

Rural Salut

ACTIVITATS LÚDIQUES DE PROMOCIÓ DE LA SALUT A LA NATURA

SORTIDA BOLETAIRE



Proposta per a

CENTRE EXCURSIONISTA

LA PALMA

Rural Salut és una proposta empresarial innovadora i original formada per professionals de la salut i la comunicació que dissenyem i realitzem activitats d'oci i educatives a la natura, amb l'objectiu de promoure els hàbits de vida saludables entre les persones.

Principis i valors de Rural Salut

El nostre objectiu és promoure els hàbits de vida saludables a través d'activitats d'oci a la natura, i contribuir així a la prevenció de malalties i l'augment de la qualitat de vida d'una manera didàctica i divertida.

Rural Salut és un projecte d'educació per a la salut que es basa en les següents evidències:

- El fet de portar una vida saludable augmenta la felicitat de la gent i redueix la possibilitat de desenvolupar una malaltia
- S'ha d'ensenyar a portar una vida saludable amb mètodes innovadors i originals, ajustats a les necessitats de cada persona i grup
- Qualsevol activitat física i intel·lectual realitzada en un entorn natural, o a l'aire lliure, resulta beneficiosa per a la salut
- Els nostres serveis complementen i aporten valor afegit a l'atenció donada pels dispositius del Sistema de Salut i el Sistema Educatiu

Per tot això, a Rural Salut combinem aquests coneixements i principis per tal d'oferir serveis diferents, lúdics, rigurosos i efectius. Realitzem activitats per a persones de totes les edats i condicions físiques que combinen salut, creativitat, diversió, aprenentatge, exercici i natura; elements tots essencials per aprendre a cuidar-se, prevenir malalties, descobrir noves habilitats i gaudir d'una jornada absolutament saludable i natural.

Tots els continguts de Rural Salut estan basats en el coneixement científic generat pel Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona (COIB) a través del projecte Infermera Virtual.

Rural Salut té un conveni de col·laboració amb el COIB amb l'objectiu de capacitar a les persones per prendre decisions sobre la seva pròpia salut amb un enfoc positiu i lúdic.

Portem a terme les nostres activitats principalment a la masia Cal Peguera, situada a Castell de l'Areny. Però també ens desplaçem a escoles, cases de colònies, cases rurals, càmpings, hotels, centres de salut, centres esportius, entitats, esdeveniments...

L'equip de Rural Salut

Ester Corrales Baz



Infermera especialitzada en oncologia amb més de 20 anys d'experiència en infermeria assistencial, gestió, direcció, docència i recerca a l'Hospital Duran i Reynals de l'Hospitalet de Llobregat. S'ha format com a guia de Bany de Bosc a l'Association of Forest Therapy Guides and Programs. És instructora de Marxa Nòrdica per la INWA - International Nordic Walking Federation.

Natxo Oñatibia Gurrutxaga



Periodista especialitzat en cultura. Ha estat Director de les publicacions La Revista dels Súpers i Conocer la Ciencia, i porta més de dues dècades dedicades a la divulgació cultural en diferents mitjans de comunicació. Gran coneixedor de la natura, és Tècnic Esportiu en la modalitat de Marxa Nòrdica pel Consell Català de l'Esport.

Metodologia de les activitats

- Ens adaptem a les persones (edats, nivell cultural, diversitat funcional etc,.) i a les seves necessitats i expectatives
- Ens adaptem al grup, fomentem la participació i la implicació per aconseguir que tothom tingui un paper actiu en l'activitat
- Treballem els valors del treball en equip i el respecte per un mateix, per la resta i per l'entorn
- Apliquem les mesures de precaució i seguretat necessàries per evitar qualsevol incident o accident
- Totes les activitats les realitzem dues persones: Natxo Oñatibia i Ester Corrales

Aspectes legals i ètics

A Rural Salut disposem d'una assegurança del Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona. D'altra banda, disposem també d'assegurança de responsabilitat civil.

Proposta activitat

Gaudim de la natura berguedana i fem una caminada a la recerca dels bolets de la zona, identifiquem els més interessants i us expliquem les diferents formes d'aprofitar-los a la cuina.

Durada 2 hores

Preu 200 euros nets

www.ruralsalut.com

ruralsalut@ruralsalut.info

Telèfons i WhatsApp: 670 30 49 72 - 93 823 89 13