BIDELAGUNAK

Red adscrita **Euskadi Aktiboa**

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 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 u n 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

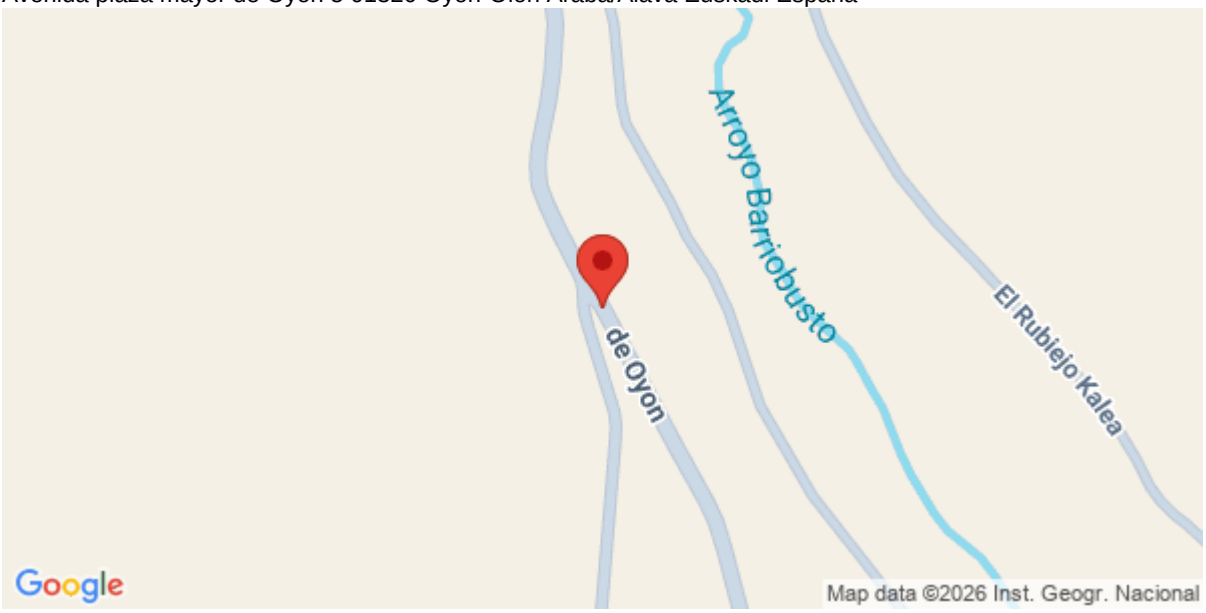


Imagen de la Actividad

