

**PROYECTO PARQUES BIOSALUDABLES:
¡PONTE EN MARCHA
NO
HAY EXCUSAS!**

XANTI PÉREZ

Talleres formativos en los parques
biosaludables de Gordexola:
10/10/2015
“Aprendiendo a utilizar las máquinas”





Gordexolako parke osasuntsuak

	Aurrez jarrita, egin mugimendu zirkularra alde batera eta gero bestera. Lehenengo beso batekin eta gero bestearekin.		Aurreratu oin bat eta ondoren bestea, ibilian bezala, besoak laguntzarekin.
	Egin bultzatzeko mugimendua, baina besoak guztiz luzatu gabe.		Egin besoak tolesteko mugimendua ukondoak enborraren pare geratu gabe.
	Egin hurbiltzeko eta urruntzeko mugimendua, belaunak oin-puntetatik aurrerago pasatu gabe eta hankak guztiz luzatu gabe.		Bizkarrezurreko luzaketa.
	Aurrez jarrita, egin mugimendu zirkularra alde batera eta gero bestera. Lehenengo beso batekin eta gero bestearekin.		Aurreratu oin bat eta gero bestea.
	Egin mugimendua poliki eta era kontrolatuan, ezkerretik eskuinera gehiegi jiratu gabe.		Egin besoak tolesteko mugimendua ukondoak enborraren parean geratu arte.
	Eragin hankei bizikletaz ibiliko bazina bezala.		Egin psoas iliako eta iskiosuralen luzaketa.

Adi!!

- Ariketak egin bitartean saia zaitez bizkarrari tente eusten eta aurrerantz begiratzen.
- Ez luzatu guztiz ukondoak eta belaunak
- Ariketa bat eserita hasi behar baduzu, izan belauna 90 gradu angeluan, gutxi gorabehera.
- Ariketaren arnasketa erritmoa lagundu.





NECESIDAD DE CONTINUAR

TRABAJO EN EQUIPO



1) Car

m



Seguruenik inoiz ez gara orain baino gehiago kezkatu osasunari eta ongizateari lotutako gauzengatik baina... zeri egiten diogu erreferentzia osasunaz ari garenean?

Probablemente nunca como en nuestros días haya existido mayor sensibilidad con relación a distintos aspectos vinculados a la salud y el bienestar, pero ¿a qué nos referimos cuando hablamos de salud?

Osasunaren Mundu Erakundea, sortu zenetik, osasunaren ideia zabala eta positiboa proposatzen du, honela definituta: *"ongizate fisiko, mental eta sozial osoaren egoera, eta ez gaixotasunik ez izate hutsa"*. Osasunaren Mundu Erakundearen Osaeraren Hitzaurretik hartutako aipua da, 1946ko ekainaren 19tik uztailaren 22ra bitartean New Yorken egin zen Nazioarteko Osasun Konferentziak hartu zuena. 1946ko uztailaren 22 hartan 61 estatutako ordezkariak sinatu zuten eta 1948ko apirilaren 7an sartu zen indarrean. Definizioa ez da aldatu 1948az geroztik.

La Organización Mundial de la Salud, ya desde su creación, propone una idea de salud amplia y positiva, definiéndola como *"el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad"*. La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados, y que entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde 1948.

Bizkaiko Foru Aldundiak, Kirol Zerbitzuaren bitartez, *"Kirola osasunaren bidea"* izenekoan sartzen den jarduera-multzoa lantzen ibili da azken urteotan, foru erakundeak ezin saihestu daitekeen konpromiso bat hartu duelako bizkaitarrekin: bizi ohitura osasungarriak bultzatzea. Jarduera fisikoa, elikadura eta higiene egokiak, gure espazioen eta baliabide naturalen erabilera iraunkorra... denak dira azpimarratu beharreko jarduerak, eremuak, bizimodu positiboa, aktiboa eta ingurunea errespetatzen duena lortu nahi bada behintzat.

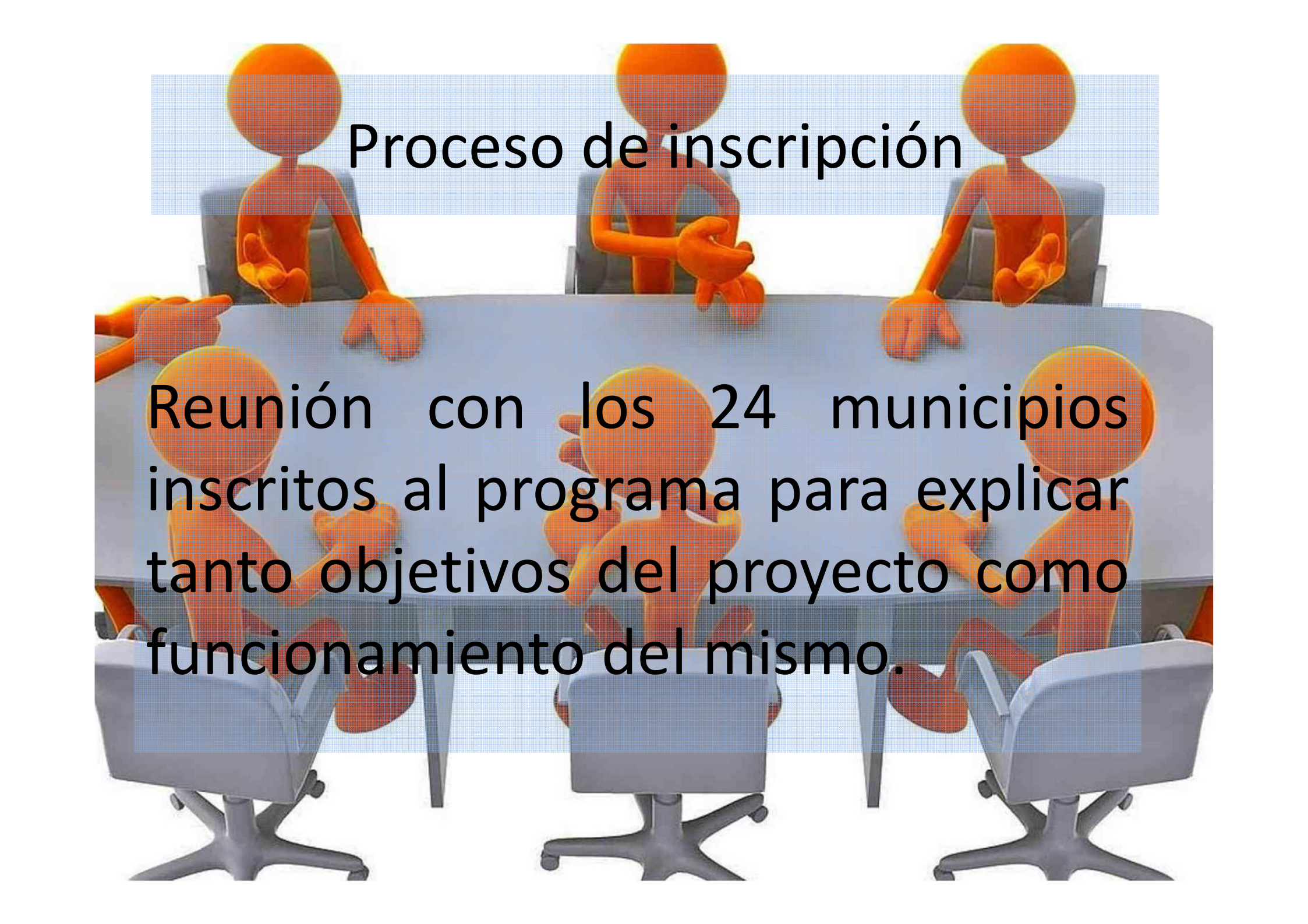
La Diputación Foral de Bizkaia, a través del Servicio de Deportes, viene trabajando en estos últimos años en una serie de actuaciones englobadas bajo el título *"A la salud por el deporte"*, porque entre los compromisos ineludibles que la Institución Foral tiene asumidos con la sociedad bizkaína figura la promoción de hábitos de vida saludables. La actividad física, una adecuada alimentación e higiene, el uso sostenible de nuestros espacios y recursos naturales..., son todos ellos campos de actuación en los que incidir a fin de avanzar hacia un estilo de vida en positivo, activo, y respetuoso con el entorno.

Azken urteotan inguru horretan sortu dira parke biosasungarriak, kanpoko

En ese entorno han surgido precisamente en los últimos años los denominados

os de

tes.

The background image shows a group of orange 3D stick figures sitting around a large, light blue conference table. There are six figures visible, three on each side of the table. They are in a meeting room setting with grey office chairs. The figures are engaged in discussion, with some gesturing. The text is overlaid on this scene.

Proceso de inscripción

Reunión con los 24 municipios inscritos al programa para explicar tanto objetivos del proyecto como funcionamiento del mismo.

NECESIDADES PARA DESARROLLAR EL PROYECTO POR PARTE DEL MUNICIPIO

- Organizar un grupo de un mínimo de 5 personas, recoger los datos de los participantes y informar a los participantes de la fecha y la hora en la que se realizará la actividad.
- Disponer de un local cubierto para poder utilizar en el caso de que la meteorología no permita usar el parque
- Promocionar la actividad
- Poseer un parque biosaludable a pleno rendimiento
- Administrar la información de la localización y del material instalado en los parques

FECHAS Y HORARIO EN CADA MUNICIPIO

Apirilak 5 9:30etan Asteartea	Apirilak 5 11:30etan Asteartea	Apirilak 7 9:30 etan Osteguna	Apirilak 7 11:30 etan Osteguna
Derio	Karrantza	Arteaga	Gorliz
Mundaka	Berango	Ondarru	Balmaseda
Gueñes	Berriz	Iurreta	Lemoa
Lanestosa	Gordexola	Lemoiz	

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

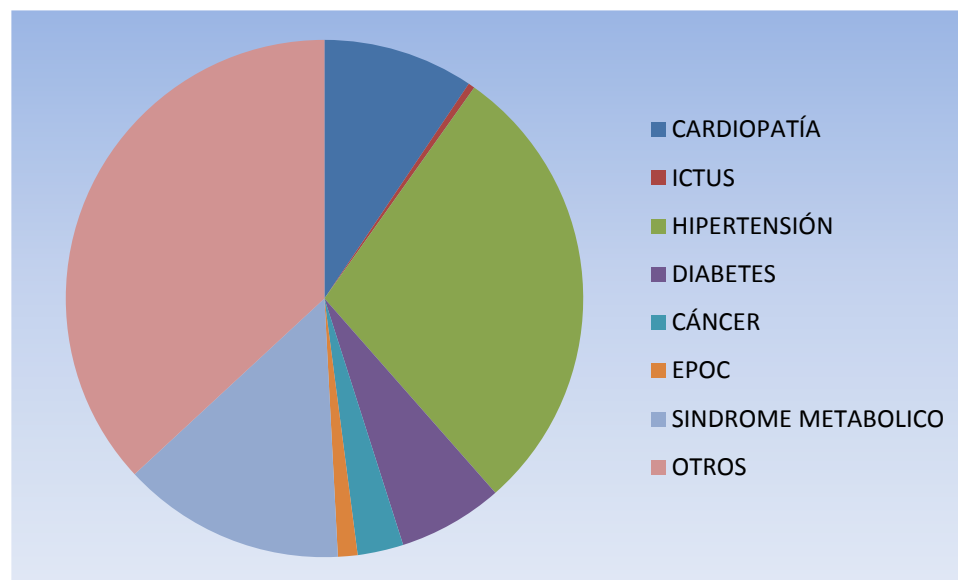
- 8 Sesiones entre los meses de abril y mayo
- Sesiones de 1 hora semanal. Incentivar la realización de otras dos sesiones más.
- Pretest y posttest.
- Cuestionario Par Q.

CONCLUSIONES

- Plena satisfacción por parte de las y los agentes participantes.
- Alrededor de 250 usuarios y usuarias.
- Edad de entre 60 y 90 años.

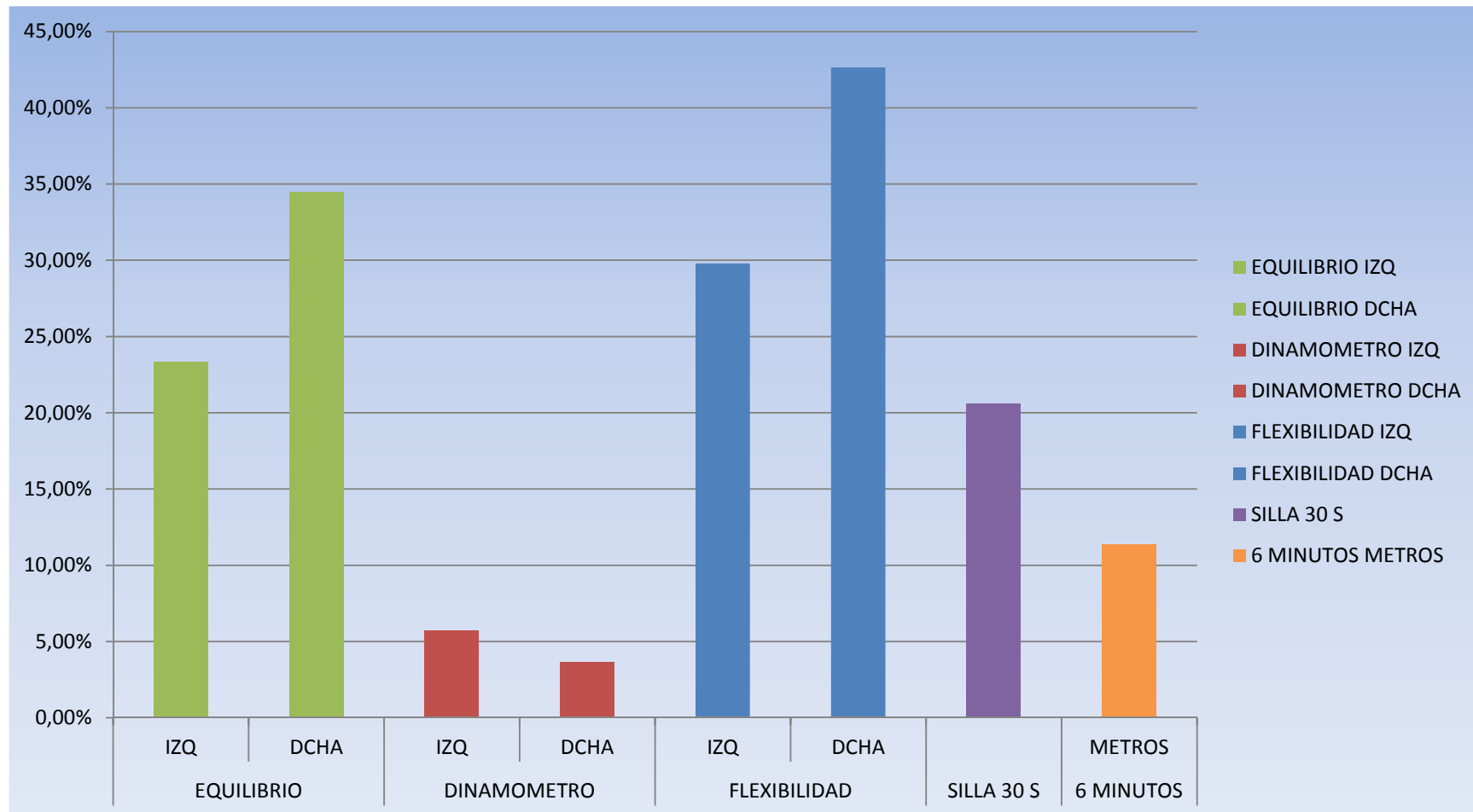


Cuestionario Par Q.



CARDIOPATÍA	ICTUS	HIPERTENSIÓN	DIABETES	CÁNCER	EPOC	SINDROME METABOLICO	OTROS	
23	1	70	16	7	3	34	90	
9,4	0,4	28,7	6,6	2,9	1,2	13,9	36,9	

RESULTADOS POST



A photograph of two women exercising on outdoor gym equipment in a park. The woman in the foreground is wearing a blue long-sleeved shirt and sunglasses, holding a black handle of a silver metal frame. The woman in the background is wearing a light blue sweater and glasses, also holding a black handle. The background is a lush green park with trees and grass.

ESKERRIK ASKO

Xanti.perez@bizkaia.eus

Udal.kirola@bizkaia.eus

Kirolbide@bizkaia.eus