Mi salud, paso a paso

Red adscrita red PACAP

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, fisioteraupeta)

Grupo II:
Maria Jesús Borrego Schörgenhofer (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
Garcia 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

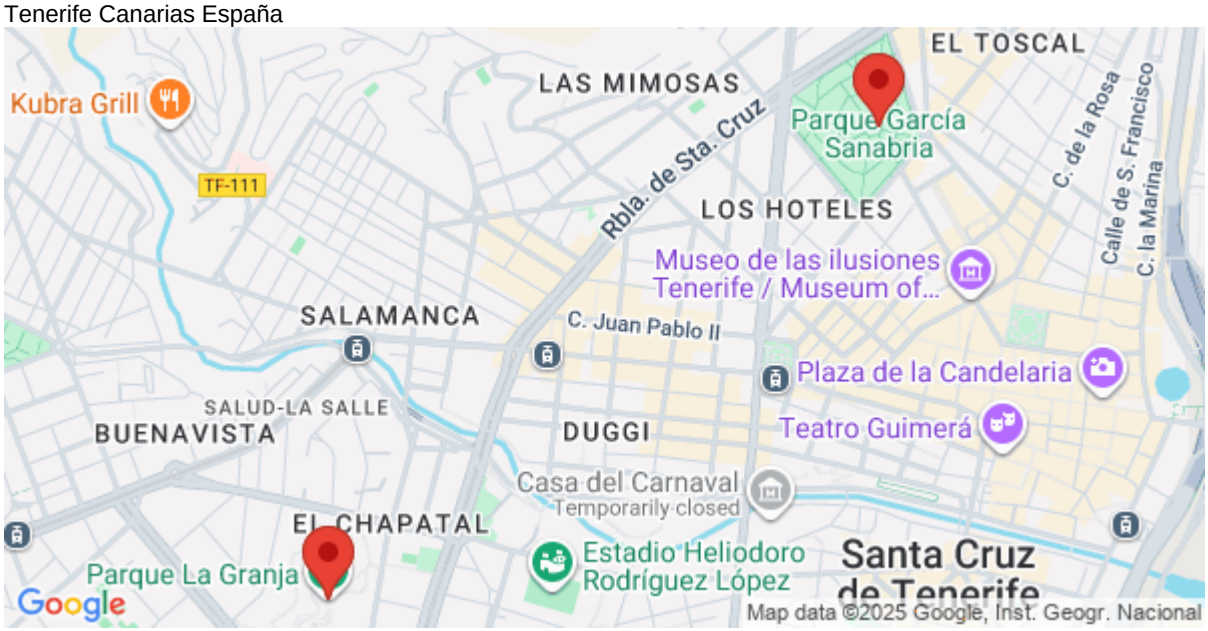
Activa

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/csdrguigou
http://-

Imagen de la Actividad

Proyecto: Mi Salud Paso a Pa