

PROYECTO:
(VERANEO SALUDABLE EN
O PEREIRO DE AGUIAR)

(O PEREIRO DE AGUIAR)

Nombre del Proyecto: Veraneo saludable en O Pereiro.

Adecuación de prioridades de la convocatoria: Promoción de la actividad física y/o la alimentación saludable y sostenible.

Población diana y cobertura: Población en general, que no tengan contraindicación médica.

Número de personas beneficiarias directas: 30

Ámbito: Local

Descripción de la actuación realizada.

Actividades deportivas guiadas para la promoción de la actividad física y que a la par mejoran la salud mental. Ejercicios de respiración, posturales, antiestrés y relajación.

Actividad de pilates.

Actividad de taichí.

Actividad de yoga.

Matriz de planificación:

-Objetivo general:

Mejorar la salud y calidad de vida de la población, favoreciendo la práctica de hábitos de vida saludables al aire libre.

-Objetivo específico:

Mejorar y/o mantener la condición física.

Prevenir la soledad y el aislamiento.

Mejorar la salud mental.

Evitar el sedentarismo en la población.

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

Recursos humanos: monitor deportivo para las sesiones.

Recursos materiales: esterillas.

Infraestructura: zona verde del embalse de “Cachamuiña”

Otros grupos de población: población joven y adultos.

Acciones realizadas:

Dinamización de las actividades en la página web.

Intersectorialidad: Área de Salud y Bienestar.

-Dificultades.

La dispersión geográfica de la población no permitió el acceso a todas aquellas personas que quisieron participar en la actividad. La red de transportes tampoco llega a la zona de realización de las actividades.

-Oportunidades.

Destacar la movilización de grupos y asociaciones implicadas.

Mayor participación de la población masculina que ya casi iguala a la femenina.

Participación social: Sí. Al finalizar las actividades se les ha pasado un cuestionario para conocer su grado de satisfacción y aquellos aspectos que se puedan mejorar. También se deja abierto un buzón de sugerencias en la página web para futuras actividades.

Conclusiones:

Es importante seguir favoreciendo la práctica de estas actividades para fomentar estilos de vida saludable, especialmente al aire libre.

Transferibilidad:

No.