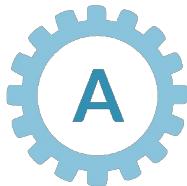


PROYECTO:

TEJIENDO NUESTRA SALUD

Ayuntamiento de Jerez de la Frontera

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 JUSTIFICATION

Nombre del proyecto: TEJIENDO NUESTRA SALUD

Adecuación de prioridades de la convocatoria: Participación comunitaria

Población diana y cobertura: Mujeres mayores

Mujeres inmigrantes

Mujeres víctimas de violencia de género

Mujeres vulnerables interesadas en mejorar su salud

Número de personas beneficiarias directas: Las personas participantes han sido 30, todas ellas mujeres con problemas físicos y emocionales.

Descripción de la actuación realizada: El Taller Tejiendo nuestra Salud se ha realizado en el Distrito Oeste y Oeste - Picadueñas de Jerez, considerados zonas desfavorecidas, aunque han participado personas de otras zonas que han sido derivadas por Servicios Sociales y SAS.

Matriz de planificación:

Objetivo general: Ofrecer un espacio donde, de manera distendida y amable, no sólo se fomente la amistad y la vida saludable, sino que también mejoren las relaciones, el bienestar y la calidad de vida de las participantes.

Objetivo específico: - Mejorar la motricidad: En personas con problemas de movilidad puede ser una terapia efectiva.

- Mejorar la felicidad y el bienestar: Observar nuestros logros en el tejido nos brinda una satisfacción personal única. Además, al practicar crochet aumentamos la producción de hormonas asociadas con el bienestar, como la serotonina y la oxitocina.

- Favorecer nuestra salud mental: Si bien no es un tratamiento para la depresión, puede ser una herramienta valiosa para fortalecernos emocionalmente.

Actividad: Se ha realizado talleres grupales "Tejiendo nuestra salud". Al tejer, nos sumergimos en mucho más que un simple acto mecánico: estamos entrenando nuestro cerebro. El constante movimiento de nuestras manos activa neurotransmisores, lo que se traduce en una activación de nuestra mente.

El taller se adapta a cada persona, siendo ésta la protagonista y posibilitándose a cada una un canal de



expresión.

Cada participante ha realizado una bufanda con bolsillo que se donará a las personas sin hogar. Las sesiones, además de la monitora de crochet, ha contado con una psicóloga que ha tratado temas de salud demandadas por el grupo y acorde a sus características.

Descripción del IOV: Número de personas participantes y talleres realizados. Valoración, a través de un cuestionario de los resultados obtenidos y el desarrollo de la actividad.

Resultado previsto: A la finalización del Taller, las mujeres participantes tendrán una mejor capacidad de motivación, de perseverar a pesar de las frustraciones, de control de impulsos, de regular los estados de ánimo y de empatizar y confiar en los demás.

Resultado alcanzado: Ha mejorado la coordinación y la destreza manual así como la reducción del dolor crónico de algunas personas.

Han reducido el estrés y la ansiedad y mejorado el estado de ánimo de las participantes. Han fomentado la autoestima y la socialización. En definitiva, se ha promovido el bienestar general.

Fuentes de verificación: Valoración, a través de un cuestionario de los resultados obtenidos y el desarrollo de la actividad.

Entrevistas personalizadas.

Grado de consecución: Se han conseguido los objetivos planificados en un cien por cien

Recursos humanos, infraestructuras y materiales necesarias para el desarrollo de la actuación:

Personal técnico y administrativo del proyecto.

Monitora de crochet.

Psicóloga del proceso comunitario de la zona Oeste de Jerez.

Lanas, agujas, ganchillos...

Instalaciones municipales para la realización del taller.

Población:

- Mayores
- Mujeres
- Otros

Otros grupos de población: Mujeres con alguna discapacidad y/o enfermedad.

Acciones realizadas: Hemos mantenido reuniones con personal técnico de Servicios Sociales, de Asociaciones y ONG, del Servicio Andaluz de Salud y del Proceso Comunitario para la derivación de mujeres susceptibles de beneficiarse de esta actuación.

Intersectorialidad: La actuación la ha liderado el Servicio de Promoción de la Salud de la Delegación de Inclusión Social, Dependencia; Mayores y Familia

Agentes de intersectorialidad:

Actor implicado: - Inclusión Social, Dependencia, Mayores y Familia.
 - Equipo de trabajo Comunitario de Zona Oeste - Picadueñas.
 - Centro de Mayores

Sector: Entidad Local
 Ongs

Prevista: Sí

Dificultades y oportunidades: La oportunidad ha sido contar con el apoyo, el trabajo y la motivación de los agentes implicados.

Una de las dificultades ha sido la selección de las participantes, ya que ha habido mucha demanda.

Participación social: Sí

Participación social explicación: Participan las áreas de la Entidad Local a través de la mesa



intersectorial; Participan los equipos comunitarios de la Zona Oeste y Oeste-Picadueñas en el marco de la Estrategia Regional Andaluza para la cohesión e inclusión social, así como entidades del Tercer Sector. Esto ha sido fundamental para el buen desarrollo de la actividad.

Conclusiones: Esta actuación ha tenido una gran acogida antes y durante el desarrollo de la misma. Por una parte, las personas que han participado venían con carencias físicas y emocionales y han salido reforzadas y con unas herramientas que sin duda las va a ayudar en su vida. Por otra parte, han creado una red que las ayudará a estar activas en la mejora de su salud.

Transferibilidad: La mejor sugerencia para el éxito es el trabajo comunitario.

