Reconeixements Veïnals 2017

Nom AV : AV Sagrada Família de Manresa - Manresa

Contacte : avsafa@hotmail.com

CATEGORIA: Projecte Social

NOM DEL PROJECTE : Caminades saludables

DESCRIPCIÓ :

Programació de diferents grups de caminades organitzades conjuntament amb el CAP del barri per promoure l'envelliment actiu i saludable.

ENTITATS COL·LABORADORES:

CAP Sagrada Família

Data d'inici: 01/09/2017

PERSONES BENEFICIÀRIES :

Persones grans del barri i la ciutat. Centenars en el darrer any

OBJECTIUS :Promoure la Salut i Fomentar l'envelliment actiu

ACTUACIONS:

Tres grups de caminades segons el nivell dels participants, 5 dies a la setmana. Xerrades mensuals al CAP sobre temes de salut, control dels participants per part del CAP d'alguns indicadors de salut.

QUÈ HEU ACONSEGUIT? :

Sens dubte, promoure la salut mitjançant la prevenció. Crear una dinàmica de treball entre el CAP i els voluntaris de l'AV Sagrada Família per promoure la salut fomentant la participació.

FOTOGRAFIES

AV SAGRADA FAMÍLIA

El moviment fa salut

Descobreix l'entorn de la ciutat a través de les caminades saludables de Sagrada Família

La nostra associació aposta pel hàbits saludables i quina millor manera de fer-ho que promovent un programa de caminades, juntament amb el CAP de Sagrada Familia.

Les rutes són pels voltants naturals de la ciutat, cosa que també s'aprofita per donar a conèixer espais desconeguts del nostre entorn.

Aquest programa està dirigit a persones a qui agradi fer exercici i que vulguin passar una bona estona passejant per l'entorn natural. Caminar ajuda a millorar la salut i la qualitat de vida de les persones participants i afavoreix el benestar personal, la capacitat de relaxació i l'increment de la tonificació muscular.

Veïnàlia