

PROYECTO:

ALGEMESÍ CAMINANDO HACIA LA SALUD



Ayuntamiento de Algemés

MEMORIA ALGEMESÍ CAMINANDO HACIA LA SALUD

1. PROGRAMA:

Algemesí caminando hacia la salud

2. PROYECTO Y DESARROLLO:

Se trata de un proyecto que pretendemos llevar cabo mediante introducción progresiva de subproyectos.

En estos momentos se están llevando a cabo dos:

- Algemesí Camina
- Diseño de ruta urbana

Caminar es un ejercicio que puede ser realizado por la mayor parte de la población. Además, si se practica de forma regular reporta grandes beneficios para nuestra salud, por ejemplo:

- • Mejora el equilibrio, la fuerza y la movilidad.
- • Controla el peso corporal.
- • Mejora el estado de ánimo.
- • Aumenta las defensas del organismo.
- • Mantiene controlados los niveles de tensión arterial, colesterol y glucosa.
- • Aumenta el rendimiento intelectual.
- • Mejora la calidad del sueño.
- • Mantiene la autonomía y las relaciones sociales.

3. OBJETIVOS:

Objetivos generales

-Favorecer la adquisición de hábitos saludables y promover la actividad física en nuestra población.

Objetivos específicos

- 1.- Establecer una programa municipal de envejecimiento activo y saludable.
- 2.- Adquirir hábitos higiénicos y alimenticios sanos en mayores.
- 3.- Incentivar el uso de los elementos de gimnasia en la calle y parques de nuestra ciudad.
- 4.- Diseñar distintas rutas saludables por la geografía local, potenciando el conocimiento del medio y los recursos de que se dispone.
- 5.- Favorecer la participación de la población en actividades saludables.
- 6.- Presentar a la población en diciembre del 2017 de los resultados de las actividades concretas.

4. NIVELES DE ACTUACIÓN:

La población diana a la que va dirigida el proyecto es a la totalidad de la ciudadanía del municipio 27607.

Han participado 74 personas en "Algemés Camina" y 23 en el " Taller de Actividad Física"

5. TEMPORALIZACIÓN:

Las actividades se iniciaron el 1 de septiembre del 2017.

"Algemés Camina" .

Ha realizado un total de 25 sesiones con una periodicidad semanal de dos, de 90 minutos de duración, los martes y viernes.

Fecha	Actividad	Contenido
• 01/09/2017	Sesión 1	Familiarización con el recorrido
• 05/09/2017	Sesión 2	Familiarización con la respiración
• 12/09/2017	Sesión 3	Trabajo de la resistencia al caminar
• 15/09/2017	Sesión 4	Introducción a los ejercicios de fuerza con material
• 19/09/2017	Sesión 5	Introducción de ejercicios de equilibrio
• 22/09/2017	Sesión 6	Introducción de ejercicios de coordinación
• 26/09/2017	Sesión 7	Introducción de ejercicios posturales con material
• 29/09/2017	Sesión 8	Ejercicios posturales con material
• 03/10/2017	Sesión 9	Ejercicios de fuerza material
• 06/10/2017	Sesión 10	La respiración al caminar
• 10/10/2017	Sesión 11	Ejercicios de equilibrio con material de soporte
• 13/10/2017	Sesión 12	Ejercicios de coordinación con material de soporte
• 17/10/2017	Sesión 13	Activación de la circulación con material de soporte
• 20/10/2017	Sesión 14	Activación de la circulación con material de soporte
• 24/10/2017	Sesión 15	Ejercicios de fuerza con material
• 27/10/2017	Sesión 16	Ejercicios de fuerza con material de soporte
• 31/10/2017	Sesión 17	Ejercicios de equilibrio y coordinación
• 03/11/2017	Sesión 18	Ejercicios de equilibrio y coordinación
• 07/11/2017	Sesión 19	La respiración al caminar
• 10/11/2017	Sesión 20	Activación de la circulación con material de soporte



FEDERACION ESPAÑOLA DE
MUNICIPIOS Y PROVINCIAS



R · E · C · S
Red Española de Ciudades Saludables



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

- 14/11/2017 Sesión 21 Ejercicios de fuerza con material de soporte
- 17/11/2017 Sesión 22 Ejercicios de fuerza con material de soporte
- 21/11/2017 Sesión 23 Ejercicios de coordinación y equilibrio
- 24/11/2017 Sesión 24 Ejercicios de coordinación y equilibrio
- 28/11/2017 Sesión 25 Actividad con música dirigida

•

"Taller de Actividad Física"

Ha realizado un total de 12 sesiones de 120 minutos, los lunes des del 4 de septiembre del 2017.

Fecha	Actividad	Contenido
• 04/09/17	Taller 1	INSCRIPCIONES. PRESENTACIÓN.
• 11/09/17	Taller 2	CONCEPTO ACTIVIDAD FISICA
• 18/09/17	Taller 3	BENEFICIOS ACTIVIDAD FÍSICA
• 25/09/17	Taller 4	CALENTAMIENTO BASE
• 02/10/17	Taller 5	ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA
• 16/10/17	Taller 6	ACTIVIDAD FÍSICA CON MATERIALES CUOTIDIANOS
• 23/10/17	Taller 7	ESTIRAMIENTOS
• 30/10/17	Taller 8	DISEÑO RUTA
• 6/11/17	Taller 9	DISEÑO RUTA
• 13/11/17	Ruta	PRÁCTICA RUTA
• 20/11/17	Taller 10	ESTIRAMIENTOS DE SALUD
• 27/11/17	Taller 11	RELAJACIÓN

6 AGENTES IMPLICADOS:

- Como motor del proyecto han participado los miembros de la mesa intersectorial. Mas directamente implicados con el proyecto:
- El centro de Municipal de Salud ha confeccionado un calendario de charlas y talleres informativos y participativos, ha elaborado diseñado e implementado directamente los talleres de Actividad Física. A su vez a contratado a la técnico superior que ha dinamizado y conducido el Algemésí Camina.
- El Centro de Salud, ha participado activamente en el Algemésí Camina, prescribiendo la actividad física y publicitando el proyecto.
- Los diferentes técnicos municipales tanto pertenecientes como no pertenecientes a la mesa intersectorial, han colaborado publicitando, dinamizando y apoyando. el proyecto.
- Diferentes asociaciones locales como es el caso de las Amas de Casa Tyrius y otras, han participado, apoyado y publicitado el proyecto.

7 MEDIOS MATERIALES Y HUMANOS UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DEL PROYECTO:

- Para los dos proyectos se han utilizado instalaciones municipales, como parques, aularios, ruta urbanizada.
- Todo el material fungible, de publicitación e informático, ha sido proporcionado por el ayuntamiento de la localidad.
- Los medios humanos utilizados han sido el Equipo del Centro Municipal de Salud con el soporte de la Técnica superior de Animación en Actividades Físicas Deportivas contratada para el proyecto.

8 RECURSOS E INFRAESTRUCTURAS UTILIZADOS EN EL PROYECTO:

- Instalaciones utilizadas para el Algemésí Camina:
- Parque plaza de la Ribera.
- Ruta Rural Municipal.
- Instalaciones del Centro Municipal de Salud.
- Dependencias del Centro de Salud
- Dependencias del Ayuntamiento.
- Instalaciones utilizadas para el Taller de Actividad Física.
- Dependencias del Ayuntamiento.
- Instalaciones del Centro Municipal de Salud.
- Aulas municipales.
- Los recursos utilizados han sido municipales (ordenadores, proyectores, aulas con mobiliario, mobiliario urbano, etc.) y propios de los usuarios (picas, pelotas, botellines, etc).

10 ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN:

- Algemésí cuenta con una televisión municipal, y un boletín de información municipal, con una tirada de 9000 ejemplares que se reparte casa por casa BIMBERCA.
- El Centro de Salud dependiente de la Consellería de Sanidad, ha realizado una campaña, que mas allá de la recomendación/prescripción al usuario, ha creado una página web/blog y una cartelería propia.
http://xuquersalut.blogspot.com.es/2017/11/algemesi-camina-paseos-grupales-desde_13.html?m=1
- Mediante el Centro de Salud Municipal.



FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS



RECS
Red Española de Ciudades Saludables



11 GALERIA DE IMAGENES

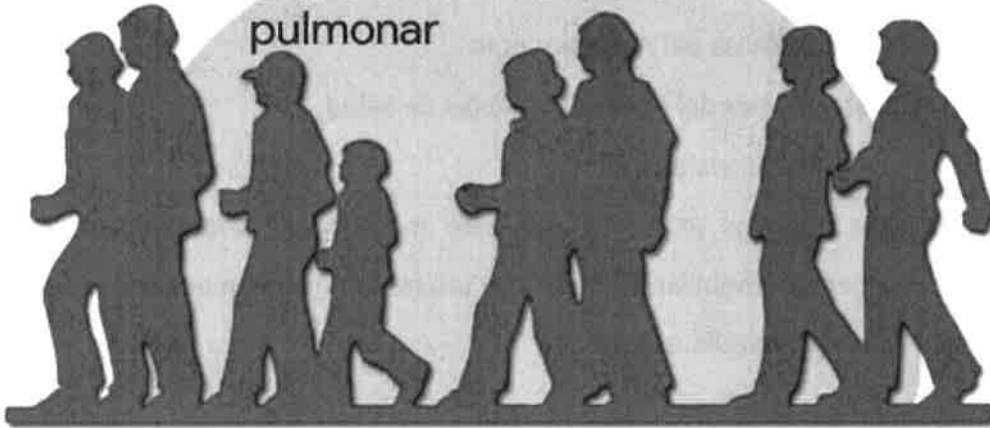
Algemesi Camina

ALIVIA
el estrés

MEJORA
la capacidad
pulmonar

QUEMA
grasas

RETRASA
el Alzheimer



AUMENTA
la masa ósea
y muscular

EVITA
resfriados

FAVORECE
el equilibrio

REDUCE
la presión
sanguínea

¿TE SUMAS?

Paseos saludables martes y viernes de octubre a junio 9.30 - 10.30 h.
Punto de encuentro: Centro de Salud de Algemesí (Plaza de la Ribera)

Más información e inscripciones
en las Consultas de Enfermería
y Medicina

Organiza:



ribera saludable

HOSPITAL UNIVERSITARIO
de LA RIBERA

Colabora:



RECS



GOBIERNO DE ESPAÑA





FEDERACION ESPAÑOLA DE
MUNICIPIOS Y PROVINCIAS



R · E · C · S

Red Española de Ciudades Saludables



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD





FEDERACION ESPAÑOLA DE
MUNICIPIOS Y PROVINCIAS



R·E·C·S

Red Española de Ciudades Saludables



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD





FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS



R·E·C·S

Red Española de Ciudades Saludables



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

Algemesi caminant cap a la salut

Presentació de la campanya de Promoció de la Salut



T'Esperem

Dimarts 12 de desembre a les 19.00 hores al
Saló d'actes del Casino d'Algemesí



Regidoria
anitat



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

12 EVALUACIÓN DEL PROYECTO:

- En el Algemesí Camina se ha inscrito, previa derivación por profesionales de primaria, 74 personas (9 hombres y el resto mujeres), y han acudido una, media diaria de 40 personas.
- Solicitan la continuidad de la actividad y plantean un desdoblamiento en dos grupos por la alta aceptación e inclusión de nuevos miembros en el transcurso de las sesiones.
- Se ha conseguido un grupo cohesionado, motivado e ilusionado por contar con una profesional experto que les acompaña y dinamiza la actividad.
- En el Taller de Actividad Física han participado 23 personas, todas mujeres.
- Se ha elaborado un calentamiento tipo para el inicio de cualquier actividad física (utilizado también el Algemesí Camina).
- Se ha diseñado una ruta adaptada a personas con movilidad reducida dotada de zonas de descanso cada cierto tiempo.
- Se ha empoderado al grupo al darles la responsabilidad del diseño.
- El grupo cree que las habilidades aprendidas le serán de utilidad para su vida diaria, y considera gratificante el trabajo comunitario realizado.



FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS



R · E · C · S

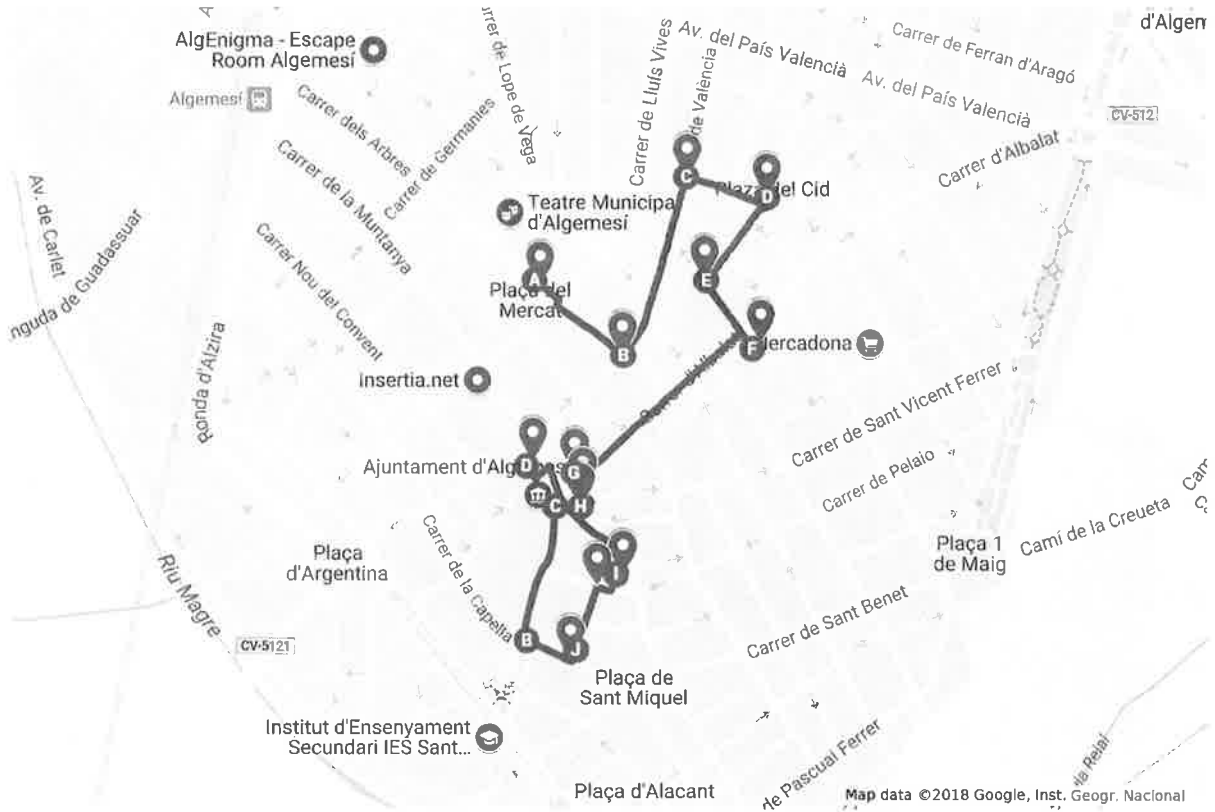
Red Española de Ciudades Saludables



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

13 RUTA URBANA



Diseño de la ruta urbana.

