

PROYECTO: DINAMIZANDO SALUD

AYUNTAMIENTO DEL PUIG DE SANTA MARIA

2023



AJUNTAMENT del
Puig de Santa Maria
www.elpuig.es

Objetivo general: Fomentar la actividad física en la población de El Puig de Santa Maria

Objetivo específico:

Dinamización de todas las rutas diseñadas.

Fomentar la participación activa de la población en las actuaciones en materia de salud.

Evaluación de las rutas

Actividad:

Creación de las rutas.

Diseño cartel y preparación.

Difusión de las rutas.

Descripción del IOV: Publico inscrito

Descripción de la actividad:

Acto de inauguración de las rutas saludables

Jornadas durante los meses de septiembre y octubre junto con colegios, asociaciones y colectivos específicas.

Resultado previsto: participación de más de 250 personas.

ACTIVIDADES:

Se han desarrollado las siguientes acciones:

1 DIA DE PRESENTACION OFICIAL DE LAS RUTAS SALUDABLES.

Se hizo convocatoria pública aprovechando la presentación institucional de la adhesión a la Estrategia de Promoción y prevención de salud del Sistema Nacional.

Vinieron más de 100 personas, entre las que se encontraban clubs deportivos, personas en general, autoridades de otros municipios vecinos, asociaciones, etc..

Tras la presentación institucional se hizo la ruta con todas las personas que vinieron.

Ver noticia con video difusión. <https://www.elpuig.es/es/noticia-evento/marxa-pel-puig>

Imágenes.



20
DE JULIO
19:00 horas
IES El Puig

**Jornada
EL PUIG ES SALUD**

En
**Marxa
Pel PUIG**

19:00 Presentación
de la adhesión del
municipio a la
Estrategia de
Promoción de la
Salud y prevención
del SNS.

ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

20:00
Apertura de la primera ruta
saludable y marcha popular.

Formulario de inscripción  acesse.one/inscripciorutes



El cartel incluye información de las dos rutas, una larga y una corta, así como información de los 10 hábitos para una vida saludable, se expone el cartel en dos imágenes para que se pueda ver mejor.

2

Ruta Urbana de la Ronda

Tram Llarg
Tramo Largo

És una ruta circular sense desnivell i apta per a tots els públics, dona la volta al poble fent una recorregut més llarg i és perfecta per a mantindre's en forma.

Es una ruta circular sin desnivel y apta para todos los públicos, da la vuelta al pueblo con un recorrido más largo y es perfecta para mantenerse en forma.

Valors estimats • Valores estimados

<p><small>Distància total</small> <small>Distancia total</small></p> <p style="font-size: 1.5em;">4.46 km</p>	<p><small>Temps</small> <small>Timepo</small></p> <p style="font-size: 1.5em;">51 min</p>	<p><small>Consum calories</small> <small>Consumo calorías</small></p> <p style="font-size: 1.5em;">307 kcal</p>	<p><small>Ritme mitjà</small> <small>Ritmo medio</small></p> <p style="font-size: 1.5em;">11.27"</p>
--	--	--	---



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

1 Ruta Urbana de la Ronda

Tram Curt
Tramo Corto

És una ruta circular sense desnivell i apta per a tots els públics, dona la volta al poble i és perfecta per a començar a fer exercici de forma habitual.

Es una ruta circular sin desnivel y apta para todos los públicos, da la vuelta por el municipio y es perfecta para empezar a hacer ejercicio de forma habitual.



Valors estimats • Valores estimados

Distància total
Distancia total

3.30 km

Temps
Tiempo

36 min

Consum calories
Consumo calorías

220 kcal

Ritme mitjà
Ritmo medio

11.27"

Hàbits diaris per a una vida saludable

Hábitos diarios para una vida saludable



La iniciativa "En Marxa pel Puig", és una acció que han promocionat el Consell Veinal de Participació i l'Ajuntament del Puig, en el marc del desplegament del IV Pla de Salut de la Comunitat Valenciana al poble. Les persones de la segona edició del Consell, amb ajuda del veïnat que va participar en el taller desenvolupat en abril de 2019, van dissenyar aquest itinerari i van proposar millores per fer d'aquesta una ruta de fàcil seguiment per a totes les persones.

La iniciativa "En Marxa pel Puig", es una acción que han promocionado el Consejo Vecinal de Participación y el Ayuntamiento del Puig, en el marco del despliegue del IV Plan de Salud de la Comunidad Valenciana en el pueblo. Las personas de la segunda edición del Consejo, con ayuda del vecindario que participó en el taller desarrollado en abril de 2019, diseñaron este itinerario y propusieron mejoras para hacer de esta una ruta de fácil seguimiento para todas las personas.

Hàbits diaris per a una vida saludable

Hábitos diarios para una vida saludable



La iniciativa "En Marxa pel Puig", és una acció que han promocionat el Consell Veinal de Participació i l'Ajuntament del Puig, en el marc del desplegament del IV Pla de Salut de la Comunitat Valenciana al poble. Les persones de la segona edició del Consell, amb ajuda del veïnat que va participar en el taller desenvolupat en abril de 2019, van dissenyar aquest itinerari i van proposar millores per fer d'aquesta una ruta de fàcil seguiment per a totes les persones.

La iniciativa "En Marxa pel Puig", es una acción que han promocionado el Consejo Vecinal de Participación y el Ayuntamiento del Puig, en el marco del despliegue del IV Plan de Salud de la Comunidad Valenciana en el pueblo. Las personas de la segunda edición del Consejo, con ayuda del vecindario que participó en el taller desarrollado en abril de 2019, diseñaron este itinerario y propusieron mejoras para hacer de esta una ruta de fácil seguimiento para todas las personas.

Se ha alcanzado el objetivo planteado, mostrando un grado de satisfacción general por parte de todo el público. Se entregaron camisetas con los siguientes mensajes para concienciar y difundir el cuidado de la salud. (pero por decisión política fueron impresas en valenciano)

1. EL EJERCICIO ES SALUD
2. ENTRENA PORQUE AMAS TU CUERPO.
3. EL EJERCICIO ALARGA LA VIDA
4. LAS EXCUSAS NO QUEMAN CALORÍAS, ¡ENTRENA!

2. DINAMIZACIÓN DE LAS RUTAS.

En colaboración con el IES El Puig y aprovechando que el inicio de la ruta está frente al instituto, se ha realizado la ruta con todos los cursos desde la asignatura de **EDUCACIÓN FÍSICA**.

ASPECTOS POSITIVOS: difusión de las actividades llevadas a cabo por la Concejalía de salud, información sobre los determinantes de la salud, colaboración educativo-institucional, implicación de los clubs y asociaciones y familias.

ASPECTOS QUE MEJORAR: al no tener personal técnico en el área de deportes desde hace un año y medio, muchas acciones que necesitan cierta dinamización y colaboración con dicha concejalía no han podido realizarse, esta aprobada ya la creación de la plaza de técnico de deportes municipal y se espera que para este 2024, se puedan implementar más acciones.

Es necesario evaluar las rutas, se prevé realizar una durante este 2024.