

EI! TORNEM-HI? CENTELLES ESTIU 2011



Autores: Lourdes Tuneu (atenció usuari), Encarna Zapata i Lluïsa Rodríguez (infermeres) ABS Centelles.

Aquest any es compleix la 3^a edició d'aquest programa de promoció de la salut

OBJECTIUS

Objectiu principal:

Millorar la salut de la població de Centelles mitjançant el fet de caminar diàriament 1 hora.

Els beneficis són els següents:

- Millorar la forma física
- Afavorir la pèrdua de pes.
- Mantenir un pes saludable.
- Millorar els nivells de colesterol.
- Millorar el control de la diabetes.
- Prevenir les malalties cardiovasculars.
- Mantenir la densitat òssia.
- Millorar el control de la pressió arterial.
- Millorar la capacitat respiratòria.

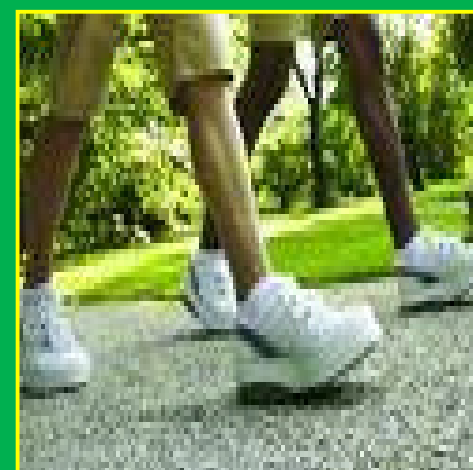
Objectius secundaris:

- Millorar les relacions interpersonals i l'estat emocional de la persona.
- Efectes psicològics positius: augmentant l'autoestima, disminuir l'ansietat i millorar l'estat anímic.
- Aumentar la pràctica d' activitat física entre la població.



ACTIVITAT

- Caminada diària de 1 hora en un circuit pel poble.
- Adreçada a totes les edats.
- Voluntària i gratuïta.
- De Dilluns a Divendres. 21:30 a 22.30. 7/06 al 30/07
- Organitzadors: Ajuntament, ABS i servei de dietètica i nutrició ABS; Centelles.
- Personal d' acompanyament: personal d' ABS, personal de La Caminada Popular de Centelles i Voluntaris.



RESULTATS

Aquest any ha sigut la 3^a edició:

- Ha aplegat 251 participants.
- 79% dones i el 21% homes.
- Edats compreses entre els 9 fins els 84 anys.
- 16 monitors de la Caminada Popular.
- 10 personal de l' ABS.

CONCLUSIONS

- Tot i que el n^o de participants ha disminuït respecte l'any anterior, hi ha hagut més estabilitat de participació diària.
- Nosaltres com a personal de l' ABS estem satisfets amb la continuïtat que s'ha creat per la pràctica d' activitat física durant la resta de l'any.
- Tot el personal implicat amb la caminada busca nous estímuls per què la propera edició tingui major èxit de participació.

