

Escuela de Peso El Progreso

Red adscrita red PACAP  type unknown

Temas

Actividad física, Alimentación saludable, Salud comunitaria.

Descripción

"En la consulta de enfermería del Centro de Salud se estaba ofreciendo, desde hace años, el consejo pertinente para que la alimentación fuera la adecuada.

Y específicamente, a personas con sobrepeso, se le ofrecía ayuda mediante la indicación de dietas saludables que perseguían una disminución el peso y una reeducación.

Teniendo en cuenta que este tiempo de dedicación individual es difícil de mantener en consulta por la presión asistencial y considerando que la formación en grupo ofrece ventajas para el aprendizaje, se planificó una actividad dirigida a las personas con sobrepeso: la Escuela de Peso.

A los objetivos iniciales de pérdida de peso, recuperación de la dieta tradicional, aprender sobre nutrición, etc. se han añadido objetivos no esperados en un inicio: realización de ejercicio físico en grupo, aumento de la autoestima, reducción de la ansiedad, etc.

Igualmente se ha conseguido llevar la Escuela de Peso a la comunidad, planificando en la actualidad (noviembre 2013) una quinta Escuela que se realizará en un recurso comunitario (Asociación de Vecinos) a cargo de un grupo de mujeres que han participado en las Escuelas de Peso como alumnas y que se están formando en habilidades docentes."

Población

Personas entre 30 y 64 años - Cualquiera (Personas con sobrepeso)

Persona de contacto

Lola Fernández (924277445) (proyectoprogresoweb@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro de Salud El Progreso, Comisión Comunitaria de Salud

Fecha de última actualización de la actividad

19/08/2018

Situación actual de la actividad

Histórica

Localización

Calle Serena 0 06007 Badajoz Badajoz Extremadura España



Página web del proyecto

<http://proyectoprogreso.net/>

Imagen de la Actividad

