



ermua ugi!



**III PLAN EXPERIMENTAL
SOZIOSANITARIOA 2016**
*Bizitza-estilo aktiboen eta
osasungarrien sustapenerako
herri mailako
estrategia komunitarioa*

**III PLAN EXPERIMENTAL
SOCIOSANITARIO 2016**
Estrategia comunitaria local
para el fomento de los estilos de vida
activos y saludables



Antton Garcia Lopez

 ermuamugi@udalermua.net

 [ermuamugi](https://www.facebook.com/ermuamugi)

 [@ermuamugi](https://twitter.com/ermuamugi)

innpulso
Red de ciudades de
Ciencia e Innovación



 **Osakidetza**



 **IMDERMUA**
Udal Kirol Erakundea
Instituto Municipal de Deportes

Ermuko jendarte osoaren ekimena pertsona aktiboagoak izan gaitezen

Una iniciativa de toda la sociedad de Ermua
para que seamos personas más activas

*_testuingurua
_ideia estrategikoak
_eragileak sarean
_zerbitzua
_zirkuitu osasungarri adimentsuen
sarea
_emaitzak
_2016rako proiektuak
_ondarea*

_contexto
_ideas estratégicas
_estructura
_servicio
_red de circuitos saludables
inteligentes
_resultados
_proyectos 2016
_legado

TESTUINGURUA ERMUA

Jarduera fisiko maila

(16.174 biztanle izanda)

%30,67

Pertsona sedentarioak

%34,85

Pertsona ez-sedentario baxuak

46-55 urte

Sedentarismo % gutxieneko adin tartea

+65 urte

Sedentarismo % handieneko adin tartea

** Datu hauek ATHLON enpresa 2014ko uztailean egindako "Ermuko jarduera fisikoaren diagnostikoa"-ri dagozkie, egindako 576 inkesten emaitzen arabera. Jarduera Fisikoaren Nazioarteko Galdetegia (IPAC) erabiltzen da, MET baloreak erabiltzen dira (atsedenean norbanakoak minutu batean kontsumitu 02 maila gorputz pisuaren kilografo bakoitzeko) eta jendartea "Sedentarioa", "Baxua", "Neurrizkoa" eta "Altua" gisara sailkatzen da.*

CONTEXTO ERMUA

Grado de actividad física *

(sobre 16.174 habitantes)

30,67 %

Personas sedentarias

34,85 %

Personas no sedentarias bajas

46-55 años

Edad con menor % de sedentarismo

+65 años

Edad con mayor % de sedentarismo

*Los datos corresponden al "Diagnóstico de la actividad física de Ermua" elaborado por ATHLON en julio de 2014 sobre los resultados de 576 encuestas realizadas. Se utiliza el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) traducido en valores MET (la cantidad de 02 consumida por kilogramo de peso corporal en un minuto por un individuo en reposo) y se clasifica la población en "Sedentaria", "Bajo", "Moderado" o "Alto",

IDEIA ESTRATEGIKOAK

- OSASUNA POLITIKA GUZTIETAN:
zeharkako eskuhartze balioanitzak sarean
- *eskuhartzea jarduera fisikoaren faktore baldintzatzaileetan (gizarte, norbanako eta esparru fisikokoak).*
- *jarduera fisikoaren kontzeptu zabala*
- *Ermua kirol esparru gisa*
- *pertsonak bere ingurunean*
- *gizarte eta komunitate irizpidea ekintza guztietan*
- *3 ekite ardatz: jarduera fisikoa, elikadura eta sukaldaritza osasungarria, eta osasun emozionala*

IDEAS ESTRATÉGICAS

- SALUD EN TODAS LAS POLÍTICAS:
intervenciones multicomponente de carácter transversal en red
 - incidencia en los factores influenciadores (social, individual y espacio físico) de la actividad física
- concepto de actividad física amplio
 - Ermua como espacio deportivo
 - personas en su entorno
- criterios sociales y comunitarios en todas las acciones
- 3 ejes de actuación: actividad física, alimentación y cocina saludable, y salud emocional

ESTRUKTURA **ESTRUKTURA**

Herriko eta eskualdeko OSASUN SARE PUBLIKOA

ERMUKO OSASUN ZENTROA

- Zuzendari Medikua
- Erizaintza Arduraduna

OSI DEBABARRENA

- OSI Debabarrena Mediku
Prebentibista
- Erizaintzako Arduraduna

OSASUN PUBLIKOA

- 4 Teknikari

HERRI ADMINISTRAZIOA

ERMUKO UDALA

- Alkatea
- Kirol Zinegotzia
- Gizarte-Kultur Arloko
Zuzendaria

IMD ERMUA

- Zuzendari Gerentea
- Kirol Koordinaziorako
Teknikaria

KANPOKO ENPRESA ALIATUAK

PROJEKTA URBES

- Arkitekto 1

ATHLON

- Gerentzia
- Jarduera Fisikoaren
sustapenerako teknikari 2
- Nutrizio eta Dietetikan
teknikari 1

Pentsatu

Ekin

MESA COORDINACIÓN LOCAL
KOORDINAZIORAKO TOKIKO MAHAIA

PUNTO LOCAL DE ORIENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
JARDUERA FISIKOAREN ORIENTAZIORAKO TOKIKO PUNTUA

_ZERBITZUA

a_ Harrera eta desbideratzea:

- *Osakidetza Ermua*
- *Ermuko Udala*
- *IMD Ermua*
- *Herritarrak*

b_Preskripzioa:

- *Orientazio fisikoa eta kirolekoa*
- *Elikagai Hezkuntza*
- *Emozio Osasuna*

c_Jarraipena eta monitorizazioa:

- *Orientazio fisikoa eta kirolekoa*
- *Osakidetza Ermua*
- *Ermuko Udala*

d_Errefortzua:

- *Jarduera komunitarioak*

_SERVICIO

a_ Recepción y derivación:

- Osakidetza Ermua
- Ayuntamiento de Ermua
 - IMD Ermua
 - Población

b_Prescripción:

- Orientación Físico-Deportiva
 - Educación Alimentaria
 - Salud Emocional

c_Seguimiento y monitorización:

- Orientación Físico-Deportiva
 - Osakidetza Ermua
- Ayuntamiento de Ermua

d_Refuerzo:

- Actividades comunitarias

_RED DE CIRCUITOS SALUDABLES INTELIGENTES

_ZIRKUITU OSASUNGARRI ADIMENTSUEN SAREA



_ IBILALDIA _ OSASUNGARRIEN _ ZIKLOA

- *Asteko jarduera komunitate izaera duen laguntza gisa*
- *3 ibilbide ezberdin = Zirkuitu Osasungarri Adimentsuen Sarea*
- *Bakarrik bizi diren 850 auzotar + 450 zaintzaile + Jendarte osoa*
- *Ermua-Zaldibar Osasun Mentaleko Zentroaren laguntzaileen parte hartzea*
- *Saioaren bukaeran gosari osasungarria: meloia+sandia+ur botilatxoa*

_ CICLO DE CAMINATAS _ SALUDABLES

- Actividad semanal de refuerzo de carácter comunitario
- 3 rutas diferentes = Red de Circuitos Saludables Inteligentes
- Dirigido a 850 personas que viven solas + 450 personas cuidadoras + Toda la ciudadanía
- Participación acompañantes Centro de Salud Mental Ermua-Zaldibar
- Desayuno saludable al finalizar la sesión: melón+sandía+botellín agua

EMAITZAK*

(2014 urria-2016 maiatza)

1.446
Zerbitzuaren erabiltzaile

331
Preskripzio berri

1.115
*Pertsona jarraipen eta monitorizazio
egoeran*

**Emakumea, 56-65 urte
bitartekoa eta ibiltaria**
Erabiltzailearen profil mota

489
*Partehartzaile Ibilaldi Osasungarrien
Zikloan*

_RESULTADOS*

(octubre 2014-mayo 2016)

1.518
Personas asistidas

338
Nuevas Prescripciones

1.180
Personas en seguimiento y
monitorización

**Mujer, 56-65 años y
caminante**
Perfil tipo de la persona usuaria

489
Participantes en
Ciclo Caminatas Saludables

2016RAKO PROIEKTUAK

1. *Jarduera Fisikoaren Orientaziorako Tokiko Puntua*
2. *Elikadura Osasungarriaren "Ermua Mugi! Zigilua"*
3. *Ermua Mugi! Kanala*
4. *Gizarte-Osasun Parametroen Ikerkuntza*
5. *Ermua Mugi! Webgunea*
6. *Ibilaldi Osasungarrien Zikloa.*
7. *Oin Taupadak*

PROYECTOS 2016

1. Punto Local de Orientación de la Actividad Física
2. "Sello Ermua Mugi!" de alimentación saludable
3. Ermua Mugi! Kanala
4. Investigación Parámetros Socio-sanitarios
5. Creación página web Ermua Mugi!
6. Ciclo de Caminatas Saludables
7. Oin Taupadak

_ONDAREA

- *Erreferentzialtasuna*
- *Erreplikagarria*
- *Jasangarria*
- *Berritzailea*
- *Sortzailea*
- *Komunitarioa*

_LEGADO

- Referencialidad
 - Replicable
 - Sostenible
 - Innovador
 - Creativo
- Comunitario

*Kontua ekitea da.
Egitea.
Egiten duguna gara.
Izatea egitea da.
Izatea ekitea da.
Egiten duguna gara.*

Lorea Agirre

Es que la cultura con sus movimientos y cambios en la historia, aunque pase, aunque toque o despierte a algún individuo o grupo, si no llega al pueblo como destino, la incultura actúa y atrasa activamente, destruye como un cáncer invisible, indolente, en silencio, todo el sistema espiritual y las reservas vivas de un pueblo.

Jorge Oteiza



Ezina ekinez egina



ermuamugi@udalermua.net



[ermuamugi](https://www.facebook.com/ermuamugi)



[@ermuamugi](https://twitter.com/ermuamugi)