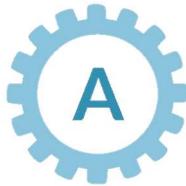


PROYECTO: VERÁN NO PEREIRO



AYUNTAMIENTO DE O PEREIRO DE AGUIAR (OURENSE)

CON FINANCIACIÓN EN EL MARCO DEL CONVENIO MSND-FEMP



ENTIDADES LOCALES ADHERIDAS A LA
RED ESPAÑOLA DE CIUDADES SALUDABLES

DATOS DE LA JUSTIFICACION

Nombre del proyecto: Veran no Pereiro

Adecuación de prioridades de la convocatoria: Favorecer el envejecimiento activo y saludable

Población diana y cobertura: Población jubilada, mayores de 65 y población en general

Número de personas beneficiarias directas: 25

Descripción de la actuación realizada: Actividad de yoga, pilates y taichi, al aire libre, en un entorno natural, (embalse de Cachamuiña), donde además de promocionar la actividad física se favorece al bienestar emocional.

Las actividades están supervisadas por monitor técnico, que guía a los participantes para realizar el ejercicio adecuado a su situación de salud. Es individualizado por lo tanto, para lograr el mayor beneficio posible.

Los ejercicios constan en: control postural, respiración, estiramientos, resistencia física, control postural, relajación y actividad antiestrés.

Matriz de planificación:

Objetivo general: Mejorar la calidad de vida de la población mediante hábitos de vida saludables.

Objetivo específico: Mejorar o mantener la condición física y bienestar emocional.

Evitar la soledad y aislamiento.

Minimizar estados de ansiedad y estrés.

Prevención de enfermedades.

Actividad: Sesiones guiadas de 1h de duración con diferentes ejercicios acordes a la condición física de cada participante. YOGA-TAICHI- PILATES

Descripción del IOV: Mejorar y/o mantener la condición física y mental.

Mantener o recuperar la flexibilidad y control postural.

Prevenir procesos inflamatorios y dolencias musculares.

Mejorar la respiración.

Aumentar la autoestima.

Prevenir el aislamiento y soledad.

Resultado previsto: Favorecer la práctica de hábitos de vida saludables, que repercuta beneficiosamente en la salud y evitar el sedentarismo y aislamiento.

Resultado alcanzado: Mejorar y/o mantener el estado físico y mental de los participantes.

Fuentes de verificación: Cuestionarios de satisfacción y escalas Lickert.

Grado de consecución: 80%

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

Humanos: Monitor de yoga, taichi y pilates.

Infraestructura: Embalse Cachamuiña

Materiales:

Población:

- Mayores
- Mujeres

Otros grupos de población: Población en general

Acciones realizadas: Difusión de la actividad en la página web y redes.

Evaluación de la actividad a través de observación participante, cuestionario de satisfacción y escala Lickert.

Intersectorialidad: Deporte y bienestar

Agentes de intersectorialidad:

Dificultades y oportunidades: El colectivo de mujeres sigue siendo el más participativo.

Aprovecharemos el interés de las personas participantes y animamos a que participen muchas más. Seguiremos trabajando por ofrecer alternativas de ocio, tiempo libre y deporte, que favorezcan la práctica de hábitos de vida saludable al mismo tiempo que se mejora el bienestar emocional.

Participación social: Sí

Participación social explicación: En el desarrollo de la actividad se ha contado con la opinión de los participantes, tanto para evaluar su impacto como a la hora de mejorar aspectos de cara a futuras programaciones. En la página web, los vecinos de este ayuntamiento disponen de un buzón de sugerencias donde recibimos propuestas y opiniones.

Conclusiones: Las actividades de este tipo en verano tienen muy buena aceptación, ya que el entorno favorece ésta y otras prácticas deportivas. Desde este embalse, se pueden visitar entornos naturales y culturales de gran valor.

Transferibilidad: No

