



## Rutes de salut i rutes per redescobrir Barcelona

Procés de selecció de persones per realitzar pràctiques remunerades com a guia de rutes

Ara fa 8 anys, al barri de la Sagrada Família, es va iniciar una activitat per lluitar contra el sedentarisme, la diabetis, el colesterol i la soledat, adreçada, majoritàriament, a persones grans.

Des del primer moment vam tenir la complicitat i la col·laboració dels **Centres d'Atenció Primària, de la Fundació Claror, del Centre de Dia de Salut Mental, l'Agrupació Excursionista "Catalunya" i l'AAVV de la Sagrada Família, entitats i serveis que formen la "Comissió de Rutes de Salut"**, dins del Pla Comunitari Sagrada Família.

Les **caminades de salut es plantegen com a sessions d'introducció i formació en la pràctica de l'exercici físic**. Es tracta d'un conjunt de caminades que es realitzen en grup i guiades per un monitor expert amb l'objectiu de promoure la pràctica regular d'activitat física, principalment, entre la població del barri que pateix hipertensió, diabetis o dislipèmia i té hàbits de vida sedentaris. Es realitzen 3 tipus de rutes:

- **Caminant fem salut:** cicles d'hivern i tardor d'unes 12 setmanes, amb dues sortides a la setmana de 1,5 hores cadascuna (dimarts i dijous). Es recorre una distància entre 1 i 3 Km. A més de les caminades, es realitzen "tastets" d'activitat física als centres Esportius Claror.
- **Rutes per redescobrir Barcelona:** rutes guiades, dividides en 4 nivells diferents, per diferents barris de Barcelona. Aquestes rutes es realitzen en horari de matí i es plantegen com a continuïtat de les rutes de salut, amb un nivell més elevat de dificultat. En total són 44 activitats dividides en 4 trimestres que ocupen 4 dies de la setmana i arriben a 88 persones.
- **Rutes amb el Centre de Salut Mental:** rutes d'1 hora pel Centre de dia de Salut Mental, els dilluns al passatge Vilaret i a la residència de Lúria els dijous tarda. Assistència mitjana de 8 persones entre els dos centres.

Els itineraris estan pensats per introduir les persones participants en la pràctica del caminar com a forma natural de fer activitat física tot descobrint els indrets més emblemàtics del territori. A més, l mes d'octubre de 2016 es van poder distribuir els mapes amb els recorreguts editats per l'Ajuntament de Barcelona, amb el propòsit que les persones participants puguin continuar fent les rutes de forma autònoma.

Els **OBJECTIUS** del projecte són els següents:

- Promoure l'organització d'activitats que fomentin l'adquisició d'hàbits de pràctica esportiva, prioritàriament, entre la població del barri de la Sagrada Família.
- Promoure l'organització d'activitats que fomentin l'adquisició d'hàbits de pràctica esportiva, prioritàriament, entre la població del barri Sagrada Família.
- Promoure la pràctica regular d'exercici físic entre aquelles persones majors de 55, amb HTA, diabetis o dislipèmia i/o amb hàbits sedentaris, guiats per un monitor.
- Facilitar i donar a conèixer eines, recursos i serveis existents al territori que permetin donar continuïtat a la pràctica regular d'exercici físic un cop finalitzades les rutes.
- Fomentar la creació de noves xarxes relacionals entre els/les participants a les Rutes de salut.

#### Col·lectiu a qui s'adreça el projecte:

El projecte està a adreçat a:

- Persones majors de 55 anys, sedentàries i/o que presentin algun factor de risc cardiovascular, usuaris i usuàries del CAP ROGER DE FLOR i CAP SAGRADA FAMÍLIA, que prioritàriament visquin al barri Sagrada Família.

#### CRITERIS D'INCLUSIÓ:

- hipertensió arterial Grau I, de 55 a 60 anys d'edat, amb dieta i/o tractament farmacològic antihipertensiu amb xifres de pressió arterial superiors als valors òptims (PAS  $\geq$  140 i/o PAD  $\geq$  90. En diabètics la PAS  $\geq$  135 i/o PAD  $\geq$  85 mmHg).
- i/o pacients diabètics amb Hemoglobina Glicada  $>$  7% (Hba1c).
- i/o pacients amb dislipèmia amb colesterol total  $>$ 240 mg/dl; HDL  $<$ 40 mg/dl; LDL  $>$ 160 mg/dl; triglicèrids  $>$ 150 mg/dl.

#### CRITERIS D'EXCLUSIÓ:

- Persones amb dificultats de la marxa i/o limitacions visuals greus o amb problemes cardiovasculars severos que contraindiquin l'activitat física (PAS  $>$  180 o PAD a 115 mmHg en repòs).

En tots aquest anys han passat per aquesta activitat més de **300 persones** la majoria veïns i veïnes del barri i el projecte ha anat adaptant-se contínuament.

Les "**rutes per redescobrir Barcelona**", a part de promoure la pràctica d'activitat física, pretén que els veïns i veïnes fem nostra la ciutat i puguem redescobrir espais i paisatges desconeguts i insospitats. Precisament en una ciutat on patim molt greument les conseqüències del turisme, sobretot al barri de la Sagrada Família.

Aquesta activitat que fa 3 anys es va posar en marxa, ha anat creixent i en aquests moments podem oferir 44 rutes guiades i de pagament per Barcelona i els seus voltants. Són 4 trimestres d'activitat, un dia per setmana que s'organitzen per la tardor i l'hivern, aconseguint que finalitzat el cicle, el grup, es continuï organitzant pel seu compte.

L'èxit de les rutes és demostra tant per les avaluacions positives i els resultats que demostren la millora en la percepció de la salut, com per la voluntat de continuar fent rutes i ampliar dies i horaris per part de les persones participants.

Actualment, **volem oferir aquesta experiència a d'altres barris i a la vegada, crear nous llocs de treball per les persones dels barris que vulguin dedicar-se a dinamitzar grups** descobrint la ciutat i fer-ne una professió estable. És per això que presentem aquesta proposta als diferents serveis i entitats del barri que vulguin col·laborar per trobar dues persones interessades en formar-se entre els mesos de setembre a desembre per després desenvolupar aquesta tasca de forma remunerada i amb possibilitats d'ampliació en funció de la pròpia motivació.

Especifiquem a continuació el perfil que es necessita i els requisits de les pràctiques:

#### **Procés de selecció per fer pràctiques remunerades com a guia de rutes de salut - Tardor 2017**

- **Nombre total de places a cobrir:** 2 (poden ser dues persones o bé una que realitzi les dues activitats)

- **Perfil:**

- Residents al barri de la Sagrada Família o a l'Eixample, preferentment
- Amb disponibilitat de matí i/o tarda
- Capacitada per portar un grup de gent gran (20 persones) – habilitats comunicatives
- Formació mínima per saber explicar el paisatge urbà i la història dels barris. Es facilitarà documentació.
- Saber dinamitzar un grup
- Saber orientar-se
- Bona forma física
- Implicació, autonomia i iniciativa
- Es prioritzarà:
  - Joves estudiants o amb estudis acabats recentment i amb dificultats per trobar feina.
  - Persones majors de 45 anys amb dificultats per trobar feina

#### **Rutes de Salut:**

- Nombre de persones: 1 persona

Període del 25 de setembre al 15 de desembre.

- Hores d'activitat: 30 hores en total, en 10 setmanes.
- 2 cops per setmana. Total 3 hores setmanals (dimarts i dijous de 17h a 18:30h)

- Duració de cada sessió: 90 minuts
- Bonificació en període de formació: 15,00€ setmana. Total 150€
- Tipus de contracte autònom, temporal, per servei.
- Lloc de treball: Barri Sagrada Família i voltants ( Clot, Guinardó, Eixample)

- Continuitat:

2 trimestres any (hivern i tardor). Total any: 60 hores - Total: 600,00€

Any 2018: tarda i possibilitat matí.

#### Per Rutes per redescobrir Barcelona:

- Nombre de persones: 1 persona

Període del 25 de setembre al 15 de desembre.

- 4 dies per setmana. Total 12 hores setmanals (dimarts a divendres de 10h a 13h)
- Duració de cada sessió: 3 hores.
- Hores de activitat: 132 hores en total, en 11 setmanes.
- Bonificació en període de formació: 60,00€ setmana. Total 660,00€ Trimestre (11 setmanes).
- Tipus de contracte autònom, temporal per servei.
- Lloc de treball: Tota Barcelona i voltants ( Badalona, Cornellà, Mataró,...) Es paguen desplaçaments i dietes.

Continuitat:

2 trimestres any (hivern i tardor). Possibilitat d'altres activitats remunerades.

Bonificació en període de monitor: 200,00€ setmana Total 2200,00€.Trimestre.

- Es farà una formació teòrica de 4 hores, amb els següents continguts:

- \* Explicació del projecte
- \* Explicació del període de pràctiques
- \* Continguts culturals i històrics de les rutes
- \* Criteris i consells de salut per guiar les rutes

- La persona pot ser la mateixa que ocupi els dos llocs (rutes de salut i rutes per redescobrir Barcelona).