

DISSEMINATION ACTIVITIES REPORT

June 2014



DISSEMINATION ACTIVITIES

April 2013 First meeting of “Institutional Committee” of WAP Madrid,

Formed by the political representation (General Directors) of all the city council areas taking part in the project, :

- Public health
- Environment and Mobility
- Arts,Sports and Tourism
- Social Services and Community Participation
- Security and Emergencies.



European Mobility Week”

On September 20th, one of the events of the “European Mobility Week” was a collective walk call to present the project to the media, with assistance the Environment and Mobility City Councillor

For this starting walk, we provisionally signalled a stretch of Route 1(from the Plaza de Murillo to Plaza de Benavente), wich served to test the feasibility of the proposed signalling method and to propose some improvements for the final design.

We invited users of CMS, specially participants in “Caminar por Madrid” project, as well as Senior centers, Sports clubs and health professional's asociations. (see annex 1),Two hundred people took part in the walk. We made and distributed free a specific t-shirt of the Walking people project. (see in annex 1 the list of Stake-holders)

There was a press conference at the beginning of the walk (see in annex 2 the impact on the medias)

Activities on the street, apart of being visible for people that usually don't take part in such activities, are social integrators, because it's easier to include people from different groups of population (old and young people, people with disabilities, etc) walking, meeting and chatting together.



Starting the walk in Retiro Park



Behind the Prado Museum



Crossing Paseo del Prado



Arriving to the Plaza Mayor



end of the walk in Plaza Mayor.

Annex 1

Groups invited.

- Asociación Madrileña de Marcha Nórdica: Colaborador proyecto WAP
- Asociación Madrileña de Diabéticos: Colaborador Programas ALAS
- Fundación para la Diabetes: Colaborador Programa ALAS
- Fundación Astra Zeneca: Patrocinador del Proyecto WAP (excusa su asistencia)
- AMASAP (Asociación Madrileña de Salud Pública)
- Fundación APROCOR de apoyo a las personas con discapacidad intelectual. Son usuarios del Programa ALAS. Proyecto recientemente premiado por la RECS.
- Centro de Rehabilitación Psicosocial Vazquez de Mella. Apoyo a las personas con enfermedad mental. Son usuarios del Programa ALAS.
- Asociación de Viandantes “A PIE”, apoyan el proyecto WAP
- Usuarios de los CMS de “Caminar por Madrid”, actividad realizada en colaboración con la Dirección General de Deportes.
- Miembros del Grupo de Trabajo WAP (ver tabla en anexo informe trimestral 1)
- Miembros del Comité Institucional de WAP (ver tabla en anexo informe trimestral 1).

Organizations advertising the act by email lists or web sites:

- SEMAP .Sociedad de Enfermería Madrileña de Atención Primaria
- SOMMFyC. Sociedad Madrileña de Medicina familiar y Comunitaria
- Asociación Madrileña de Marcha Nórdica
- Asociación Madrileña de Diabéticos
- AMASAP (Asociación Madrileña de Salud Pública)

ANEXO 2

Madrid.es:

<http://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Ayuntamiento/Medios-de-Comunicacion/Notas-de-prensa/Veinticinco-kilometros-de-paseos?vgnextfmt=default&vgnextoid=bc257affdda31410VgnVCM1000000b205a0aRCD&vgnnextchannel=6091317d3d2a7010VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD>

Madridsalud.es:

http://www.madridsalud.es/noticias/noticia504_2013.php

Medios de comunicación

Informativo territorial de TVE:

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/informativo-de-madrid/>



Portales Médicos:

<http://www.portalesmedicos.com/noticiasmedicas/2013/09/20/el-ayuntamiento-de-madrid-presenta-el-proyecto-walking-people-dentro-de-la-semana-de-la-movilidad/>

Área de Gobierno de Familia y Servicios Sociales:

<http://lavozdelaexperiencia.es/el-ayuntamiento-de-madrid-pone-en-marcha-el-paseo-peatonal-de-presentacion-del-proyecto-wap/>

Centro de Rehabilitación Psicosocial Vazquez de Mella

<http://blogs.grupo5.net/blog/2013/09/20/grupo-5-participa-en-el-proyecto-walking-people/>

**Healthy walk included in WAP Walking People Project,
combined with visit museum (April 2013).
http://www.madridsalud.es/noticias/noticia571_2014.php**

The walk was on a portion of Route 1: East-West running from the Roma Park to Madrid Rio

Participants walked in west-east direction from the Plaza de Oriente to the National Museum of Decorative Arts, located in Montalban Street. A walk through the centre of Madrid, enjoying the tourist, cultural and commercial interest areas such as the Plaza de Oriente, Plaza Mayor and the Barrio de las Letras.

Also thanks to the collaboration between Madrid Health and the Faculty of Fine Arts of the Complutense University of Madrid, students of the Master in Arts Education in Social Institutions and Cultural been offered to the participants of this trip healthy a free guided tour of the National Museum of Decorative Arts.

This activity is the first one of a project will be implemented next septembre to offer healthy walks combined with free guided visits to five different national Museum.



Healthy walk in Madrid RIO WAP Route

http://www.madridsalud.es/noticias/noticia525_2013.php

On Saturday May 24, the Programme for Food, Physical Activity and Health organized the activity "Put wings to your health"

Aiming to promote healthy eating and physical activity in daily life as key elements for improving the quality of life. More than 200 people took part in the activities .

In the first one, citizens requesting the preparation of diet type and appropriate recommendations were made and in the second they were asked a circuit performing simple exercises with cones, rings and bands.

As part of these activities, a guided walk to explore the route number 3 included in the WAP-Walking People project was organized.



ALAS



¡Forma gente saludable!

Gente que camina en Madrid

RUTA 3 Arganzuela



¿Cuál es tu ritmo?

Tu ritmo eficaz y seguro de caminata es el que te permite hablar y caminar a la vez sin que te falte el aire

Mide el tiempo que tardas en hacer el tramo de control del circuito (500 m) y mira este cuadro

VELOCIDADES SEGÚN TIEMPO TARDADO EN CAMINAR 500M

EJERCICIO MUY SUAVE		EJERCICIO SUAVE		EJERCICIO MODERADO	
30 s. tardado para caminar	35 s. tardado para caminar	35 s. tardado para caminar	40 s. tardado para caminar	45 s. tardado para caminar	50 s. tardado para caminar
3km/h	3.5km/h	4km/h	4.5km/h	5km/h	5.5km/h
BUENA FORMA		NIVEL MEDIO		BUENA FORMA	

Con tu velocidad y tu peso en siguiente cuadro sabrás cuantas calorías consumes en 30 minutos de caminata

GASTO CALÓRICO EN 30 MINUTOS DE CAMINATA EN LLANO SEGÚN VELOCIDAD Y PESO

Peso	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
3 km/h	64	70	77	83	90	98	105	113	120	128	134
3.5 km/h	75	81	88	95	102	110	118	125	133	140	147
4 km/h	85	92	100	107	115	123	131	139	147	154	162
4.5 km/h	95	103	111	119	127	135	143	151	159	167	175
5 km/h	105	113	121	129	137	145	153	161	169	177	185
5.5 km/h	115	123	131	139	147	155	163	171	179	187	195

Señalización



Habitat Madrid

20,000 leaflets and 250 posters are published They are distributed in:

- Department of Cultural Activities in the Municipal Districts
- Manager or counsellor in each Municipal Board
- Public Park Juan Carlos I
- education and environmental information centers of The Department of Environmental Education City Council of Madrid
- Tourism officescenters

LEAFLET

PROGRAMA DE ACTIVIDADES AMBIENTALES

JULIO AGOSTO SEPTIEMBRE

hábitat Madrid

WAP - CAMINA POR MADRID

MADRID!

PROYECTO EUROPEO

WALKING PEOPLE

MADRID PARTICIPA EN EL PROYECTO EUROPEO WALKING PEOPLE (WAP) -GENTE QUE CAMINA- JUNTO A LAS CIUDADES DE FLORENCIA (ITALIA), DRESDE (ALEMANIA) Y NOVA GÓRICA (ESLOVENIA), CON EL OBJETIVO DE PROMOVER EL HÁBITO DE CAMINAR.

El proyecto WAP, coordinado por el Instituto de Salud Pública de Madrid Salud, ofrece 2 rutas en el centro de la ciudad y 7 en los distritos periféricos, con un objetivo común: promover el hábito de caminar como fuente de placer y bienestar, más allá de una forma de moverse sostenible, económica y equitativa.

INFORMACIÓN
www.madridsalud.es

www.madridsalud.es

CAMINA POR MADRID

Estas nueve rutas, que suman más de 50 km de paseos, han sido señalizadas y cada circuito cuenta con un tramo de control de 500 m y un panel informativo.

Midiendo el tiempo que tardas en recorrer el tramo de control podrás estimar tu velocidad de paseo. Con este dato y el de tu peso, en el panel encontrarás información sobre las calorías que consumes en 30 minutos de caminata.



SEÑALIZACIÓN DE LAS RUTAS WAP



DOS TIPOS DE CIRCUITOS:

2 RUTAS que discurren por zonas céntricas, con el objetivo de fomentar los desplazamientos a pie en la ciudad, incorporando la perspectiva de la movilidad sostenible y la revalorización cultura y turística:

Ruta Norte-Sur:
de Plaza de Castilla al Parque de Tierno Galván.

Ruta Este-Oeste:
del Parque de Roma a Madrid Río.

7 RUTAS en zonas más periféricas: Arganzuela, Ciudad Lineal, San Blas, Usera, Vicálvaro, Villa de Vallecas y Villaverde, que discurren por el entorno de los Centros Madrid Salud (CMS), de prevención y promoción de la salud comunitaria. Estas rutas están más orientadas al fomento de la actividad física de la población de Madrid y a servir de apoyo a los programas que se desarrollan desde los CMS y desde los centros de mayores y los deportivos.

EN CADA UNA DE LAS RUTAS EXISTEN YA GRUPOS DE PASEO SEMANALES -CAMINAR POR MADRID- GUIADOS POR UN PROFESIONAL, DE CARÁCTER ABIERTO Y GRATUITO

POSTER

DISFRUTA LA SOSTENIBILIDAD

PROGRAMA DE ACTIVIDADES AMBIENTALES

VERANO VERANO VERANO VERANO VERANO

JULIO 20
AGOSTO 14
SEPTIEMBRE 14

ACTIVIDADES PROGRAMADAS

DESE LOS CENTROS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN AMBIENTAL

VISITA GUAYALA PRIGUEL, TIERNOS Y CENTROS DE MADRID

TALLERES, EXPOSICIONES Y JORNADAS AMBIENTALES

ACTIVIDADES GRATUITAS

Dirigida a público general.

Se requiere RESERVA PREVIA.

Plazo de inscripción desde un mes antes de la fecha de la actividad.

Información sobre actividades para grupos organizados en los Centros.

WAP - CAMINA POR MADRID

DIRECCIÓN GENERAL DE SOSTENIBILIDAD Y PLANIFICACIÓN DE LA MOVILIDAD

www.madrid.es www.madrid.es/planificaci3n www.madrid.es/movilidad