

Pamplona
te cuida



Programa municipal “Citius, Longaevus, Fortius”



RECETA DEPORTIVO - SOCIAL:

INACTIVIDAD FÍSICA , FRAGILIDAD Y SOLEDAD NO DESEADA

TE AYUDAMOS
DE FORMA PERSONALIZADA



HORARIO DE ATENCIÓN PRESENCIAL
(SOLO CON RECETA) :

A DEFINIR

HORARIO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA:

A DEFINIR

**Consulta a tu personal sanitario
sobre el asistente Deportivo - Social**

674036149

recetadeportivasocial@sedena.es

Nº. 65269

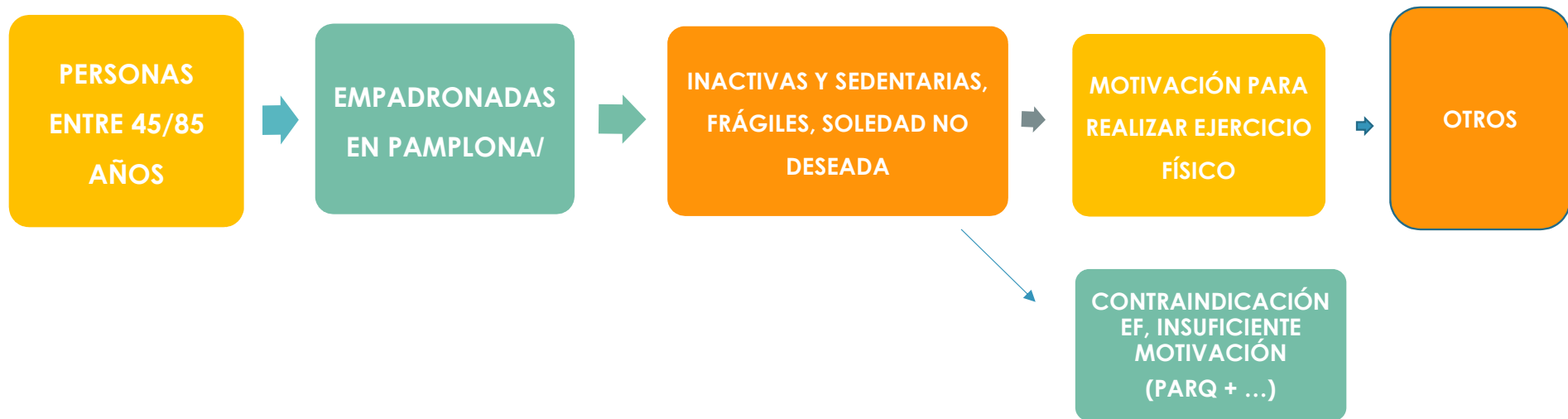


**Pamplona
te cuida**



CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS”

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?



CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS” CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA

Estructura general del ciclo de prescripción

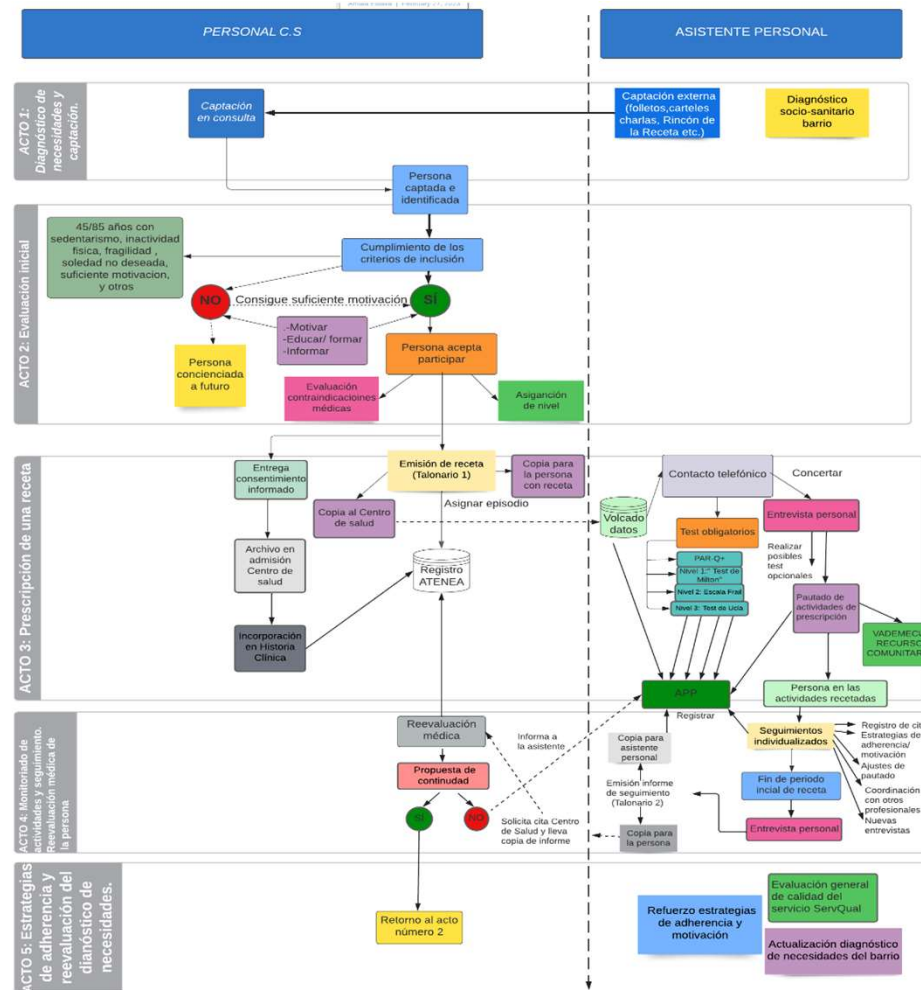
| NIVEL 1 | NIVEL 2 | NIVEL 3 |
|--|---------|---------|
| ACTO 1: DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES Y CAPTACIÓN | | |
| ACTO 2: EVALUACIÓN INICIAL | | |
| ACTO 3: PRESCRICIÓN DE UNA RECETA | | |
| ACTO 4: MONITORADO DE ACTIVIDADES Y SEGUIMIENTO. REEVALUACIÓN MÉDICA DE LA PERSONA | | |
| ACTO 5: ESTRATEGIAS DE ADHERENCIA Y REEVALUACIÓN DEL DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES | | |

- Se ha desarrollado un **Algoritmo** con diferentes flujogramas sobre las actuaciones a ejecutar en cada ACTO y los responsables principales de estos



CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS

ALGORITMO

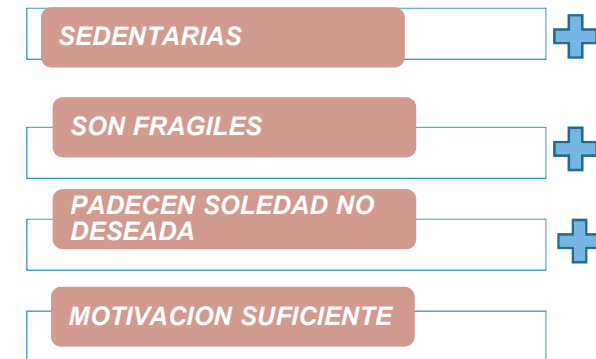
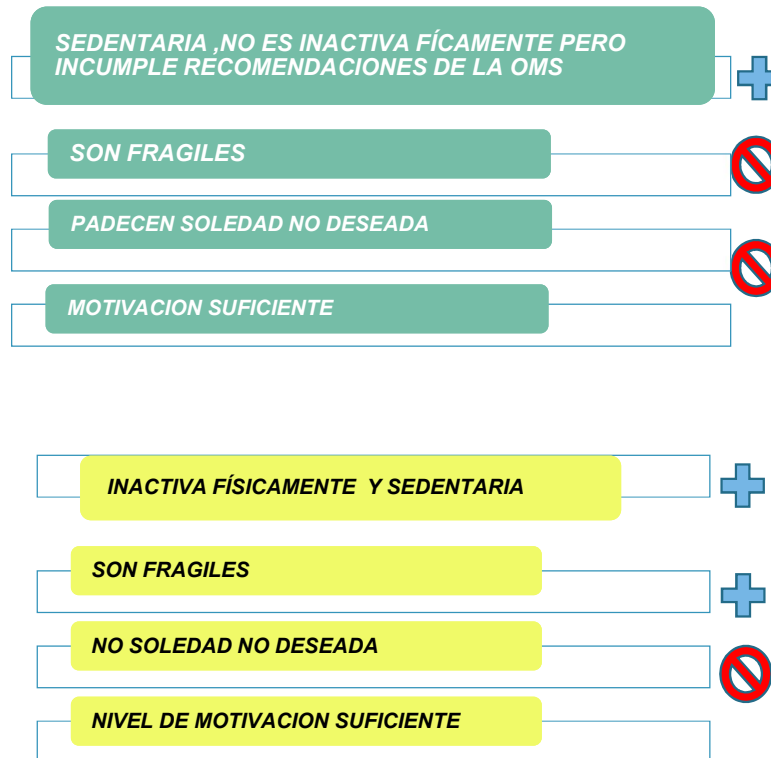


CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS

CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA



*La determinación del nivel lo realizará el personal sanitario en el Acto 2. Posteriormente, en el Acto 3 la asistente personal realizará test validados científicamente para confirmar el nivel asignado.



CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS

RECETA



IMPRESINDIBLE

RECETA DEPORTIVO-SOCIAL

Nombre y apellidos: Receta N° Código de receta

Receta N° Nivel : 1 2 3 Persona que refiere:
(Indique el número correlativo de recetas emitidas a esta persona) (Asigne uno)

Observaciones:

Su próxima visita será en:
(Indique el mes a contar desde la fecha de emisión de la receta)


Pidiendo cita con :

Fecha de emisión:

Nombre y apellidos:
Firmado:

Centro de Salud que refiere:

Teléfono de la persona con receta:

1. Rellenar nombre y apellidos del paciente.
2. Número de receta .
3. El nivel en el que se encuentra el paciente rodearlo.
4. Poner el nombre de la persona que emite la receta con nombre, apellidos y su firma.
5. Observaciones: datos relevantes de cara a realizar actividad física o actividad social.
7. El centro de salud de donde procede la persona
8. La fecha de la próxima revisión.
9. Poner el nombre de la persona con la que debe solicitar la reevaluación.
10. Fecha en la que se ha realizado la receta.

* Imagen de la receta física que se entregará por parte del personal sanitario autorizado de los Centros de Salud



TESTS ADMINISTRADO TELEFÓNICAMENTE: OBLIGATORIOS

- **Nivel 1:** Test de Milton
- **Nivel 2:** Escala Frail
- **Nivel 3:** Escala UCLA soledad
- PARA TODOS PAR-Q+ (Contraindicaciones en el caso de resultado afirmativo se reportará a la persona que emite la receta)

Test adicionales administrados en entrevistas personales:

- IPAQ para aquellos que correspondan al nivel 1
- Sit-to-stand (STS-10) y Test balance

*Todos los tests están validados científicamente y para población española



▶ CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS”

HERRAMIENTAS

| NIVELES | PRINCIPALES ACTIVIDADES POR NIVEL |
|-----------|--|
| NIVEL I | Proyecto “Minutos a tu contador”; Entrenamientos personalizados |
| NIVEL II | Cursos municipales de Yoga y Gimnasia Aeróbica Moderna; programa Jueves y Viernes Ociosos; otros. |
| NIVEL III | Programa “En Marcha”; talleres de diferente tipo de Centros Comunitarios y Servicios Sociales municipales. Programa “Siempre acompañados”; otros. |

* Se ha desarrollado un Vademécum de recursos Comunitarios que recogerá (en un proceso de actualización continua), aquellas actividades deportivas-sociales a las que se derive al participante.



CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS"

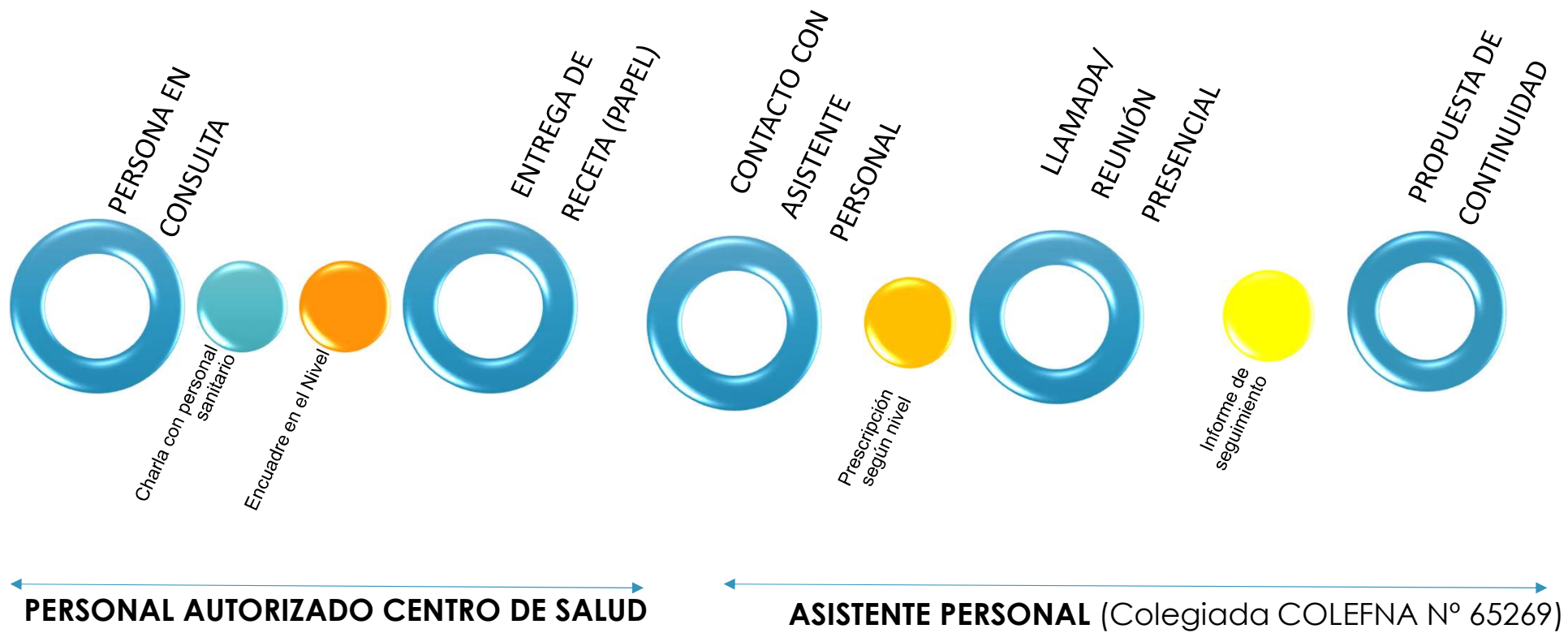
VADEMÉCUM

| Barrio | Actividad | Coste | Nivel | Plazas | Lugar | Horario | Precio | Contraindicaciones |
|-------------|---|-------|-------|---|-------------------------------------|---|----------|--|
| Iturrama | Yoga | SI | 2 | 2 | Civivox Iturrama | M y J /9:00-10:30 | 68 | |
| Iturrama | Yoga | SI | 2 | 2 | Civivox Iturrama | M y J /10:30-12:00 | 68 | Ninguna pero saber con anterioridad patologías |
| Iturrama | Yoga | SI | 2 | 2 | Civivox Iturrama | L-X/ 16:00-17:00 | 46 | Ninguna pero saber con anterioridad patologías |
| Iturrama | Gimnasia aeróbica moderna | SI | 2 | 1 | C.P Iturrama | L-X-V/ 19:15 20:15 | 68 | Si no son dependientes pueden acudir |
| Iturrama | Gimnasia aeróbica moderna | SI | 2 | 2 | C.P Iturrama | M y J /20:15-21:15 | 46 | |
| Iturrama | Gimnasia aeróbica moderna | SI | 2 | 3 | Civivox Iturrama | L-X-J/ 20:00-21:00 | 68 | Ninguna pero saber con anterioridad patologías |
| San Jorge | Aquagym | SI | 2 | teléfono de plazas 948287778 | Aquavox de San Jorge | L-X /9.15 A 10 horas | 200 | |
| San Jorge | Aquagym | SI | 2 | 948287778 | Aquavox San Jorge | m-j 18.30 a 19.15 | 200 | |
| Iturrama | Coro+ 60 años sin sueldo que no trabajen | SI | 3 | Berta:673617927 | CP Iturrama | L 16:30 A 18:00 | 43+10+10 | |
| Iturrama | Costura+ 60 años sin sueldo que no trabajen | SI | 3 | Berta:673617928 | San Juan Bosco | X- 10 a 11:30 | 60+10+10 | |
| Iturrama | Bailes sociales:Danza+ 60 años sin sueldo que no trabajen | SI | 3 | Berta:673617929 | CP Iturrama | L- 10 a 11:30 | 5+10+11 | |
| Iturrama | En marcha ejercicio físico + de 65 años | SI | 3 | 2 | San Juan Bosco | M-J 9:30-11:01 | 13,2 | Grupo con movilidad reducida |
| Casco Viejo | En marcha ejercicio físico + de 65 años | SI | 3 | 3 | Calle mayor 31 | L-X 9:30-11:01 | 13,2 | No, se adaptarían los ejercicios |
| Iturrama | En marcha:Actividades de memoria + de 65 años | SI | 3 | 1 | San Juan Bosco | L-X 9:30-11:01 | 13,2 | Alzheimer, decencia aguda , pro mentales |
| Casco Viejo | En marcha:Actividades de memoria + de 65 años | SI | 3 | 3 | Calle mayor 31 | M-j 9:30-11:01 | 13,2 | Alzheimer, decencia aguda , pro mentales |
| Milagrosa | tfn esperanza:Trabajar el bienestar personal + 65 de años | NO | 3 | 948243040 | Apartamentos para mayores | 8,5, 22 y 29 de marzo de 10 a 12 | 0 | |
| Pamplona | tfn esperanza:gestión del estrés + 65 de años | NO | 3 | 948243040 | Santa Maria La Real | 7,14,21,28 de marzo de 10 a 12 | 0 | |
| Rochapea | tfn esperanza :Mejorar la comunicación interpersonal + 65 | NO | 3 | 948243040 | Civivox Jus La Rocha | 7,14,21, 28 de febrero de 10 a 12 | 0 | |
| Iturrama | Rompiendo la brecha digital | NO | 3 | 948420100 | San Juan Bosco | 7,14,21, 28 de feb, 7,14,21,28 marz, 18,25 abril y 2,9,16 mayo de 10 a 12 | | |
| Iturrama | Club de lectura +65 | NO | 3 | Redes de mayores de Iturrama | San Juan Bosco | 15 feb,15 marz, 19 abril, 17 mayo, 21 junio | 0 | |
| Pamplona | Jueves y viernes ociosos + de 65 años | SI | 3 | 010 o 948420100 | Fechado hasta febrero | | 2,5 | |
| Etxabakoiz | Jueves Mindfulness en Movimiento | SI | 3 | 18 o 948420100 | Centro San Juan Bosco | 11 a 12.30 , marzo | 2,5 | |
| Txantrea | Jueves Ejercitamos nuestros músculos.Fuerza | SI | 3 | 19 o 948420100 | Plazara! | 11 a 12.30 , marzo | 2,5 | |
| Iturrama | Jueves memoria en movimiento | SI | 3 | 20 o 948420100 | Centro mayores Etxabakoiz | 11 a 12.30 , marzo | 2,5 | |
| Pamplona | Viernes aerobic Senior. | SI | 3 | 21 o 948420100 | Plazara! | 11 a 12.30 , marzo | 2,5 | |
| Etxabakoiz | Viernes Creatividad Artística:Pintura | SI | 3 | | Centro mayores Etxabakoiz | 11 a 12.30 , marzo | 2,5 | |
| Etxabakoiz | Jueves Psicomotricidad Avanzada | SI | 3 | | Centro mayores Etxabakoiz | 11 a 12.30 , marzo | 2,5 | |
| San Juan | Jueves ejercitamos nuestra mente | SI | 3 | | Oskia | 11 a 12.30 , marzo | 2,5 | |
| Pamplona | Jueves Baile.Iniciación | SI | 3 | | Santa Maria La Real | 11 a 12.30 , marzo | 2,5 | |
| Pamplona | Viernes Respiración relajación | SI | 3 | | Centro mayores Etxabakoiz | 11 a 12.30 , marzo | 2,5 | |
| Pamplona | Viernes Smartphone básico | SI | 3 | | Plazara! | 11 a 12.30 , marzo | 2,5 | |
| Etxabakoiz | Jueves Mindfulness en Movimiento | SI | 3 | | Centro Comunitario Buztintxuri | 11 a 12.30 , marzo | 2,5 | |
| Pamplona | Jueves Ejercitamos nuestros músculos.Fuerza | SI | 3 | | Centro mayores Etxabakoiz | 11 a 12.30 , marzo | 2,5 | |
| Rochapea | Jueves ejercitamos nuestra mente | SI | 3 | | Santa Maria La Real | 11 a 12.30 , marzo | 2,5 | |
| Pamplona | Viernes aerobic Senior. | SI | 3 | | Oskia | 11 a 12.30 , marzo | 2,5 | |
| Etxabakoiz | Viernes Creatividad Artística:Pintura | SI | 3 | | Plazara! | 11 a 12.30 , marzo | 2,5 | |
| Etxabakoiz | Jueves Psicomotricidad Avanzada | SI | 3 | | Santa Maria La Real | 11 a 12.30 , marzo | 2,5 | |
| San Juan | Jueves Canto aprende a usar tu voz | SI | 3 | | Centro mayores Etxabakoiz | 11 a 12.30 , marzo | 2,5 | |
| Pamplona | Voluntariado : Paris 365 , tienda o comedor | NO | 1,2,3 | Sagrario: 948 22 24 25 (mejor martes y jueves por la mañana) | Calle San Lorenzo | | 0 | |
| Pamplona | Voluntariado : profesionales solidarios | NO | 1,2,3 | Cristina: 650013380 | Todo Pamplona | Residencias, actividades mayores, acompañamiento... | 0 | |
| Pamplona | Paseos saludables Plaza Castillo | NO | 1,2,3 | Eva Roque: 690801162 | Centro de Pamplona | Horario mañanas lunes y martes trimestre Invierno | 0 | |
| Iturrama | Paseos saludables San Juan Bosco | NO | 1,2,3 | Goyo:607440852 | San Juan Bosco | por determinar viernes 10.30 a 11.00 | 0 | |
| Pamplona | Marchas nórdicas fundación la caixa | NO | 1,2,3 | A partir de 10 de marzo :948420100 | San Juan Bosco y Salesianas entre + | del 22 de marzo al 13 de mayo | 0 | |
| Iturrama | Manejo del móvil | NO | 1,2,4 | 848430360 red de mayores | I.E.S Basoko | todos los martes de marzo 10 a 11.30 | 0 | |



CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS”

VADEMÉCUM



CITIUS, LONGAEVUS, FORTIUS”

TALONARIO SEGUIMIENTO

- Se realizarán las evaluaciones propias, acordes con su competencia y capacitación, relativas al seguimiento y el aprovechamiento adecuado de los recursos por parte de cada participante.
- Se propondrá continuar con ese tratamiento o finalizarlo .
- Además, de compartir dicha información con el personal competente de cada Centro de Salud.
- Asistente Deportivo-Social personal: Amaia Eslava, Graduada en Ciencias de la Actividad Colegiada N°: 65269
- recetadeportivasocial@sedena.es
- Teléfono 674036149

SEGUIMIENTO

Nombre y apellidos: Receta N° Código de receta

Por su asistente personal en este viaje ➡ teléfono de contacto : 674036149
email: recetadeportivasocial@sedena.es


Propuesta de Continuidad:


SI NO

Observaciones (tests, programa o actividad...etc):

Fecha de emisión:

Centro de salud que refiere:

 **Servicio Navarro de Salud**
Osasunbidea

 **Ayuntamiento de Pamplona**
Iruñeko Udala





NUEVAS NOVEDADES: PROYECTO RECETA DEPORTIVO- SOCIAL

2023

RESUMEN ACCIONES DE CAPTACIÓN

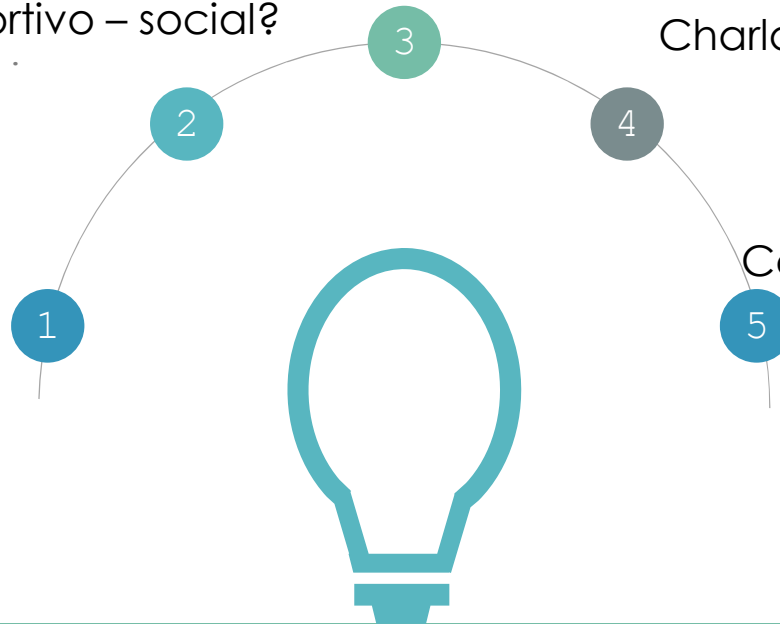
El Rincón de la Receta Deportivo Social

Vídeo. ¿Qué es la receta deportivo – social?

Charlas informativas

Reuniones y presentación

Cartelería en puntos de interés del barrio



RESUMEN DE ESTRATEGIAS DE ADHERENCIA





▶ **GRACIAS POR SU ATENCIÓN**

EJERCÍTATE diario
PERMANECE fuerte
PIENSA positivo
COME saludable
TRABAJA duro
PREOCUPATE menos
AMA mucho
SÉ feliz

