

## PROYECTO:

EN MARCHA POR TU  
SALUD FÍSICA Y MENTAL

AYUNTAMIENTO DE HUÉSCAR

## DATOS GENERALES

Nombre de la actuación: EN MARCHA POR TU SALUD FÍSICA Y MENTAL Entidad local

Solicitante: Huéscar / GRANADA

Provincia: GRANADA Nº de habitantes: 7220

Concejalía / Órgano responsable: Salud

## FECHAS DE LA ACTUACIÓN

Fecha de inicio: 04/04/2025

Fecha de finalización: 30/10/2025

## DATOS DE LA SOLICITUD

- **Adecuación de prioridades de la convocatoria:** Promoción de alimentación saludable y actividad física.
- **Población diana y cobertura:** Actividad dirigida a la población en general, menores y tercera edad.
- **Estimación del número de personas beneficiarias directas:** 500 personas.
- **Ámbito territorial:** Municipal.
- **Descripción de las razones para la implantación de la actuación:** Mejorar el estado de salud mental y físico dentro de la población.
- **Breve descripción de la actuación:** Se realizarán unas jornadas de salud que engloban distintas actividades dirigidas a la población en general y, posteriormente, se realizarán dos sesiones una sobre la temática "suelo pélvico", dirigida a mujeres y otra de baile terapéutico dirigida a ciudadanía en general, haciendo mayor hincapié en el colectivo de tercera edad.

## **MATRIZ DE PLANIFICACIÓN:**

### **OBJETIVO GENERAL.**

Mejorar el estado de salud mental y físico de la población a través de una serie de pautas y una alimentación saludable y sostenible.

### **OBJETIVO ESPECÍFICO.**

1.- Sensibilizar a la población para favorecer un estilo de vida activo a través de la alimentación saludable y sostenible.

2.- Mejorar la integración social y el bienestar psicológico de la población a través de relaciones sociales. 3.- Promocionar en la población cómo incorporar un estilo de vida activa y alimentación saludable en su entorno.

4.- Elaborar material de promoción y educación para mejorar la salud, que apoye y refuerce la actitud positiva frente al modo de vida activo en el medio rural y la alimentación saludable y sostenible.

5.- Sensibilizar a la comunidad en general de los beneficios de seguir un estilo de vida activo y la alimentación saludable y sostenible.

### **ACTIVIDADES.**

#### **Jornadas de salud Huéscar 2025.**

Dentro de las jornadas de salud, que se celebran del 4 al 9 de abril de 2025, se realizan las siguientes actividades:

- Ponencia "Adiciones, una problemática sin edad", en la que se trata la temática de las adiciones a fármacos, a juegos y a internet, teniendo en cuenta que estas adiciones se pueden producir en cualquier intervalo de edades.

- Ruta de Senderismo Circular. A través de esta ruta de senderismo fomentamos el ejercicio físico como beneficio para nuestra salud. La ruta de senderismo es de 13 km aproximadamente.

- Excursión al Manantial "Fuencaliente" y desayuno saludable. Con esta excursión, además de fomentar el deporte desplazándonos hasta el paraje natural de Fuencaliente (5 km aproximadamente), también fomentamos los buenos hábitos de vida saludable con la celebración de un desayuno saludable, que consta de frutos secos, tostada de pan con aceite y aguacate, zumos naturales, chocolate negro y piezas de fruta.

- Ponencia "Registro de Voluntades Vitales Anticipadas". A través de esta ponencia se explicará de qué trata el registro de voluntades vitales anticipadas y la forma de poder realizar el trámite. Esta sesión la hemos querido celebrar porque entre la población existía desconocimiento sobre esta temática.
- Ponencia "Rompiendo el silencio", desmitificando el estigma social en la salud mental y el suicidio. Hablar sobre salud mental y la importancia de nuestra salud mental para nuestro bienestar será la temática sobre esta ponencia.
- Ponencia "Mujer y Menopausia". A través de esta sesión se dan consejos y recomendaciones para la mujer en época de menopausia.
- Ponencia "Cuidados de la espalda". Cómo mantener una buena postura de nuestra espalda y mejorar la salud física en la espalda son los objetivos de esta ponencia que a su vez realizará la implementación de actividades prácticas para mejorar la postura de nuestra espalda.
- Ponencia "Tecnologías ante el cuidado de nuestra salud". Desde esta sesión se exponen diversas aplicaciones móviles que nos ayudan en el cuidado de nuestra salud. Aplicaciones que nos ayudan a medir nuestra tensión arterial, o llevar el control de glucosa son algunas de las muchas herramientas que se imparten en esta ponencia.
- Ponencia "Prevención de Riesgos en la Red". A través de esta sesión se darán pautas a conocer para la prevención de riesgos a la hora de utilizar la tecnología, así como la prevención en adiciones tecnológicas.

Resultado previsto: Fomentar los buenos hábitos de vida saludable a través de acciones de información, asesoramiento y formación.

### **Baile terapéutico.**

Actividad organizada para favorecer la salud mental y la integración social a través de la música. Se realizará un baile terapéutico para la participación de las diferentes residencias de mayores, centros de día y centro de personas con diferentes capacidades.

Resultado previsto: Fortalecer nuestra salud física y mental evitando enfermedades que deriven de problemas mentales y físicos como ansiedad, depresión, obesidad, diabetes, etc.

## Taller de suelo pélvico.

Taller realizado en el mes de junio en el que se tratará la importancia de cómo la actividad física y los entrenamientos adecuados pueden afectar al buen estado de nuestro suelo pélvico. Este taller va dirigido a mujeres.

Resultado previsto: Fortalecer nuestra salud física y mental evitando enfermedades que deriven de problemas mentales y físicos.

## RECURSOS HUMANOS, INFRAESTRUCTURAS Y MATERIALES NECESARIOS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTUACIÓN.

Tanto en el diseño como en el desarrollo de la actividad participan el Ayuntamiento de Huéscar, junto con su Punto Vuela Guadalinfo Huéscar, dando promoción y organizando las propias actividades.

Para las Jornadas de Salud Huéscar 2025, participan:

- Trabajadora Social para la ponencia de "ADICIONES UNA PROBLEMÁTICA SIN EDAD".
- Club de senderismo para la actividad de senderismo.
- Monitor de educación física para la excursión.
- Nutricionista y servicio de catering para desayuno saludables.
- Enfermera del Centro de Salud de Huéscar para ponencia "REGISTRO DE VOLUNTADES ANTICIPADAS".
- Psicóloga para la ponencia "ROMPIENDO EL SILENCIO, DESMITIFICANDO EL ESTIGMA EN LA SALUD MENTAL Y EL SUICIDIO".
- Médico de familia para la ponencia "MUJER Y MENOPAUSIA".
- Fisioterapeuta para el taller "CUIDADOS DE LA ESPALDA".
- Personal informático para "TECNOLOGÍAS ANTE EL CUIDADO DE LA SALUD" Y "PREVENCIÓN DE RIESGOS EN LA RED".

Para taller de suelo pélvico, participan:

- Personal enfermero y fisioterapeuta.

Para taller de baile terapéutico, participan:

- Monitores de danza y fitness.

Como infraestructuras se utilizan las propias del municipio, edificio de usos múltiples plaza, campo, etc.

#### **GRUPO SOCIAL DESTINATARIO DE LA AYUDA.**

- Infancia.
- Mayores.
- Mujeres.
- Personas con aislamiento geográfico o urbanístico.
- Personas con bajos ingresos.
- Personas con diversidad funcional/discapacidad.

#### **ACTORES DE LA IMPLEMENTACIÓN.**

- Actor implicado: Asociaciones deportivas.
  - Sector: Deporte.
- Actor implicado: Asociaciones de mujeres.
  - Sector: Igualdad.
- Actor implicado: Ayuntamiento de Huéscar. Concejalía de Salud.
  - Sector: Salud.
- Actor implicado: Escuela de adultos.
  - Sector: Educación.

Actor implicado: Centros educativos.

Sector: Educación.

Actor implicado: Servicios sociales comunitarios.

Sector: Igualdad e integración sociales.

Actor implicado: Asociaciones culturales.

Sector: Cultural.

Actor implicado: Punto Vuela Huéscar.

Sector: Educación e innovación.

Participación social en el Diseño: Sí.

Participación social en el desarrollo: Sí.

Tanto en el diseño como en el desarrollo de la actividad participan Ayuntamiento de Huéscar y Punto Vuela Huéscar, además participan en la organización y promoción de la actividad.

Para la ejecución de cada sección, participan monitor deportivo para la ruta de senderismo, personal de catering para realizar el almuerzo saludable, Nutricionista para la jornada de la charla para una vida saludable y monitor para el taller de juegos tradicionales.