

Red adscrita red PACAP  type: unknown

Temas

Personas mayores, Escuela de salud, Actividad física, Alimentación saludable.

Descripción

Mediante sesiones teórico prácticas llevadas a cabo por profesionales jubilados "activos" seguidas de paseos por la ciudad acompañados de los participantes (>65 años con autonomía, Barthel 90-100) y voluntarios que durante el paseo acompañan y refuerzan conductas mediante píldora saludable (FFSA-Fruta, más Fresco, Menos Sal, y más Agua; 10x3, 10 minutos de ejercicio 3 veces al día)

PRETENDEMOS

Actuar en red uniendo sinergias (ciudadanía, administración local e instituciones sanitarias) para la promoción del envejecimiento activo y saludable y mejorar el entorno comunitario.

Mejorar la capacidad física, mental de las personas mayores de nuestro entorno de actuación profesional.

Disminuir las enfermedades cardiovasculares y la soledad del grupo de personas mayores con las que trabajamos.

Específicamente

Participar en paseos saludables en compañía de otras personas.

Recoger los elementos del medio que precisan ser instalados, modificados o eliminados para el adecuado bienestar de la ciudadanía.

Conocer y poner en práctica las bases de la alimentación saludable.

Mantener hábitos de vida no tóxicos/disminuir consumo de alcohol y tabaco.

Mantener el IMC saludable/ Disminuir el no saludable.

Mantener el nivel saludable de lípidos en sangre/ Disminuir el nivel no saludable.

Mantener las cifras de tensión arterial saludable/ Disminuir las cifras no saludables.

La intervención se desarrolla en 9 sesiones, que se desarrollan en horario de mañana de 11-13h (elección de los participantes). Las sesiones giran en torno a Riesgo cardiovascular, Ejercicio Físico, Respiración saludable, Importancia de la historia en el presente, Cuestiones de género, Paseo crítico constructivo por una calle de la ciudad, Compromiso ético y social,

Manejo de situaciones urgentes.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Respeto, derechos de las personas mayores, hábitos de vida, género, diferencias sociales, marginalidad, soledad, tabaco, alcohol, convivencia)

Persona de contacto

Mercedes A. Hernández Gómez Celsa Perdíz Álvarez (988385580) (hernandezgomez2002@yahoo.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Servicio Galego de Saúde, Concello de Ourense

Fecha de última actualización de la actividad

14/09/2022

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Juan XXIII 6 32003 Ourense Centro Salud Novoa Santos Ourense Galicia España

