

PROYECTO: “Rutas saludables y acción comunitaria para mejorar la salud de nuestros mayores”

Ayuntamiento de Aínsa-Sobrarbe



"Rutas saludables y acción comunitaria para mejorar la salud de nuestros mayores"

Descripción de las razones para la implantación de la actuación

En envejecimiento en el mundo rural genera una serie de desafíos que se pretenden fortalecer y trabajar con la finalidad de adaptar determinadas herramientas para mejorar la salud física y comunitaria de nuestros mayores. Por ello, pretendemos abordar este reto de la mano de una **profesional en nutrición** que trabajará desde el plano físico-motriz y alimentario.

En primer lugar, se plantearán **propuestas de diseño y recorrido de rutas saludables**, para que, de este modo, nuestros mayores puedan mejorar sus capacidades y beneficios físicos-mentales en su salud, reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y obesidad, fortaleciendo los músculos y huesos, mejorando el estado de ánimo, reduciendo el estrés y ayudando a conciliar mejor el sueño.

En segundo lugar, se realizarán una serie de acciones comunitarias para ganar salud, de la mano de una **profesional nutricionista**, la cual llevará a cabo un análisis y **planificación de los menús diarios, exponiendo y proponiendo a los mayores residentes y a sus cuidadores** equilibrios alimentarios saludables y adaptados a las necesidades de las personas de edad avanzada con el objetivo de mejorar la calidad de vida y prolongar la esperanza de vida.



Objetivo general Realización de actividad física adaptada

Objetivos específicos : Ayuda a prevenir enfermedades, mejora la salud cardiovascular, fortalece los músculos y huesos, mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y la ansiedad, y aumenta la energía.

Actividad Paseos saludables por el municipio y el término

Descripción del IOV: Ejecución, planificación y adaptación de recorridos

Descripción de la actividad: Planificación y adaptación de itinerario de paseos saludables, adaptados en nivel y tiempo a los usuarios de la tercera edad.

Resultado previsto: Mejora de agilidad y prevención de enfermedades y/o patologías crónicas. Estudio y adaptación alimenticia en los menús de la residencia de la tercera edad.

Beneficios para la salud, tanto física como mental. Reduce el riesgo de enfermedades crónicas, mejora la energía y la concentración, y contribuye a un mejor estado de ánimo y calidad de vida.



Nutricionista realiza un estudio de la alimentación y menús proporcionados en el comedor de la residencia del municipio.

Descripción del IOV: Alimentación e investigación. Administración del comedor residencial.

Descripción de la actividad: Alimentación comunitaria a nuestros mayores.

Nutrición clínica.

A través de una profesional de la salud que especializada en la evaluación nutricional de los pacientes y el diseño de planes de alimentación personalizados para mejorar su salud y bienestar realizará funciones principales que incluyen la elaboración de planes alimenticios, la asesoría sobre hábitos saludables, la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación y la adaptación de las dietas a las necesidades individuales, incluyendo objetivos de salud, condiciones médicas o patología.

Mejora de la salud física y mental. Prevención de patologías.

Recursos humanos técnicos: Titulada en nutrición

Recursos materiales: Elaboración de material físico en papel



