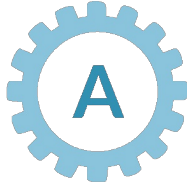


PROYECTO: Promoción de la actividad física y alimentación saludable sostenible

(Ayuntamiento de A Veiga)



GUIÓN-MEMORIA PROYECTO DESARROLLADO 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: PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

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

Población diana y cobertura: Población perteneciente al ayuntamiento de A Veiga

Número de personas beneficiarias directas: 115

Descripción de la actuación realizada: Finalmente, tras diversos inconvenientes, como las consecuencias de los incendios, hemos visto obligados a modificar el proyecto inicial y finalmente se han realizado las siguientes actividades: promoción de la actividad física a través del baile y el yoga y la promoción de la alimentación saludable mediante talleres de transformación de productos para la elaboración de menús saludables.

Matriz de planificación:

Objetivo general: Promocionar hábitos de vida saludable y alimentación sostenible.

Objetivo específico: - Familiarizar a las personas participantes con herramientas útiles de alimentación saludable

- Fomentar un estilo de vida sano a través de la alimentación.

Actividad: Realización de varias sesiones de transformación de productos primarios y su conservación y taller de creación de menús semanales vinculados a las diversas patologías de cada uno de los usuarios.

Descripción del IOV: Sesiones prácticas

Resultado previsto: Mejorar la calidad de vida y los hábitos de alimentación de los participantes.

Resultado alcanzado: Se han mejorado los hábitos alimenticios de los participantes a la vez que han adquirido nuevos conocimientos y herramientas para la elaboración de los menús saludables adaptados a sus necesidades.

Cod. Validación: 57JLXHT24MWSMX39S2HFHYZJ
Corrección: <https://aveiga.sedelectronica.gal/>
Documento asinado electrónicamente desde a plataforma xestiona esPublico | Páxina 2 a 5



Fuentes de verificación: Alta participación y alto grado de satisfacción de los participantes con la actividad.

Grado de consecución: Se han conseguido alcanzar los objetivos de manera satisfactoria a través de una alta participación de la población.

Objetivo general: Promoción de la actividad física a través del baile

Objetivo específico: - Mejorar la propiocepción, la conciencia corporal, el movimiento y el ritmo de los participantes.

- Fomentar la cohesión entre la población.

Actividad: - Realización de talleres de práctica grupal a través de la música, el ritmo y el movimiento mediante la cual los participantes mejoran su coordinación, ritmo, propiocepción, conciencia corporal y socialización.

Descripción del IOV: Sesiones prácticas de baile dirigidas por una profesional del sector.

Resultado previsto: Aumentar el número de participantes en las actividades físicas intentando abarcar un mayor rango de edad.

Resultado alcanzado: Alta participación en la actividad con un alto grado de satisfacción con la misma.

Fuentes de verificación: Alta cantidad de inscripciones y voluntad de querer continuar con el programa.

Grado de consecución: Los objetivos fueron alcanzados satisfactoriamente, incluso superando las expectativas de consecución de los mismos.

Objetivo general: Promocionar y fomentar la realización de actividad física mediante la práctica del yoga.

Objetivo específico: - Mejorar la salud y capacidad respiratoria de los participantes.

- Adquirir herramientas de relajación.

- Mejorar la flexibilidad.

- Mejorar la fuerza.

- Fomentar las relaciones interpersonales.

Actividad: Realización de talleres de yoga como herramienta para la promoción de la actividad física. Los talleres estarán enfocados a la realización de ejercicios enfocados al desarrollo de la fuerza y la flexibilidad y al trabajo de la respiración.

Descripción del IOV: Sesiones prácticas semanales en las que se trabajarán las diversas asanas, las respiraciones, la relajación y los pensamientos.

Resultado previsto: El principal resultado previsto es el de alcanzar los objetivos marcados y conseguir una amplia participación en la actividad.

Resultado alcanzado: En la actividad se han alcanzado los objetivos y se ha obtenido un alto nivel de participación y de satisfacción de los usuarios. Los inscritos han sido habitantes del municipio de A Veiga de un amplio rango de edad, desde los 18 a los 75 años.

Fuentes de verificación: El elevado número de inscripciones y la satisfacción de los usuarios han sido los principales indicadores de consecución de objetivos.

Grado de consecución: Los objetivos fueron ampliamente alcanzados, llegando, por parte de los usuarios de la actividad la petición de la continuación de la actividad

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

Recursos humanos:

- Responsable político.
- Concejalía de Igualdad.
- Personal de coordinación del ayuntamiento.
- Personal de ejecución de las actividades.



Infraestructuras:

- Pabellón de deportes
- Cocina industrial "CIMA"
- Sala de conferencias "O Toural"

Población:

- Mayores
- Mujeres
- Otros
- Personas con aislamiento geográfico o urbanístico
- Personas con bajos ingresos

Otros grupos de población: Jóvenes

Acciones realizadas: Las actividades de cocina, bailes de salón y yoga se orientaron a la equidad promoviendo la participación inclusiva y el respeto por la diversidad. En cocina, se adaptaron recetas y tareas a distintas capacidades y culturas. En los bailes, se rompieron estereotipos de género y se permitió la libre elección de roles. En yoga, se ofrecieron variantes accesibles y un ambiente seguro para todos. De este modo, se fomentó la igualdad de oportunidades y la valoración de cada persona.

Intersectorialidad: La concejalía de igualdad ha trabajado en coordinación con los Servicios Sociales del Ayuntamiento de A Veiga

Agentes de intersectorialidad:

Actor implicado: Concejalía de Igualdad

Sector: Público

Prevista: Sí

Actor implicado: Monitora de baile

Sector: Privado

Prevista: Sí

Actor implicado: Monitora de Cocina

Sector: Privado

Prevista: Sí

Actor implicado: Monitora de yoga

Sector: Privado

Prevista: Sí

Dificultades y oportunidades: Las dificultades principales han recaído en la realización de las actividades de senderismo, programadas para los meses estivales, tras la ola de incendios que recayó sobre nuestra comunidad, han resultado dañados los ecosistemas y las sendas habilitadas para la realización de las actividades.

La dificultad se ha solventado implementando unos nuevos talleres de yoga a petición de la población interesada en el programa.

Las oportunidades a destacar son el elevado interés de la población en la participación en las actividades propuestas.



Participación social: Sí

Participación social explicación: La realización de actividades físicas son una constante en las peticiones de la población del ayuntamiento de A Veiga en los últimos años; al igual que las actividades de cocina y alimentación saludable. La población del ayuntamiento cada vez es más consciente de la importancia de cuidar de sus salud también mediante la alimentación.

Conclusiones: Es esencial continuar con los programas establecidos para mantener a la población (especialmente a aquella de mayor edad) en movimiento y preocupada por cuidar de su salud física.

Transferibilidad: El programa establecido puede ser implementado en cualquier municipio con características similares al de A Veiga. Población envejecida, con dispersión territorial de la población y menor recursos de fácil alcance en servicios de salud y bienestar.

