 / 6-4 / 3-1	
Accesibilidad	9-7 / 6-4 / 3-1	
Resistencia al impacto (fragilidad)	9-7 / 6-4 / 3-1	
Estacionalidad	6-5 / 4-3/ 2-1	
Afluencia actual de público	6-5 / 4-3/ 2-1	
Disponibilidad de información	6-5 / 4-3/ 2-1	
Facilidad de explicación	3 / 2 / 1	
Pertinencia de los contenidos	3 / 2 / 1	
Interesante para los mayores	3 / 2 / 1	
Seguridad	3 / 2 / 1	
	Valoración total	**0/66**

Fotografías	
Fecha	
Equipo	



BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA

AIUTA. (2014). Universities of the Third Age Charter. https://doi.org/10.1300/J021v11n01_09

Alesón-Carbonell, M. (2015). No more course-books: learning English through interactivity, WW1 poetry, and social action. *AiUTA INTERNATIONAL CONFERENCE: U3A's, Citizenship and Social Cohesion*. poster [Not published].

Badaracco, R. & Scull, J. (1978). Megascale Interpretive Planning, *The Interpreter, 10(3),* 4-10.

Brooks, D. C., Gyorke, A., & Morril, J. (2013). "But Is It Innovative?" A Systematic Approach to Assessing & Evaluating Innovation in Educational Technology. *Educase*.

Brown, J. D. (2016). *Introducing needs analysis and English for specific purposes*. Routledge.

Bru, & Alesón-Carbonell, M. (2017). The Role of OAUPs in the Preparation of retirement: Perceptions and Necessities of Older Adults in Spain. *Annals of Social Sciences*, *45*(2), 27–44. https://doi.org/http://czasopisma.tnkul.pl/index.php/rns/article/view/8468

Bru Ronda, C., Alesón-Carbonell, M., & Pina Medina, V. M. (2016). *Looking Forward to a Dynamic Third Age - Comparative Survey Report*. Retrieved from http://hdl.handle.net/10045/52175

Bru Ronda, C., Pina Medina, V. M., Alesón-Carbonell, M., Ruiz Armero, N., López Blanes, A., & Sarrión Cano, V. (2016). *Looking Forward to a Dynamic Third Age – Awareness Campaign*. Retrieved from http://hdl.handle.net/10045/60037

Bru Ronda, C., Valero Escandell, J. R., Pina Medina, V. M., Alesón-Carbonell, M., Ruiz Armero, N., López Blanes, A., & Sarrión Cano, V. (2015). *Looking Forward to a Dynamic Third Age – Spanish Mapping Report*. Retrieved from http://hdl.handle.net/10045/45265

BIBLIOGRAFÍA

Chen, J. C. (2013). *Teaching in Higher Education Teaching nontraditional adult students: adult learning theories in practice*. https://doi.org/10.1080/13562517.2013.860101

Creech, A., & Hallam, S. (2015). Critical geragogy: A framework for facilitating older learners in community music. *London Review of Education*, *13*(1), 43–57. https://doi.org/10.18546/LRE.13.1.05

Elínardóttir, J., Gudmundsson, H. K., Björnsson, J., Gudlaugsdottir, I. R., Adamczyk, M., Bru Ronda, C., & Valero Escandell, J. R. (2015). *Looking Forward to a Dynamic Third Age - Comparative Mapping Report*. Retrieved from http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/45265

European Union. (2018). *Decision (EU) 2017/864 of the European Parliament and of the Council of 17 May 2017 on a European Year of Cultural Heritage*. Retrieved from https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A32017D0864

Fernández-Ballesteros, R., Olmos, R., Pérez-Ortiz, L., & Sánchez-Izquierdo, M. (2020). Cultural aging stereotypes in European Countries: Are they a risk to Active Aging? *PLoS ONE*, *15*(5). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232340

Fleer, M. (2016). The Vygotsky project in education. In L. L. Rowell, C. D. Bruce, J. M. Shosh, & M. M. Riel (Eds.), *Activity Theory in Education* (pp. 1–15). Rotterdam: SensePublishers.

Flowerdew, L. (2013). Needs Analysis and Curriculum Development in ESP. In B. Paltridge & S. Starfield (Eds.), *The Handbook of English for Specific Purposes* (pp. 325–346). London: Blackwell & Wiley.

Foote, L. S. (2015). Transformational learning. *Adult Learning*, *26*(2), 84–86. https://doi.org/Retrieved from EBSCO HOST

BIBLIOGRAFÍA

Formosa, M. (2011). Critical educational gerontology: A third statement of first principles. *International Journal of Education and Ageing*, *2*(1), 317–332.

Formosa, M. (2012). Critical Geragogy: Situating Theory in Practice. *Journal of Contemporary Educational Studies*, *5*(January 2012), 36–54.

Formosa, M. (2019). Educational Gerontology. *Encyclopedia of Gerontology and Population Aging*, 1–8. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69892-2_411-1

Formosa, M., & Galea, R. (2020). Critical educational gerontology at a senior center in Malta: possibilities and limitations for critical consciousness. *Educational Gerontology*, *46*(2), 59–71. https://doi.org/10.1080/03601277.2020.1711587

Gibbons, H. S., & Wentworth, G. P. (2001). Andrological and pedagogical training differences for online instructors. *Online Journal of Distance Learning Administration*, *3*(3), 221–228. Retrieved from http://www.westga.edu/~distance/ojdla/fall43/gibbons_wentworth43.html

Gollin-Kies, S., Hall, D. R., & Moore, S. H. (2015). *Language for Specific Purposes*. Houndmills: Palgrave Macmillan.

Guðjónsdóttir, A. M., Guðlaugsdóttir, I. R., Guðmundsson, Hans Kristján Bru Ronda, C., Aleson-Carbonell, M., Stanowska, M., & Adamczyk, M. (2016). Looking Forward to a Dynamic Third Age. Lublin: Towarzystwo Wolnej Wszechnicy Polskiej Oddział w Lublinie U3A

Ham, S. H. (1992). *Environmental interpretation--A practical guide for people with big ideas and small budgets*. Golden, CO: Fulcrum Publishing.

Ham, S. H. (2013). *Interpretation: making a difference on purpose*. Golden, CO: Fulcrum Publishing.

BIBLIOGRAFÍA

Hill, L. H. (2000). Facilitating the Learning of Adults. *Adult Learning*, *11*(4), 3–4.

Holton, E. F., Wilson, L. S., & Bates, R. A. (2009). Toward development of a generalized instrument to measure andragogy. *Human Resource Development Quarterly*. https://doi.org/10.1002/hrdq.20014

Jasso-Aguilar, R. (1999). Sources, Methods and Triangulation in Needs Analysis: a Critical Perspective in a Case Study of Waikiki Hotel Maids. *English for Specific Purposes*, *18*(1), 27–46. https://doi.org/10.1016/S0889-4906(97)00048-3

Larsen, D. L. (2003). *Meaningful Interpretation. How to Connect Hearts and Minds to Places, Objects, and Other Resources*. Washington: Eastern National, National Park Service.

Morales, J. F., & Varela, M. I. (1986). El índice del Potencial Interpretativo (IPI): Un aporte a las futuras demandas de los futuros parques y a lo que aún resta en los actuales. In *Actas del I Congreso Nacional de Parques Naturales*. Sevilla: Junta de Andalucía.

Morales, J. (1998). *Guía práctica para la Interpretación del Patrimonio. El arte de acercar el legado natural y cultural al público visitante,*. Sevilla: Consejería de Cultura (Junta de Andalucía) y TRAGSA.

O'Toole, S., & Essex, B. (2012). The adult learner may really be a neglected species. *Australian Journal of Adult Learning*.

Ozuah, P. O. (2005). First, There Was Pedagogy And Then Came Andragogy. *Einstein Journal of Biology and Medicine*, *21*(8), 83–87.

Ramírez Gómez, D. (2016). Critical geragogy and foreign language learning: An exploratory application. *Educational Gerontology*, *42*(2), 136–143. https://doi.org/10.1080/03601277.2015.1083388

BIBLIOGRAFÍA

Redding, S., Twyman, J. S., & Murphy, M. (2013). What Is an Innovation in Learning? In *Handbook on Innovations in Learning* (pp. 3–14). Retrieved from http://www.centeril.org/handbook/resources/fullchapter/What_is_an_Innovation_SA.pdf

Sahlberg, P. (2009). Creativity and Innovation through Lifelong Learning. *Journal of Lifelong Learning in Europe*, *14*, 53–60.

Tilden, F. (1957). *Interpreting our heritage*. Chapel Hill: University of North Carolina Press.

WHO. (2002). *Active ageing: a Policy Framework* (Vol. 7). https://doi.org/10.19043/ipdj.7sp.003

WHO. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud.* Retrieved from https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf?sequence=1

HeiM

GUÍA METODOLÓGICA

ISBN:

https://www.facebook.com/ProjectHeiM

https://twitter.com/HeimProject

www.heimheritage.eu