

## Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

## Descripción

Se establecerán paseos saludables en los municipios de Oyón, Laguardia y Labastida.

**Frecuencia:** una vez por semana (los miércoles)

**Duración:** La duración de la actividad será de en torno a 1.5-2h. Se realizarán en el periodo de octubre 2024 a junio 2025, inicialmente.

**Diseño:** con ayuda del animador sociocultural de La Cuadrilla de Rioja Alavesa se diseñarán 2 rutas por municipio de unos 4 Km. Se creará un track para que los/las profesionales que lideren el paseo conozcan las rutas (Anexo 2). Cada paseo constará de dos partes: por un lado, la realización de la ruta diseñada y por otra parte una actividad complementaria de entre 15-30 minutos. Cada agente participante realizará diferentes actividades:

**El equipo de fisioterapia** realizará diferentes ejercicios de equilibrio, fuerza y flexibilidad, enseñaran la utilización de los parques de salud presentes en los municipios, entre otras actividades.

**El equipo de Atención Primaria** (enfermería, medicina o administrativos), impartirán cada mes una charla de unos 15 minutos sobre distintos : recomendaciones ante un catarro, vacunación de la gripe, cuidados ante el sol y el calor, alimentación, higiene del sueño, carpeta de salud, solicitud de citas, etc...

**La Asociación Entretanto-Entretente** podrá realizar dinámicas para la mejora de las relaciones y convivencia entre los participantes.

Comprobación técnica de cada una de las rutas antes de iniciar el programa. Tras la realización de las primeras rutas con los/las <sup>1 de 3</sup> participantes, se comprobará si es una ruta adecuada para los participantes (Anexo 3).

El primer día se informará a los/las participantes de las recomendaciones para un uso seguro de la Ruta (Anexo 4) y se les entregará una tarjeta de asistencia (Anexo 5) para evaluar la misma y con el fin de que en junio se les haga una entrega de un diploma a la persona con mayor adherencia al programa (Anexo 6).

**Horario:** 10 horas. Se adaptará el horario según preferencia de los participantes.

**Lugar de salida:** plaza de los municipios de Oyón, Laguardia y Labastida.

**Agentes participantes:** cada paseo será dinamizado de forma rotatoria por un agente: tres profesionales del equipo de fisioterapia de Atención Primaria, por los/las profesionales sanitarios/as de Atención Primaria de cada unidad organizativa de la OSI Rioja Alavesa y un/a profesional de la Asociación Entretanto-Entretente. De esta forma, cada mes participarían dos/tres veces el equipo de fisioterapeutas, 1 vez un/a profesional del centro de salud y una vez la Asociación Entretanto-Entretente, en cada municipio. Posteriormente, si se unen otros agentes podrían incorporarse a dinamizar los paseos.

## CAPTACIÓN DE LOS/LAS PARTICIPANTES

Derivación desde el centro de salud (se utilizará un modelo de “receta” Anexo 9) o parte de cualquier agente de la comunidad o iniciativa del propio ciudadano/a. No requerirá inscripción.

---

### **Población**

Población General - Cualquiera ()

---

### **Persona de contacto**

LAURA (601018937) (laura.villamarinvillanustre@osakidetza.eus)

---

### **Fecha de última actualización de la actividad**

28/01/2025

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Avenida plaza mayor de Oyón 5 01320 Oyón-Oion Araba/Álava Euskadi España



## Imagen de la Actividad

