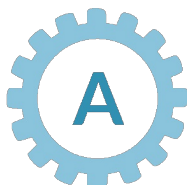


# **PROYECTO:**

# **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 demandados 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 necesarios 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.

