vamos a caminar - id a caminar !!!

Red adscrita red PACAP

Temas

Personas mayores, Actividad física.

Descripción

Población diana:

Adultos de todas las edades que viven en el distrito
6 de la ciudad de Girona,

Es una actividad abierta a todos (amigos, familiares,
nietos,....incluso animales domésticos), lo que interesa es que las personas
adultas se adhieran a la actividad.

Iniciativa :

Enfermera de la
ABS Girona-4, CAP Dr. Joan Vilaplana, a
partir de una idea que nació en un consultorio de la ciudad de Reus en el año
2004.

Resumen :

Objetivos

Hacer del ir a caminar una costumbre entre nuestros
pacientes y por extensivo a la comunidad.

Demostrar que se puede mejorar la salud de una
manera sencilla i gratuita, fomentando la creación de grupos de autoayuda

Actividad

Se sale a caminar dos días en semana, con una
duración total de la actividad de 1,30 horas: fase de calentamiento de 15', fase de actividad de 60' y fase de vuelta a la calma
de 15' .

El punto de inicio y final es delante del ambulatorio,
en donde hay una buena explanada.

Caminamos
unos 2,5 km
de ida y 2,5 km de vuelta.

Organización

De una manera muy simple, enganchando un folio detrás
de la puerta de la consulta, después de haber informado a los compañeros,
fuimos anotando los pacientes interesados en el proyecto. Se hizo difusión con
carteles y el "boca-oreja" de los mismos participantes nos ayudo a extender la información.

Nos pusimos en contacto con el centro cívico y el
hogar del jubilado. La propuesta tuvo muy buena acogida.

Organizamos una charla informativa para explicar
nuestras expectativas y conocer las de los participantes. En la reunión se
hablo de los beneficios del ejercicio y se acordaron los días que iban mejor.
Se hablo de diferentes rutas y se eligió la mejor. Quedo claro que todos tenían
que seguir su ritmo y que la ruta seria siempre la misma para poder recoger a
la vuelta a las personas más lentas.

Los primeros años una enfermera del CAP hacia acompañamiento en todo el paseo, aprovechando para trabajar temas de autoestima, incontinencia urinaria,…. Con la crisis económica se considero q no era una actividad prioritaria para el personal sanitario. En la actualidad se mantiene la actividad sin el acompañamiento de enfermería pero si con la participación previa a la salida en la fase de pre-calentamiento, acabando la sesión con la frase ID A CAMINAR, nuevo título de la actividad

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Asun Condom Vilar (972227636) (p416umma@hotmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

ICS

Fecha de última actualización de la actividad

07/10/2020

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle modeguera gran sn 17006 girona Girona Girona Cataluña España