



Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física.

Descripción

PROYECTO “Mi salud, paso a paso”

Objetivos:

- Promocionar el hábito de actividad física regular en población general, a través de caminatas
- Promover las actividades en el medio natural y el cuidado medioambiental de mismo.
- Promover la colaboración del centro de salud con la comunidad, estableciendo sinergias con los clubs federados de senderismo – montañismo de su zona básica de salud

Modalidad:

Presencial

Organismos participantes:

- Centro de Salud Dr. Guigou (Servicio Canario de la Salud – Tenerife)
- Club Montañeros de Nivaria
- Federación Insular de Montañismo de Tenerife
- Cabildo de Tenerife (Oficina de Participación y Voluntariado Medioambiental)
- Fundación Santa Cruz Sostenible, Ayuntamiento de Santa Cruz

Población diana:

Usuarios
asignados al CS Dr. Guigou – ZBS Cabo Llanos – Mercado – Salamanca,
preferentemente adultos. Población estimada: 30000 personas.

Usuarios de otros centros de salud que deseen participar, no tengan impedimento de salud para participar y que no se haya completado el cupo con los usuarios del CS Dr. Guigou.

Captación:

En el CS Dr. Guigou:

-

Oportunista en consulta de médicos de familia y enfermeras del centro de salud cuando acudan por cualquier motivo de consulta.

- Cartelería
en el centro de salud.

- Folletos
sobre la actividad (papel)

- Redes
sociales: Facebook, Instagram, Twitter del centro de salud

La
inscripción en la actividad se hará a través de la propia Historia Clínica del
usuario en DRAGO AP - Aulas de Salud.

Boletín de inscripción de Club Montañeros de Nivaria a través de redes sociales
(WhatsApp, Facebook)

Coordinadores sanitarios:

Grupo I:
Francisco Vargas Negrín (médico de familia, fisioterapeuta)

Grupo II:
María Jesús Borrego Schörghofer (médica de familia). Diana Suarez Carbonell
(enfermera, fisioterapeuta)

Metodología:

Caminatas de
máximo una hora una vez a la semana durante 8 semanas seguidas.

Píldora
formativa, de máximo 5 minutos, previa a la caminata sobre aspectos del
autocuidado y hábitos saludables, especialmente en relación con el hábito de
caminar.

Lugar:

Grupo I: Personas
menores de 60 años. Cupo máximo: 30 personas.

Parque la
Granja.

Punto de
encuentro entrada principal Casa de la Cultura de S/C de Tenerife

Grupo II:
Personas de 60 a 80 años. Cupo máximo: 20 personas.

Parque
García Sanabria.

Punto de
encuentro Esquina estatua Dr. D. Guigou

Calendario
- Horario:

Grupo I:

Martes. Horario:
18:00 h - 19:00 h.

Grupo II:

Miércoles. Horario:
18:00 h 19:00 h

Recursos:

Propios de
cada participante: Vestimenta cómoda. Zapatillas de deporte / senderismo.
Botella de agua. Bastones para la marcha (opcional).

Anexos
audiovisuales: Vídeos de la FEDME, ...

Población

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

Persona de contacto

Francisco Vargas Negrín (+34659939460) (fvargasnegrin@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

CS DR. Guigou - Club Montañeros de Nivaria - FIMT

Fecha de última actualización de la actividad

17/04/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Lugar Parque La Granja - 38007 Santa Cruz de Tenerife Parque urbano Santa Cruz de Tenerife Santa Cruz de Tenerife Canarias España

Lugar Parque Garcia Sanabria - 38001 Santa Cruz de Tenerife Parque Urbano Santa Cruz de Tenerife Santa Cruz de Tenerife Canarias España



Página web del proyecto

<https://www.facebook.com/csdriguigou>
<http://->

Imagen de la Actividad

Proyecto: Mi Salud Paso a Paso



Actividad gratuita

Parque García Sanabria: Miércoles de 12:00 a 13:00

Parque La Granja: Miércoles de 17:30 a 18:30

