Gastando suela por El Gancho. Paseos cardiosaludables

Red adscrita red PACAP

Node [object Object] type unknown

Temas

Actividad física.

Descripción

Este Proyecto nació en 2010 al abrigo de una actividad comunitaria del Barrio de San Pablo llamada Carrera del Gancho. En los últimos años se ha desarrollado un calendario de paseos en el que cada vez participan más vecinas y profesionales y que ha permitido mejorar las relaciones entre ambos. Además ha permitido establecer redes con otros recursos comunitarios que trabajan en el barrio. La actividad cuenta con el apoyo del Consejo de Salud y el Equipo de Atención Primaria al que se presentan resultados de las evaluaciones de forma trimestral. En el año 2011 recibimos la mención especial a los Premios Ebrópolis a las buenas prácticas ciudadanas.

El proyecto contempla en sus objetivos dar continuidad a la promoción de ejercicio físico a través de los paseos y completar esta iniciativa con la prescripción de ejercicio físico en las consultas de Atención Primaria.

Este recurso pretende facilitar la realización de actividad física sobre todo en personas mayores, aunque el grupo está abierto a personas de cualquier edad. A su vez mejora la socialización de las personas que acuden al paseo y mejora las relaciones entre usuarios y profesionales del centro de salud. Se realizan 5 paseos semanales (de lunes a viernes): 2 paseos semanales acompañados por profesionales del CS (lunes y miércoles) y el resto de la semana se realizan sin acompañamiento de estos. La actividad tiene una duración de 60 minutos con calentamiento previo y estiramientos posteriores al ejercicio. Los paseos acompañados por profesionales del centro de salud se realizan los lunes y los miércoles a las 9,30. La persona que quiere sumarse al paseo debe acudir a las 9,30 de los días señalados a la entrada del centro de salud.

Autonomía a la hora de realizar los ejercicios de precalentamiento y relajación previos y posteriores a los paseos con el fin de limitar la labor del personal del Centro de Salud a tareas de formación continuada y apoyo. Con esto se quiere potenciar la participación de las/los vecinas/os adquiriendo con ello un mayor control sobre las decisiones y acciones que afectan a su salud. Además se quiere mantener el contacto con el resto de asociaciones del barrio para establecer sinergias en materia de Salud Comunitaria concretamente la necesidad de promocionar el ejercicio y espacios adecuadamente habilitados para ello. Mensualmente se realizan actividades extras como visitas a recursos ambientales o paseos de temática medioambiental. Se han visitado exposiciones y recursos sociales existentes en el barrio.

Participan profesionales del Equipo de Atención Primaria de distintos estamentos: administrativas, fisioterapeutas, matrona, enfermeras, estudiantes, EIR , MIR, pediatras y médicas de familia.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Luis Andrés Gimeno Feliu (976405260) (pcomunitariacssanpablo@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro de Salud San Pablo

Fecha de última actualización de la actividad

05/05/2023

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Aguadores , 7 50003 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



Página web del proyecto

https://saludenelgancho.blogspot.com/

Imagen de la Actividad

Image not found or type unknown

