

Iniciació/caminades Marxa nòrdica

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física, Salud comunitaria.

Descripción

La captació del pacient es fa des de la consulta d'atenció primària, el pacient es derivat a admissions per registrar a l'agenda aquesta prescripció social.

La durada de l'activitat és trimestral, es fa un dia setmana, els dimecres de 15h a 16:30h, amb la presència del professional d'AP, però a partir d'aquí es poden reunir altres dies de la setmana com a part d'aquesta prescripció social, per generar un empoderament dels pacients.

L'únic material necessari són bastons per practicar la marxa nòrdica. Qui no disposi de bastons pot participar igualment caminant.

Cada trimestre es fa una sessió teòrica explicant els beneficis de l'exercici en general i en concret de la marxa nòrdica; s'explica també la tècnica.

Es fa signar un document d'auto responsabilitat ja que no es compta amb cap tipus d'assegurança adicional, es demana compromís de participació en l'activitat és gratuïta.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Pilar Ferré Moreso (937848283) (pferre@cst.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Consorti sanitari de Terrassa

Fecha de última actualización de la actividad

06/07/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuïta

Sí

Localización

Calle Ciudad Real 31 08227 Terrassa CAP EST i entorn Terrassa Barcelona Catalunya España



Imagen de la Actividad

