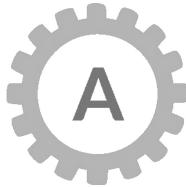


# PROYECTO: III Ruta saludable Villa Rio Badiel

Ayuntamiento de Almadrones

# 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:** III RUTA SALUDABLE ALMADRONES VILLA RÍO BADIEL

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

**Población diana y cobertura:** Mayores

**Número de personas beneficiarias directas:** 25

**Descripción de la actuación realizada:** Aprovechando la ruta diseñada por el Ayuntamiento que parte desde la Iglesia Nuestra S<sup>a</sup> de la Asunción en el centro del pueblo y que se dirige al Barranco del Badiel, donde se continua por una ruta circular en la que se va por una senda poco definida (en ella nos encontramos con mucha vegetación de ribera para explicar a los participantes) una vez cerca del río enlazamos con un camino más ancho que nos lleva a Argecilla (colocamos la nueva señalética).

Actividades Realizadas:

Las rutas saludables, como la que describe el Ayuntamiento (desde la Iglesia de la Asunción al Barranco del Badiel), son ideales para actividades que promueven un estilo de vida activo y sostenible.

Por ello se disfrutó de un entorno natural con vegetación de ribera, como sendas circulares y caminos anchos.

A continuación enumeramos las actividades desarrolladas en la jornada de la ruta saludable.

1. Senderismo Educativo y Observación de la Naturaleza

Descripción: Se realizaron paradas para identificar flora y fauna, como la vegetación de ribera (saúces, tamariscos). Explicamos beneficios saludables: estas plantas tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, útiles para rutinas de belleza natural.

Actividades concretas realizadas:

Recogida selectiva de hojas para un taller de infusiones relajantes (sin dañar el ecosistema).

Observación de aves o insectos

Beneficios saludables: Mejora la resistencia física y el conocimiento ambiental, reduciendo el cortisol (estrés) en un 20-30% .

2. Yoga y Mindfulness y Ejercicios de Movimiento Suave al Aire Libre



**Descripción:** Se realizó una pausa en Argecilla para realizar una sesión de yoga adaptado al terreno. Se usó la vegetación como fondo para posturas de equilibrio y estiramientos. En la zona de vegetación densa del barranco, creamos momentos de silencio guiados para conectar con sonidos del río y la naturaleza.

### 3. Talleres de Nutrición y Hidratación Natural

**Descripción:** Durante el enlace al río, realizamos charlas interactivas sobre alimentación saludable inspirada en el entorno. Algunos ejemplos de ello: frutos silvestres o propiedades del agua de manantial.

### 4. Dinámicas Grupales y Mantenimiento Activo , Colocación de Señalética

**Descripción:** Como indicamos, integramos la colocación de señalética nueva como actividad práctica, convirtiéndola en un ejercicio de responsabilidad colectiva y movimiento.

#### Matriz de planificación:

**Objetivo general:** Promover el hábito saludable

**Objetivo específico:** Conseguir aumentar que la población mayor de Almadrones se mueva diariamente. Dar a conocer el valor natural río Badiel y el entorno cercano de Argecilla

**Actividad:** Ruta de senderismo

**Descripción del IOV:** Nº de participantes

Nº de personas no el hábito adquirido

Información adquirida por los participantes

**Resultado previsto:** Aumentar a 12 el hábito adquirido de caminar diariamente

**Resultado alcanzado:** Todas las personas inicialmente en el resultado previsto iban a adquirir el hábito lo han conseguido en su totalidad, es decir 12.

**Fuentes de verificación:** El técnico ha realizado encuestas telefónicas y comprobación positiva in situ.

**Grado de consecución:** Alto

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

Recursos humanos: un técnico con formación de montaña (educación ambiental) y senderismo.

Infraestructuras: la propia ruta, y la señalética mediante señales direccionales de flechas, atriles informativos y señales de precaución.

#### Población:

- Mayores

**Otros grupos de población:** Personas con necesidades especiales

**Acciones realizadas:** Durante la ruta se impartieron consejos sobre orientación en el medio natural

**Intersectorialidad:** Bienestar social

#### Agentes de intersectorialidad:

**Actor implicado:** ----

**Sector:** ---

**Prevista:** No

#### Dificultades y oportunidades:



**Participación social:** No

**Participación social explicación:** -----

**Conclusiones:** Valoración positiva del evento realizado, por los motivos siguientes: las personas participantes han desarrollado un hábito saludable consistente en caminar diariamente, además han aprendido diferentes técnicas de orientación en el medio natural y por último con la señalética nueva la ruta podrá realizarse por cualquier interesado.

**Transferibilidad:** -----

## ANEXO IPA1

### **Actividad física para la salud:**

- El recorrido de la(s) ruta(s) permite el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física para la salud, con comprobación técnica en terreno.

### **Caminabilidad - En el diseño:**

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

### **Caminabilidad - En el equipamiento:**

- La señalética ofrece información clara y concisa para orientarse en la ruta, así como para prevenir accidentes y problemas asociados a las altas temperaturas.

### **Caminabilidad - En el mantenimiento:**

- Existen mecanismos para recoger la satisfacción de las personas usuarias con la(s)ruta(s).

### **Equidad/Intersectorialidad/Participación:**

- La señalización está adaptada a la diversidad funcional (ej. Braille)

### **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:** La inactividad física es el cuarto factor de riesgo para la salud en el mundo. En cambio, la realización de actividad física nos permite mejorar el funcionamiento de nuestro corazón y pulmones, así como con la salud de nuestros músculos y huesos. He ahí el motivo de la ruta saludable.