



ermua  ugi!



**III PLAN EXPERIMENTAL
SOZIOSANITARIOA 2016**
*Bizitza-estilo aktiboan 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)



Ermuko jendarte osoaren ekimena pertsona aktiboagoak izan gaitezen

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

_ideia estrategikoak
_estruktura
_zerbitzua
_eragileak sarean
_zirkuitu osasungarri adimentsuen
sarea
_amaierako hausnarketak

_ideas estratégicas
_estructura
_servicio
_agentes en red
_red de circuitos saludables
inteligentes
_reflexiones finales

_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

_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



<http://hiribili.com/ermua/ibilbidea>

_ 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*

_CICLO DE CAMINATAS SALUDABLES _IBILALDIA OSASUNGARRIEN ZIKLOA



_MUGIGELA

- *Entrenamendu fisikorako programa*
- *Indarra, erresistentzia, oreka eta martxa lanak*
- *Menpekotasun moderatu bat duten pertsonen zuzenduriko eskuhartzea*
- *Gaitasun funtzionalaren mantentzea eta hobekuntza*
- *ESI Debabarrena, Ermuko Osasun Zentroa, Gizarte Zerbitzuak eta Abeletxe Egoitzaren arteko koordinazioa*
- *Zaintzaileek formakuntza jasotzen dute, etxean jarraikotasuna ahalbidetzen du eta bigarren mailako arnas funtzioa suposatzen du*

_MUGIGELA

- Programa de entrenamiento físico
 - Trabajos de fuerza, resistencia, equilibrio y marcha
- Intervención dirigida a personas con una dependencia moderada
 - Mantenimiento y mejora de la capacidad funcional
 - Coordinación OSI Debabarrena, Centro de Salud Ermua, Servicios Sociales y Fisioterapeuta de la Residencia Abeletxe
 - Las personas cuidadoras reciben formación que garantiza la continuidad en domicilio y supone una función secundaria de respiro

*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

ermua  ugi!

Ezina ekinez egina

 ermuamugi@udalermua.net

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

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