

29-4-2015

■ Comunicat de premsa ■

Una vintena de persones ha participat en el Programa de caminades saludables del Consultori de Taradell

- **Un cop acabades les excursions organitzades, els participants han decidit constituir un grup per continuar sortint a caminar cada setmana**

L'Equip d'Atenció Primària (EAP) de Santa Eugènia de Berga ha dut a terme durant tres mesos el Programa de caminades saludables del Pla d'activitat física, esport i salut (PAFES) al Consultori de Taradell, a fi de promocionar l'activitat física amb l'objectiu que es converteixi en un hàbit saludable. Una vintena de persones han participat en aquestes sortides i ara, un cop acabat el Programa de sortides guiades i supervisades, els caminants han decidit crear un grup (que han batejat amb el nom de "Posa't les bambes") per continuar sortint a caminar cada setmana.

El Programa del PAFES consistia en una sortida setmanal, d'entre 60 i 90 minuts, durant tres mesos. Un tècnic de salut de la Secretaria de l'Esport i l'Ajuntament de Taradell definien les rutes, que guiaven dues professionals de l'EAP. L'objectiu d'aquestes caminades saludables era promoure un estil de vida actiu, facilitant l'entorn i els recursos per poder fer activitat física.

Un cop finalitzades les tretze sessions dels tres mesos del Programa (que es va cloure amb la presentació d'un recull de fotografies de les sortides), el grup de participants s'ha consolidat i surt a caminar seguint la mateixa rutina horària que feien durant el Programa. A més, s'hi han afegit nous membres i ha estat una plataforma de difusió d'un estil de vida saludable.

L'EAP està realitzant una avaluació i una enquesta de satisfacció entre els participants del Programa del PAFES i, d'aquí a uns mesos, es farà un seguiment telefònic per avaluar la implantació dels nous hàbits que ha generat l'activitat.



L'ICS a la Catalunya Central

La Gerència Territorial de l'Institut Català de la Salut a la Catalunya Central presta atenció sanitària a una població aproximada de 425.000 habitants de les comarques de l'Anoia, el Bages, el Berguedà i Osona. És un equip d'uns 1.400 professionals que està al servei dels ciutadans en 32 equips d'atenció primària.