

Paseos Saludables

LA RIOJA

**RESUMEN OPERATIVO
PARA LA ORGANIZACIÓN
DE PASEOS SALUDABLES
EN COMUNIDAD**



Elaborada por la Comisión Técnica de Salud
Comunitaria de la Escuela de Salud La Rioja



La Rioja



ESCUELA
DE SALUD

Paseos Saludables

FASES

Pasos

Documentos resultantes



La Rioja



ESCUELA DE SALUD

1

“Antes de nada...” (primer paso antes de empezar a organizar la actividad)

No se trata de duplicar esfuerzos, sino de generar sinergias. → consulta el [Mapa de Activos para la Salud de La Rioja \(MapsCAR\)](#) en búsqueda de lo que ya se esté realizando en el territorio.

Puedes preguntar en el Centro de Salud de referencia (profesional de referencia de salud comunitaria) ... o bien, contactando con la **Escuela de Salud La Rioja** (escuelasaludrioja@larioja.org; tfno. [941291980](tel:941291980)).



2

PLANIFICA la actividad

La organización general dependerá de un **grupo de coordinación** con distintos agentes/sectores del territorio con la **implicación necesaria del Equipo de Atención Primaria** del centro de salud de la zona.

Consensua los **objetivos específicos** (de salud, de convivencia o de tipo comunitario) que quieres conseguir con la actividad. Hay que tenerlos presente en la evaluación durante y después del paseo.

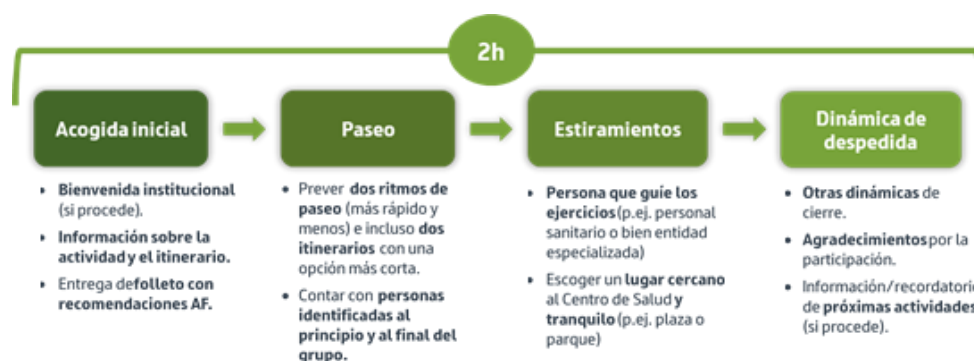
Define y comprueba el itinerario de la ruta:

A. Elige el itinerario de una ruta ya registrada, o bien **diseña** una nueva ruta.

B. Comprueba el itinerario de la ruta, recorriéndola unos días antes y prestando atención a los criterios de calidad que quedan definidos en la “**Lista de Verificación**” ([ANEXO 3 en la guía completa](#)), replanteando el diseño inicial según la información recabada a nivel técnico y ciudadano.



Además del recorrido, **planifica la estructura general de la actividad**, desde la acogida inicial (lugar y hora de salida; tematización y dinamización del paseo) hasta las dinámicas de despedida o actividades complementarias. Rellena el “**Dossier de Propuesta**” con toda la información requerida ([ANEXO 4 en la guía completa](#)).



3

COMUNICA y DIFUNDE la actividad

La comunicación de cada paseo comenzará con la antelación suficiente para que toda la comunidad pueda contribuir a su difusión (al menos con 7 días de antelación).

Ponte en contacto con el/la profesional **Referente en Salud Comunitaria del Centro de Salud** para su implicación y coordinación con el Equipo de Atención Primaria.

Envía a la **Escuela de Salud La Rioja** (escuelasaludrioja@larioja.org): el “**Dossier de Propuesta**”, la “**Lista de Verificación**” y el **cartel/folleto** de difusión de la actividad.



CARTEL
plantilla



FOLLETO
plantilla

Contactos de la **Escuela de Salud La Rioja**:

941291980

escuelasaludrioja@larioja.org

- Página web: <https://www.riojasalud.es/escuela-salud>
- Instagram: @escuelasaludrioja
- Facebook: @escuelasaludrioja
- Twitter: @cuidasaludrioja
- [#PaseosSaludables](#)



4

EVALÚA la actividad, durante y después

Evalúa la actividad en su conjunto, durante el paseo y del resultado final, por medio de las valoraciones de los propios asistentes/participantes y por el propio Grupo Motor, colectivo o entidad organizadora.

Para ello, convoca una **reunión formal del grupo Motor** o bien una **asamblea abierta a la ciudadanía**. Evalúa la actividad durante y después de su desarrollo, apoyándote en los cuestionarios facilitados online e impresos ([ANEXO 5 en la guía completa](#)).

¡Cuestionario de evaluación por el colectivo/entidad organizadora!

https://ias1.larioja.org/webcon_encucar/consulta/EntradaExternaServle?id=Y29kX2FyZTOzOSZjb2Rfb2JqPTEw&c=1



¡Cuestionario de valoración por los asistentes!

https://ias1.larioja.org/webcon_encucar/consulta/EntradaExternaServle?id=Y29kX2FyZTOzOSZjb2Rfb2JqPTEw&c=1

