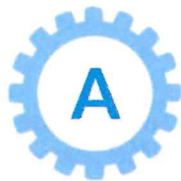




PROYECTO: DINAMIZACIÓN RUTA BIOSALUDABLE

(Ayuntamiento de Nules)

CON FINANCIACIÓN EN EL MARCO DEL CONVENIO MSND-FEMP



ENTIDADES LOCALES ADHERIDAS A LA
RED ESPAÑOLA DE CIUDADES SALUDABLES

DATOS DE LA JUSTIFICATION

Nombre del proyecto: Dinamización ruta biosaludable

Adecuación de prioridades de la convocatoria: IPA1: Diseño y dinamización de rutas saludables

Población diana y cobertura: Todos los ciudadanos, sobre todo personas mayores para evitar lesiones y hacer un uso con mayores garantías de seguridad.

Número de personas beneficiarias directas: Todos los ciudadanos del Municipio se han podido beneficiar de las charlas de salud y de hábitos saludables que han sido impartidas por profesionales. En relación a las jornadas de marcha han sido participes alrededor de 100 personas, de diferentes edades prevaleciendo en dichas marchas personas mayores de 65 años.

Descripción de la actuación realizada: Charlas de hábitos saludables y sesiones grupales de actividad física con parámetros OMS.

Cuatro jornadas de marcha sobre la ruta biosaludable, acompañados en todo momento con profesionales de la fisioterapia.

Matriz de planificación:

Objetivo general: Disminución de las lesiones provocadas por la realización de actividad física de forma incorrecta.

Objetivo específico: Fomentar actividad física de forma segura
Realizar ejercicios adecuados a la edad y condición física
Personalizar tablas de preparación para pre y post de la realización del ejercicio físico

Actividad: Realización de talleres teórico - prácticos de ejercicios adecuados para la actividad a realizar

Descripción del IOV: Realización de cuatro sesiones teórico-prácticas

Resultado previsto: Los usuarios adquieran conocimientos adecuados para la realización de actividad física con seguridad

Resultado alcanzado: Los usuarios han adquirido los conocimientos básicos para poder realizar la actividad física con seguridad

Fuentes de verificación: El objetivo planteado ha sido conseguido al 100%

Grado de consecución: 100%

Recursos humanos, infraestructuras y materiales necesarios para el desarrollo de la actuación:

Local cerrado (edificio municipal) para la impartición de las charlas sobre hábitos saludables y salud.

2 fisioterapeutas

Ruta biosaludable

Población:

- Mayores

Otros grupos de población: Todo aquel usuario que aunque no pertenezca a la tercera edad quiera adquirir conocimientos sobre actividad física segura

Acciones realizadas: 4 Charlas sobre hábitos saludables

4 jornadas de marchas actividad ruta biosaludable

Sesión grupal actividad física parámetros OMS

Intersectorialidad: Concejalía de Sanidad

Agentes de intersectorialidad:

Actor implicado: Sanidad

Sector: Población general

Prevista: Sí

Dificultades y oportunidades: Movilización de personas que quieran participar en el proyecto

Participación social: Sí

Participación social explicación: Ha participado gente de diferente grupo de edades y se han establecido vínculos entre todos los participantes, en relación a hábitos saludables.

Conclusiones: Se ha reforzado el uso de la ruta biosaludable de una forma segura.

Transferibilidad: ---

ANEXO IPA1

Actividad física para la salud:

- La ruta incluye ejercicios de fuerza, flexibilidad y equilibrio dinamizados por profesionales de la actividad física y/o la salud.

Caminabilidad - En el diseño:

- Se identifican trayectos de interés social, histórico, cultural o ambiental.

Caminabilidad - En el equipamiento:

- Los lugares en los que se ubican las señales son seguros.

Caminabilidad - En el mantenimiento:

- La dinamización está orientada a motivar a las personas a caminar y es mantenida en el tiempo.

Equidad/Intersectorialidad/Participación:

- Accesibilidad para diversas edades y movilidads.

Coherencia:

- No se vincula el Plan a otros planes u otras actividades cuyos objetivos sean contradictorios con la promoción de estilos de vida y entornos saludables.



Desarrollo y profundización: Se continuara trabajando en el fomento seguro de ruta biosaludable haciendo partcipe de dichas mejoras a los ciudadanos usuarios de la ruta.



