

PROYECTO: VALDÉS SE CUIDA

AYUNTAMIENTO DE VALDÉS (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 JUSTIFICATION

Nombre del proyecto: VALDES SE CUIDA

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

Población diana y cobertura: Dirigida a toda la población de Valdés: infantil, juvenil, mediana y tercera edad, y a distintos núcleos del Municipio.

Número de personas beneficiarias directas: Teniendo en cuenta que el proyecto incluía actividades en los centros educativos y a la población en general, el número de personas se estima en unas 500 aproximadamente.

Descripción de la actuación realizada: Las actuaciones se llevaron a cabo en centros educativos (Colegios de Educación Infantil y Primaria), Instituto, Centros de Día y de Personas Mayores; locales de asociaciones vecinales. El día de la Feria de Salud, se extendió a toda la población en general.

Matriz de planificación:

Objetivo general: Mejora de la calidad de vida de toda la población valdesana, abarcando desde la población infantil y juvenil, hasta mediana y tercera edad, Incidiendo en cinco temas fundamentales: alimentación saludable y sostenible, sensibilización al voluntariado, conocimientos y práctica de primeros auxilios, ejercicio físico, cuidado de la salud mental y emocional como sinónimo de calidad de vida.

Objetivo específico: Promover una visión positiva de la salud y reconocer la importancia de la promoción de la salud desde distintos ámbitos, para el bienestar de las personas y comunidades.

Resaltar y reivindicar los cuidados de todas las personas como elemento central para la salud, el bienestar y la equidad.

Cuidar tanto la salud física como la mental, llevar una vida sana en todos los entornos, incluido el escolar o laboral.

Fomentar las relaciones interpersonales y sociales (con familias y amigos).

Cuidar el entorno y el medio ambiente, como elemento fundamental ante el desafío del cambio climático. Buscar que todas las personas desarrollen su mayor potencial de salud, tomando en cuenta los activos de la comunidad y las condiciones sociales subyacentes que determinan una mejor o peor salud.



Conocer las actividades del voluntariado como protectores de la inclusión social, de afianzamiento de la solidaridad y solidificar el sentido de apropiación de los resultados de desarrollo.

Fortalecer la importancia de controlar nuestras emociones para enfrentarnos al día a día, manejar el estrés, las relaciones con los demás y la toma de nuestras decisiones.

Actividad: En reunión del 26 de noviembre de 2024 de la Mesa Intersectorial de Salud de Valdés, contando con los activos que disponemos y teniendo en cuenta las carencias, se acuerda que se debe llevar a cabo una actuación: VALDÉS SE CUIDA, en donde se abarquen los siguientes temas: alimentación, ejercicio físico, voluntariado, salud mental. Actuación que se lleva a cabo entre los días 1 y 7 de abril de 2025, con las siguientes actividades:

El día 1 de abril se dedica al tema de la alimentación: actuaciones en los cinco Colegios de Educación Primaria, elaboración del desayuno saludable. Actividad dirigida a la población adulta con la elaboración de menús saludables.

El día 2 de abril se dedica a la sensibilización al voluntariado, impartiendo charlas en el IES Carmen y Severo Ochoa a chicos y chicas de edades comprendidas de 15 años en adelante. Esta iniciativa permitió acercar a los jóvenes a la realidad del voluntariado a través de testimonios inspiradores de personas comprometidas con distintas causas sociales. Se contó con la participación de cinco entidades de voluntariado que desempeñan un papel fundamental en la comarca: CAI de Canero, Programa de Ocio y Tiempo Libre de la Fundación EDES, ABHAL, Cruz Roja, Juventud y Protección Civil de Valdés. Las personas representantes de estas entidades y personas voluntarias compartieron sus experiencias y destacaron la importancia de la solidaridad y el compromiso social. Durante el encuentro, el alumnado pudo plantear preguntas, reflexionar sobre el impacto del Voluntariado y conocer de cerca las oportunidades para involucrarse en distintas iniciativas; además, se les invitó especialmente a considerar la asignatura de Voluntariado optativa en el curso de 1º de Bachiller, siendo una innovación pedagógica muy importante para el centro educativo y la comarca.

Dirigidas a la población adulta también se celebró un encuentro de voluntariado. Y durante el tiempo que se llevaron a cabo las actividades señaladas, quedó instalada en el Espacio Estremera una exposición de 20 años de concurso de carteles sobre voluntariado.

Otra actividad desarrollada fue la de charlas, talleres y simulacros en los colegios del Municipio, referentes a primeros auxilios y seguridad ciudadana, contando con Bomberos, Ambulancias, Policía Local, Policía Nacional, Cruz Roja, Protección Civil y Guardia Civil.

Estas actuaciones y simulacros también se llevaron con la población adulta, dedicando los gerontoparques de Luarca y Trevías para llevarlos a cabo.

Dada la importancia del ejercicio físico y su influencia en nuestras calidad de vida, el día 4 de abril se dedicó a este tema. Se realizaron dos rutas saludables, una en la zona de Trevías y otra en la zona de Luarca. Siendo dirigidas por la empresa Pez y Ardilla. Al finalizar los trayectos, los participantes fueron obsequiados con un tentempié donado por algunas personas participantes.

Ese mismo día 4 de abril, en el Conservatorio de Luarca y dirigido a la población escolar (Primaria e IES) del Municipio, se celebró un encuentro con las chicas patinadoras del Gijón Hokey Telecable. Los objetivos transmitidos fueron los siguientes: el trabajo en equipo, la disciplina, el respeto, la perseverancia, el fomento de la comunicación, confianza y capacidad de seguir reglas y normas, promoción de la deportividad y del juego limpio, desarrollando la capacidad de superar obstáculos, fortaleza física y mental, autoestima, confianza en sí mismos y capacidad de liderazgo, que sirven para poner en práctica en cualquier situación de las vidas de los jóvenes. Siendo algo muy positivo y que llamó la atención, por las numerosas preguntas planteadas por los jóvenes, lo que dio lugar a entender que esta actividad fue muy positiva.

También en las inmediaciones del IES Carmen y Severo Ochoa tuvo lugar una exhibición de disc golf, que contó con la participación de numerosos jóvenes.

La Feria de Salud tuvo lugar el día 5 de abril, en la Plaza Alfonso X El Sabio de Luarca, habiendo un total de 15 stands de exposición , venta,talleres y simulacros, realizados por parte de Protección Civil, Policía Local y Transinsa También se llevaron a cabo distintos talleres de ejercicio físico por parte de la empresa Pez y Ardilla. Igualmente, en el Centro Social de Personas Mayores tuvieron lugar talleres intergeneracionales , abiernos a abuelos y niños, en donde elaboraron distintos materiales (botiquín saludable, saco aromático e infusión digestiva).

Tuvo lugar el día 6 de abril la Fiesta de la Bicicleta, dirigida a todos los públicos, tomando como punto de salida y llegada la Plaza del Ayuntamiento, haciendo un recorrido por el casco urbano de Luarca. El objetivo fue la convivencia de niños y adultos en una actividad saludable y divertida.

Por último, el día 7 de abril estuvo dedicado a la salud mental, emocional y calidad de vida. Tuvieron lugar dos charlas, una en Muñás y otra en Belén, a cargo de psicólogos del Centro de Salud Mental de Villar,



endo el tema "Tristeza, ansiedad y otras realidades cotidianas", dirigidas a la población adulta. Por su parte, tuvieron también se desarrollaron talleres de Calidad de Vida, dirigidos a estudiantes de Primaria e Instituto, así como en el CAI de Canero.

Descripción del IOV: Incremento de las actuaciones en materia de bienestar en salud y prevención de enfermedades desde la política municipal de este Ayuntamiento.

Resultado previsto: Se pretendía la realización de unas actividades en que pudiesen participar todos los grupos de población.

Resultado alcanzado: El resultado alcanzado fue muy positivo, pues las actividades se pensaron para que estuviesen presentes todos los grupos de población, cumpliéndose ese objetivo.

Fuentes de verificación: Número de personas asistentes a las actividades.

Grado de participación.

Objetivo alcanzado.

Impresiones de las personas participantes.

Impresiones de las personas que realizaron los charlas, talleres y que fueron puestas en común en la siguiente reunión de la Mesa Intersectorial de Salud de Valdés.

Grado de consecución: Se puede decir que se alcanzaron los objetivos propuestos. Pero teniendo en cuenta que la celebración de estas actividades siempre de lugar a poder mejorarlo en próximas ediciones.

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

Recursos humanos:

Profesores de Colegios e Instituto.

Personal perteneciente al voluntariado.

Bomberos.

Transinsa.

Policía Local.

Policía Nacional

Protección Civil.

Cruz Roja.

Empresa Pez y Ardilla.

Chicas Hokey Patinas Telecable.

Personal de la Casa de la Infancia y Juventud.

Fundación EDES.

Asociación XEGA

Psicólogos Centro de Salud Mental.

Personal del Ayuntamiento de Valdés.

Centro de Día y de Personas Mayores.

Infraestructuras: locales en donde se llevaron a cabo las distintas charlas, talleres, etc.

Materiales aportados por las personas que realizaron las actividades.

Población:

- Otros

Otros grupos de población: Actividades dirigidas a toda la población en general, desde los más pequeños a las personas mayores.

Acciones realizadas: Se señalaron los objetivos, se establecieron los pasos a seguir, las tareas. Se tuvieron en cuenta los recursos y se llevó a cabo el plan de acción. Dentro de los objetivos, se tuvo presente que fuese dirigida al mayor número de población, sin discriminación de género, edad, sexo, promoviendo la igualdad en todas sus vertientes. Se realizaron contactos con la intervención del Ayuntamiento para conocer de los recursos económicos que se disponían.



Intersectorialidad: La celebración de esta actuación objeto de subvención surge en una reunión de la Mesa Intersectorial de Salud de Valdés, estando implicados los siguientes sectores de población: salud, educación, asociaciones, fuerzas y cuerpos de seguridad, servicios sociales, infancia, juventud, tercera edad, etc.

Agentes de intersectorialidad:

Actor implicado: Médicos, maestros y profesores, Policía Local, Protección Civil, Policía Nacional, Guardia Civil, Trabajadora Social, educadores, psicólogos, etc.

Sector: Salud, educación, asociacionismo, fuerzas y cuerpos de seguridad, servicios sociales, infancia, juventud, tercera edad.

Prevista: Sí

Dificultades y oportunidades: Dificultades en la organización de las actividades.

Participación social: Sí

Participación social explicación: Voluntariado, trabajando de forma desinteresada.

Conclusiones: Esfuerzo y consecución de objetivos con la participación de todas las personas que llevaron su trabajo de forma desinteresada.

Transferibilidad: Estas actuaciones se pueden llevar a cabo en otros escenarios y sirven de ejemplo para poder continuarlos, modificándolos y/o ampliándolos.

