

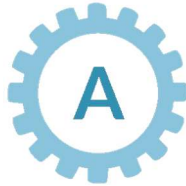


PROYECTO:

ALLER CIUDAD DEPORTIVA

AYUNTAMIENTO DE ALLER (ASTURIAS)

GUIÓN-MEMORIA PROYECTO DESARROLLADO CON FINANCIACIÓN EN EL MARCO DEL CONVENIO MSND-FEMP



ENTIDADES LOCALES ADHERIDAS A LA
RED ESPAÑOLA DE CIUDADES SALUDABLES

DATOS DE LA JUSTIFICACION

Nombre del proyecto: ALLER CIUDAD DEPORTIVA

Adecuación de prioridades de la convocatoria: Promoción de la actividad física y/o la alimentación saludable y sostenible

Población diana y cobertura: La actuación se dirigió al conjunto de la población del municipio de Aller, con especial atención a la participación intergeneracional, promoviendo la implicación de niños, jóvenes, familias y personas mayores. Asimismo, se incluyó la colaboración de representantes de colectivos y entidades vinculadas con la promoción de la salud, reforzando el enfoque comunitario e inclusivo del proyecto.

Número de personas beneficiarias directas: Toda la población del municipio de Aller, es decir, 10.012 habitantes.

Descripción de la actuación realizada: El proyecto "Aller Ciudad Deportiva" se centró en la promoción de la salud y el bienestar mediante la puesta en marcha de diversas actuaciones desarrolladas a lo largo del año en el municipio de Aller.

Entre ellas, se realizaron intervenciones en los centros educativos orientadas a fomentar hábitos de vida saludables entre el alumnado, mediante la colaboración en el diseño de aperitivos y menús equilibrados en los comedores escolares de Caborana y Moreda, así como la incorporación de recomendaciones sobre bienestar emocional y alimentación saludable en el entorno escolar.

Asimismo, se desarrollaron talleres de hábitos saludables dirigidos a personas mayores y mujeres en situación de vulnerabilidad, en colaboración con Cruz Roja, y sesiones en el Centro Social de Moreda destinadas a promover la actividad física y el bienestar emocional, favoreciendo la participación social y la adopción de rutinas saludables.

Durante el periodo estival se organizaron rutas saludables por los espacios verdes y sendas del municipio, en colaboración con el Área de Turismo, con el fin de fomentar la actividad física al aire libre, poner en valor el entorno natural y promover su uso como espacio de convivencia y bienestar

comunitario.

Como cierre y eje central del proyecto, se celebró la jornada comunitaria “Aller Ciudad Deportiva”, concebida como un espacio de visibilización, integración y cohesión social. En ella se realizó una ruta saludable guiada, acompañada de un taller sobre caminar consciente y prevención de lesiones, circuitos deportivos adaptados a todas las edades, dinámicas intergeneracionales, talleres de salud, un punto informativo del Centro de Salud sobre prevención y hábitos saludables, y una comida saludable comunitaria.

Todas las actividades físicas estuvieron tutorizadas por un monitor especializado, garantizando una práctica segura, adaptada y participativa. Además, se incluyó una exhibición de gimnasia rítmica infantil, con la que se buscó fomentar el deporte desde la infancia y promover valores de esfuerzo, trabajo en equipo y bienestar físico.

Esta jornada permitió poner en valor el trabajo desarrollado durante el año, reforzar la colaboración multisectorial y consolidar el compromiso del municipio con la promoción del bienestar físico, emocional y social de la ciudadanía

Matriz de planificación:

Objetivo general: Promover la salud y el bienestar de la población del municipio de Aller mediante la práctica de actividad física, la alimentación saludable y la mejora del bienestar emocional, desde un enfoque comunitario, intersectorial e inclusivo.

Objetivo específico: Reforzar la cohesión social y la colaboración comunitaria a través de una jornada intersectorial.

Actividad: Jornada comunitaria “Aller Ciudad Deportiva”: ruta saludable guiada con taller sobre caminar consciente, circuitos deportivos adaptados, dinámicas intergeneracionales, talleres de salud, punto informativo del Centro de Salud y comida saludable comunitaria.

Descripción del IOV: Número de actividades integradas en la jornada y participantes totales.

Resultado previsto: Participación de 200 personas en la actividad deportiva y de salud.

Resultado alcanzado: Amplia participación de habitantes del municipio de todas las edades, asociaciones deportivas, escuelas deportivas municipales. Asistieron más de 200 personas.

Fuentes de verificación: Cartelería y publicaciones en medios locales y redes sociales.

Grado de consecución: 100 %.

Objetivo general: Promover la salud y el bienestar de la población del municipio de Aller mediante la práctica de actividad física, la alimentación saludable y la mejora del bienestar emocional, desde un enfoque comunitario, intersectorial e inclusivo.

Objetivo específico: Fomentar hábitos saludables entre la población escolar.

Actividad: Intervenciones desarrolladas en los colegios del municipio orientadas a fomentar hábitos de vida saludables entre el alumnado, mediante la colaboración en el diseño de aperitivos y menús equilibrados en los comedores escolares de Caborana y Moreda, así como la incorporación de recomendaciones sobre bienestar emocional y hábitos alimentarios saludables.

Descripción del IOV: Número de acciones de orientación realizadas en centros escolares.

Número de colegios participantes.

Inclusión de propuestas saludables en los menús escolares.

Resultado previsto: Mejorar la calidad nutricional de los menús escolares y reforzar la sensibilización del alumnado sobre la importancia de una alimentación equilibrada y el bienestar emocional.

Resultado alcanzado: Se prestó orientación técnica en dos centros escolares (Caborana y Moreda), incorporando propuestas de menús y aperitivos saludables y difundiendo pautas de alimentación

equilibrada

Fuentes de verificación: Menús escolares verificados.

Grado de consecución: 100%.

Objetivo general: Promover la salud y el bienestar de la población del municipio de Aller mediante la práctica de actividad física, la alimentación saludable y la mejora del bienestar emocional, desde un enfoque comunitario, intersectorial e inclusivo.

Objetivo específico: Favorecer la adquisición de hábitos saludables, la práctica de actividad física y el bienestar emocional entre personas mayores y mujeres en situación de vulnerabilidad, fortaleciendo su participación social y su autonomía personal.

Actividad: Desarrollo de talleres de hábitos saludables dirigidos a personas mayores y mujeres en situación de vulnerabilidad, en colaboración con Cruz Roja, así como sesiones en el Centro Social de Moreda centradas en la promoción de la actividad física y el bienestar emocional, fomentando la adopción de rutinas saludables y el fortalecimiento del apoyo comunitario.

Descripción del IOV: Número de talleres realizados y participantes asistentes.
Valoración de los contenidos por parte de las personas participantes.
Frecuencia y continuidad de la asistencia a las sesiones.

Resultado previsto: Incrementar el conocimiento y la práctica de hábitos saludables, mejorar el bienestar físico y emocional y reforzar la integración social de las personas participantes.

Resultado alcanzado: Se realizaron cuatro talleres, con una alta implicación de personas mayores y mujeres en situación de vulnerabilidad.

Fuentes de verificación: Listado de asistencia a las actividades.

Grado de consecución: 100%.

Objetivo general: Promover la salud y el bienestar de la población del municipio de Aller mediante la práctica de actividad física, la alimentación saludable y la mejora del bienestar emocional, desde un enfoque comunitario, intersectorial e inclusivo.

Objetivo específico: Promover la actividad física al aire libre y el contacto con la naturaleza.
Poner en valor las sendas y espacios verdes del municipio como recursos para la salud y la convivencia.
Impulsar la participación comunitaria y el uso saludable del entorno local.

Actividad: Durante el periodo estival se organizaron dos rutas saludables por los espacios verdes y sendas del municipio, en colaboración con el Área de Turismo, con el fin de fomentar la actividad física al aire libre, poner en valor el entorno natural y promover su uso como espacio de convivencia y bienestar comunitario.

Descripción del IOV: Número de rutas saludables organizadas.
Número de participantes en las actividades.
Participación de colectivos de distintas edades.

Resultado previsto: Aumentar la práctica de actividad física en espacios naturales y promover hábitos de vida saludables entre la población local.

Resultado alcanzado: Se realizaron dos rutas saludables en la zona rural del municipio de Aller, con la participación de población de distintas edades y la colaboración del Área de Turismo, logrando una alta implicación ciudadana y una valoración positiva por parte de los participantes. Participaron en torno a 150 personas.

Fuentes de verificación: Personas inscritas.

Grado de consecución: 100%.

Recursos humanos, infraestructuras y materiales necesarias para el desarrollo de la actuación:
La ejecución del Proyecto contó con la implicación de recursos humanos municipales, incluyendo



a las educadoras de familia de los Servicios Sociales, la técnica de la Agencia de Desarrollo Local, y personal de las áreas de Deportes, Informática y cultura.

Asimismo, se contó con la colaboración de los colegios del municipio, del Centro Social de Moreda y del Centro de Salud, así como miembros de asociaciones deportivas y vecinos.

Se utilizaron los recursos materiales municipales disponibles y materiales específicos de apoyo para talleres, sesiones formativas y actividades al aire libre.

Población:

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

Otros grupos de población: El proyecto se dirigió a la población del municipio de Aller en su conjunto, las actividades se desarrollaron con un enfoque intergeneracional e inclusivo, favoreciendo la participación de distintos grupos de edad y promoviendo la equidad en salud en todos los ámbitos comunitarios.

Acciones realizadas: -Intervenciones educativas en los colegios del municipio, centradas en la promoción de la alimentación saludable y el bienestar emocional del alumnado, que incluyeron orientación y apoyo en el diseño de aperitivos y menús equilibrados en los comedores escolares de Caborana y Moreda, favoreciendo la adopción de hábitos alimentarios saludables en el entorno educativo.

-Talleres de hábitos saludables dirigidos a personas mayores y mujeres en situación de vulnerabilidad, realizados en colaboración con Cruz Roja, orientados a la prevención, el autocuidado y la mejora del bienestar físico y emocional.

-Sesiones en el Centro Social de Moreda enfocadas en el fomento de la actividad física y el bienestar emocional, promoviendo la participación social y la adopción de rutinas saludables entre la población adulta y mayor.

-Organización de rutas saludables por los espacios verdes y sendas del municipio, en colaboración con el Área de Turismo, con el objetivo de fomentar la actividad física al aire libre y promover el disfrute del entorno natural como recurso de salud y cohesión social.

-Jornada comunitaria "Aller Ciudad Deportiva", considerada la acción central del proyecto, que incluyó una ruta saludable guiada con taller sobre caminar consciente y prevención de lesiones, circuitos deportivos adaptados a todas las edades, dinámicas intergeneracionales, talleres de salud, un punto informativo del Centro de Salud sobre prevención y hábitos saludables, y una comida saludable comunitaria. Estas actividades estuvieron tutorizadas por un monitor especializado e incluyeron una exhibición de gimnasia rítmica infantil, destinada a fomentar el deporte desde la infancia y promover la participación familiar.

Intersectorialidad: El proyecto se desarrolló mediante una colaboración intersectorial amplia, implicando a diferentes áreas municipales, entidades y agentes sociales del concejo.

Participaron de forma coordinada los Servicios Sociales municipales (a través de las educadoras de familia), la Agencia de Desarrollo Local, y las áreas de Deportes, Educación, Cultura e Informática, junto con los centros educativos y el Centro Social de Moreda.

Además, se contó con la colaboración del Centro de Salud de Aller y de Cruz Roja, que contribuyeron con acciones de promoción de hábitos saludables, prevención y apoyo a colectivos vulnerables.

Esta cooperación permitió integrar recursos, conocimientos y estrategias desde distintos ámbitos ,social, educativo, sanitario y comunitario, reforzando la eficacia de las actuaciones y garantizando un enfoque integral en la promoción de la salud y el bienestar.

Agentes de intersectorialidad:

Actor implicado: Asociaciones de mayores del municipio

Sector: Bienestar social

Prevista: Sí

Actor implicado: Asociaciones Deportivas

Sector: Deporte

Prevista: Sí

Actor implicado: Centro de Salud de Moreda

Sector: Salud

Prevista: Sí

Actor implicado: Centros sociales del concejo

Sector: Bienestar social

Prevista: Sí

Actor implicado: Colegios del municipio

Sector: Educación

Prevista: Sí

Actor implicado: Comerciantes locales

Sector: Comercio

Prevista: Sí

Actor implicado: Concejalía de Deportes

Sector: Deportes

Prevista: Sí

Actor implicado: Concejalía de Servicios Sociales

Sector: Bienestar social

Prevista: Sí

Actor implicado: Cruz Roja

Sector: Bienestar Social

Prevista: Sí

Actor implicado: Empresas deportivas

Sector: Deportes

Prevista: Sí

Actor implicado: Escuelas deportivas del municipio

Sector: Deportes

Prevista: Sí

Actor implicado: Medios de Comunicación

Sector: Información y Comunicación

Prevista: Sí

Actor implicado: Asociaciones Vecinales

Sector: Participación ciudadana

Prevista: Sí

Dificultades y oportunidades: Dificultades

La principal dificultad detectada fue la coordinación de la participación de los diferentes agentes y colectivos implicados, dado que se trata de un proyecto integral con actuaciones desarrolladas en varias localidades y a lo largo de todo el año. Asimismo, la dispersión geográfica de la población rural y la necesidad de adaptar las actividades a distintos grupos de edad y niveles de capacidad física requirieron un esfuerzo adicional en la planificación, la logística y el seguimiento de las acciones.

Oportunidades

El desarrollo del proyecto ha generado oportunidades relevantes para el municipio, entre ellas el fortalecimiento de la colaboración intersectorial, el aumento de la sensibilización comunitaria en torno a los hábitos saludables y una mayor implicación ciudadana en las iniciativas de promoción de la salud.

Además, la experiencia adquirida y las redes de colaboración establecidas contribuyen a consolidar las capacidades locales, sentando las bases para la continuidad y sostenibilidad de futuras acciones en el ámbito de la salud y el bienestar comunitario.

Participación social: Sí

Participación social explicación: El proyecto fomentó la participación activa de la comunidad en todas sus fases, involucrando a escolares, personas mayores, mujeres en situación de vulnerabilidad y la población general del municipio. La colaboración se extendió a colegios, centro social, asociaciones locales y entidades como Cruz Roja, garantizando que las actividades respondieran a las necesidades reales de los distintos grupos.

En este sentido, la jornada “Aller Ciudad Deportiva” funcionó como espacio de encuentro intergeneracional, permitiendo que los ciudadanos fueran protagonistas del proyecto, compartiendo experiencias, conocimientos y prácticas saludables, y fortaleciendo la cohesión social y el tejido comunitario.

Conclusiones: El proyecto “Aller Ciudad Deportiva” ha promovido la participación activa de la comunidad en todas sus fases, implicando a escolares, personas mayores, mujeres en situación de vulnerabilidad y a la población general del municipio. La colaboración entre los centros educativos,

el Centro Social de Moreda, las asociaciones locales y entidades como Cruz Roja permitió adaptar las actuaciones a las necesidades reales de los distintos grupos de población, garantizando así un enfoque inclusivo, participativo y equitativo.

La jornada comunitaria “Aller Ciudad Deportiva” se consolidó como el principal espacio de encuentro intergeneracional, en el que la ciudadanía asumió un papel protagonista, compartiendo experiencias, conocimientos y prácticas saludables. Esta jornada final reforzó la cohesión social, potenció la colaboración intersectorial y consolidó el compromiso comunitario con la promoción de la salud, la actividad física y el bienestar en el municipio.

Transferibilidad: El proyecto “Aller Ciudad Deportiva” constituye un modelo de intervención integral, intersectorial e inclusivo que puede ser replicado en otros municipios de tamaño y características similares.

Su estructura ofrece un marco adaptable a distintos contextos, permitiendo que otras comunidades puedan implementar estrategias semejantes para promover la salud, la actividad física y el bienestar emocional, fortaleciendo la cohesión social y la participación ciudadana.