

Envejecer con salud, es un viaje de toda la vida: "Cuidemos nuestra alimentación y la de los que no pueden"

M^a Cruz Moreno Girao 1 M^a Teresa Romera Punzano 2, Maribel Martínez Martínez 3 1 médico de familia 2 enfermera 3 técnica comunitaria
Persona de contacto: M^a Cruz Moreno Girao, mail: 24728mmg@comb.cat



Objetivos:

- Concienciar sobre lo saludable de nuestra dieta mediterránea y lo sostenible en momentos de crisis. Recuperar la cocina de la abuela "el puchero".
- Fomentar en la comunidad la importancia de cuidarnos para tener un envejecimiento saludable
- Facilitar las relaciones intergeneracionales y familiares de nuestra comunidad con mensajes saludables.
- Potenciar la red social de soporte con testimonio de ONGs que ayudan a que personas puedan comer en estos momentos de crisis.

Descripción:

El PIC La Torreta /La Roca organiza y coordina estos encuentros comunitarios a lo largo de 3 semanas, desde su proyecto Envejecer con salud, es un viaje de toda la vida, donde participan la escuela de La Torreta, Organizaciones sociales del municipio, empresas, gimnasio, técnicos sanitarios, deporte, sociales, solidaridad y el Ayuntamiento

Gincama de salud en el colegio V Dia Mundial de la Salud Tarde Solidaria en la Torreta



Gincana en el colegio del barrio (160 niño/as) como monitores alumnos de 6 primaria y abuelos del casal realizando distintas pruebas basándose en la pirámide alimentaria.

V Jornada comunitaria de Salud. (300 personas)

La escuela desarrolla el tema con los niños/as y posteriormente hacen un dibujo referido, para exponerlo en la jornada.

Cuando los niños salen del colegio bajan al Centro Cultural del barrio. Recogen su merienda saludable. Intervención: power point presentado por los profesionales sanitarios del Centro de Salud y testimonio de voluntarios de un comedor social; Expresión corporal del Casal de la gente mayor y actuación rítmica del gimnasio; la regidora de sanidad reparte las medallas y circuito para jóvenes.

Semana solidaria del municipio en el barrio (150 personas), merienda con postres de diferentes culturas, taller solidario para niños mientras los padres participan en el coloquio que presenta Caritas del barrio compartiendo su experiencia y necesidades. Se proyecta un documental hecho por jóvenes del barrio sobre el cuarto mundo.

Se entrega a Caritas la recogida de alimentos efectuada en el colegio, durante toda la semana.

Conclusiones:

Creemos que en estos momentos sociales de crisis, la concienciación social para aunar esfuerzos con una visión esperanzadora y solidaria puede mejorar las relaciones en red con soporte social.

