

PROYECTO PROMOCIÓN DE LA SALUD FRAGILIDAD DE LA PERSONA MAYOR



CONCELLO
DE
PORQUEIRA



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



CONCELLO
DE
SARREAU

Envejecimiento activo y saludable
Prevención fragilidad de la persona mayor
Municipios de Porqueira y Sarreaus (Ourense)
RECS - Noviembre de 2019



R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables





1. Talleres grupales alimentación saludable



Alimentación saludable Sarreaus



Aprende a comer Paradela

Formación nutricional para población mayor

2. Talleres grupales actividad física

Andaina Sever



Aparatos biosaludables



Dinámicas de grupo Forxa

Prevenir fragilidad y deterioro funcional

3. Redes formales e informales de cuidadores y grupos de apoyo



Encuentro Escuelas rurales de salud Sarreaus/Porqueira



AAD Sarreaus



Asoc. Diabetes Ourense

4. Actividades sociales y de ocio



Charlas culturales Paradela



Día personas mayores Forno do pobo



Visita de grupos a residencia mayores Forxa

Bienestar emocional: "ningún mayor solo"

5. Formación en salud



Mediciones glucosa
colesterol y TA



Charlas
prevención
caídas



Salud de
oídos



Talleres seguridad
medicamentos

Prevención fragilidad del mayor
y seguridad del entorno

Ámbito local + participación de la población + implicación profesionales salud del rural
= BIENESTAR SOCIAL DE LA PERSONA MAYOR