



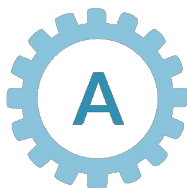
RECS

Red Española de Ciudades Saludables

**PROYECTO:**  
**RUTAS SALUDABLES**  
**PERICATAS-PICO DE LA**  
**TORRES**

(AYUNTAMIENTO DE ALMADRONES)

# CON FINANCIACIÓN EN EL MARCO DEL CONVENIO MSND-FEMP



ENTIDADES LOCALES ADHERIDAS A LA  
RED ESPAÑOLA DE CIUDADES SALUDABLES

## DATOS DE LA JUSTIFICACION

**Nombre del proyecto:** Ruta saludable Las Pericatas-Pico de La Torre

**Adecuación de prioridades de la convocatoria:** IPAI: Diseño y dinamización de rutas saludables

**Población diana y cobertura:** Animar a las personas mayores de sesenta años a caminar con desplazamientos saludables

**Número de personas beneficiarias directas:** 15

**Descripción de la actuación realizada:** un programa de prevención de vida saludable basado en una actividad de ejercicio físico que consiste en la realización de rutas saludables los días 21 de octubre y 4 de noviembre de 2023. En la primera de ellas la jornada finalizó con una sesión pilates mientras que en la segunda se desarrolló en una sesión de yoga.

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo para la salud en el mundo. En cambio, la realización de una actividad física nos permite mejorar el funcionamiento de nuestro corazón y pulmones, así como la salud de nuestros músculos y huesos. La actividad física reduce el riesgo de padecer cáncer y otras enfermedades no transmisibles y nos puede ayudar a mejorar nuestra calidad de vida.

### Matriz de planificación:

**Objetivo general:** Dotar al municipio de rutas seguras y saludables que promuevan hábitos saludables. Promover los hábitos de vida saludable. Fomentar el bienestar y las actividades intergeneracionales. Incrementar la red social de las personas participantes rompiendo el aislamiento y la soledad, aumentando el bienestar.

**Objetivo específico:** Generar entornos urbanos y periurbanos más atractivos que invitan a la ciudadanía al uso saludable. b) Incrementar la afición por caminar para contribuir a la reducción del transporte motorizado. c) Incorporar el valor salud a trayectos de especial relevancia cultural e histórica. d) Disminuir las inequidades en salud.

**Actividad:** organización y realización de RUTAS SALUDABLES en el municipio los días 21 de octubre y 4 de noviembre de 2023. En la primera de ellas la jornada finalizará con una sesión de pilates mientras que en la segunda se desarrollará una sesión de Yoga.

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo para la salud en el mundo. En cambio, la realización de una actividad física nos permite mejorar el funcionamiento de nuestro corazón y pulmones, así como la



salud de nuestros músculos y huesos. La actividad física reduce el riesgo de padecer cáncer y otras enfermedades no transmisibles y nos puede ayudar a mejorar nuestra calidad de vida.

**Descripción del IOV:** número de participantes: 17

Número de personas con el hábito adquirido: 8

Información sobre la ventajas de caminar para salud, y la concienciación de hábitos saludables. Sobre el fomento de la actividad deportiva moderada como hábito de salud. Y sobre la historia del lugar.

**Resultado previsto:** cinco personas involucradas en tener por caminar una rutina

**Resultado alcanzado:** Ocho personas; Para la realización de este proyecto hemos tenido la oportunidad de contar con la colaboración de la asociación de vecinal que se ha implicado de lleno para la realización de esta actividad y los buenos resultados que se han obtenido

**Fuentes de verificación:** La organización, y técnicos de las rutas.

**Grado de consecución:** Alta, sobrepasando las expectativas iniciales.

### Recursos humanos, infraestructuras y materiales necesarias para el desarrollo de la actuación:

Señalética: 3.327,50€

#### Población:

- Mayores

**Otros grupos de población:** Población adulta

**Acciones realizadas:** Qu en la búsqueda de la ruta se ha contemplado que el trazado de la ruta sea lo más accesible posible para personas con discapacidades.

**Intersectorialidad:** Se han encargado de liderar las actuaciones las concejalías de sanidad, educación, bienestar social y deportes.

#### Agentes de intersectorialidad:

**Actor implicado:** Empresa de confección y montaje de señalética

**Sector:** Comercial

**Prevista:** Sí

**Actor implicado:** Arquitecto paisajista

**Sector:** Técnico

**Prevista:** Sí

**Actor implicado:** 2 técnicos específicos: 1 de pilates y otro de yoga

**Sector:** Actividad física y deportiva

**Prevista:** No

**Actor implicado:** 2 Técnicos deportivos

**Sector:** Actividad física y deporte

**Prevista:** Sí

**Dificultades y oportunidades:** La oportunidad de haber conocido las ventajas de realizar actividad física y deportiva al aire libre.

**Participación social:** Sí

**Participación social explicación:** Asociación vecinal



**Conclusiones:** Ha quedado expuesto en el cumplimiento de objetivos

**Transferibilidad:** Combinar el senderismo con la actividad física y deportiva más específica al aire libre.

## ANEXO IPA1

**Actividad física para la salud:**

- El recorrido de la(s) ruta(s) permite el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física para la salud, con comprobación técnica en terreno.

**Caminabilidad - En el diseño:**

- Se identifican trayectos de interés social, histórico, cultural o ambiental.

**Caminabilidad - En el equipamiento:**

- Los lugares en los que se ubican las señales son seguros.

**Caminabilidad - En el mantenimiento:**

- La dinamización está orientada a motivar a las personas a caminar y es mantenida en el tiempo.

**Equidad/Intersectorialidad/Participación:**

- Accesibilidad para diversas edades y movilidades.

**Coherencia:**

- Ni la publicidad ni la financiación provienen de entidades promotoras de estilos de vida no saludables o con potenciales conflictos de interés con la salud.

**Desarrollo y profundización:** Expuesto en los campos anteriores

