FEMP
FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

RECS
Red Española de Ciudades Saludables

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD

PROYECTO: CUIDÁNDONOS JUNTOS/AS

AYUNTAMIENTO DE TIJARAFE

FECHAS DE LA ACTUACIÓN

Fecha de inicio: 2026-04-06

Fecha de finalización: 2027-08-31

IMPORTE DE LA ACTUACIÓN

Coste total de las actuaciones: 4.489,78

DATOS DE LA SOLICITUD

Adecuación de prioridades de la convocatoria:

- IPA11: Intervenciones de acción comunitaria en base a la guía “Acción Comunitaria para ganar salud” para mejorar los determinantes sociales de la salud, reforzar los vínculos, la cohesión y el capital social, y potenciar el empoderamiento y las capacidades de acción individual y colectiva en procesos de mejora de la salud y el bienestar, incluyendo a los colectivos en situación de exclusión social

Población diana y cobertura: Las acciones están dirigida a la población general y especialmente para aquellas en situación de exclusión social, pretendiendo así frenar el aislamiento social de la población del municipio de Tijarafe, derivado de la escasez de actividades y servicios de participación social existentes en este entorno rural. Para ello, el programa desarrollará acciones orientadas a fomentar la cohesión social, reforzar vínculos entre los participantes, mejorar el bienestar emocional y la actividad física, promoviendo espacios de encuentro, participación comunitaria y mejora de la calidad de vida de la ciudadanía para reducir el riesgo de aislamiento y soledad no deseada.

Estimación del número de personas beneficiarias directas: Entorno a unas 25 personas.

Ámbito territorial: “Vida Activa, Vida Plena” es un programa de acción comunitaria desarrollado en el municipio de Tijarafe, dirigido a la población general y con especial atención a las personas mayores y a aquellas en situación de vulnerabilidad o riesgo de aislamiento social. A través de la actuación “Cuidándonos Juntos/as”, se impulsa un proceso participativo que promueve la salud y el bienestar mediante el fortalecimiento de las redes comunitarias, la participación activa de la ciudadanía y la puesta en valor de los activos para la salud existentes en el municipio. El programa favorece la cohesión social, el apoyo mutuo, el bienestar emocional y la actividad física, creando espacios de encuentro que contribuyen a mejorar la calidad de vida y a reducir la soledad no deseada.

Descripción de las razones para la implantación de la actuación: El programa “Vida Activa, Vida Plena” surge de la necesidad de reforzar la acción comunitaria como estrategia para mejorar los determinantes sociales de la salud de la población de Tijarafe, especialmente en un entorno rural donde el envejecimiento, la dispersión geográfica y el aislamiento social pueden afectar al bienestar y a la participación comunitaria.

La actuación se desarrolla mediante la coordinación entre las áreas municipales de Salud, Servicios Sociales, Educación, Mayores, Medio Ambiente, Bienestar Animal y otras entidades comunitarias, promoviendo un trabajo intersectorial y participativo. A través de “Cuidándonos Juntos/as”, las personas participantes identifican necesidades, fortalecen sus capacidades personales y comunitarias y generan redes de apoyo mutuo que favorecen el empoderamiento, la cohesión social y la corresponsabilidad en el cuidado de la salud.

Breve descripción de la actuación: El programa “Vida Activa, Vida Plena” integra las actuaciones de promoción de la salud que se desarrollan de forma coordinada desde las diferentes áreas municipales, favoreciendo un enfoque de acción comunitaria centrado en las personas y en los activos para la salud del municipio.

En este marco se desarrolla la actuación “Cuidándonos Juntos/as”, concebida como un espacio de participación comunitaria dirigido principalmente a las personas mayores y abierto al conjunto de la población. A través de encuentros periódicos, talleres participativos, actividad física adaptada, paseos saludables, actividades intergeneracionales y acciones de promoción del bienestar emocional, se favorece la creación y fortalecimiento de redes de apoyo, la cohesión social y la participación activa de la ciudadanía.

La actuación se desarrolla en coordinación con las áreas municipales de Salud, Servicios Sociales, Mayores, Educación y otras entidades comunitarias, promoviendo el trabajo intersectorial y la identificación de recursos y activos comunitarios que contribuyan a mejorar la salud y

la calidad de vida de la población.

Matriz de planificación:

Objetivo general: Promocionar un estilo de vida saludable en la población en general y, especialmente, en personas mayores o en situación de vulnerabilidad.

Objetivo específico: Fortalecer las redes de apoyo social de las personas en general y, especialmente, de los mayores del municipio de Tijarafe.

Sensibilizar a los/as beneficiarios directos la importancia de cuidarse, de prevenir la soledad no deseada y de mejorar los determinantes sociales de la salud.

Actividad: Cuidándonos juntos/as.

Descripción del IOV: Realizar la actividad los martes y jueves de 10:00 a 11:00.

Descripción de la actividad: La actividad consiste en la realización de encuentros semanales participativos en los que se desarrollan acciones de promoción de la salud orientadas a fomentar el bienestar físico, emocional y social. Incluye actividad física adaptada, paseos saludables, dinámicas grupales, estimulación cognitiva, bienestar emocional, prevención de la soledad no deseada y actividades intergeneracionales, favoreciendo el intercambio de experiencias y el apoyo mutuo.

Recurso humano: En este caso necesitaremos la profesional que imparte dicha actividad.

Recursos materiales: En este caso necesitaremos la profesional que imparte dicha actividad.

Resultado previsto: Realización de la actividad con éxito.

Anualidad: 1

Fecha de inicio: 2026-04-06

Fecha de fin: 2026-08-31

Objetivo general: Promocionar un estilo de vida saludable en la población en general y, especialmente, en personas mayores o en situación de vulnerabilidad.

Objetivo específico: Fortalecer las redes de apoyo social de las personas en general y, especialmente, de los mayores del municipio de Tijarafe.

Sensibilizar a los/as beneficiarios directos, la importancia de cuidarse, de prevenir la soledad no deseada y de mejorar los determinantes sociales de la salud.

Actividad: Cuidándonos Juntos/as.

Descripción del IOV: Realizar la actividad los martes y jueves de 10:00h a 11:00h.

Descripción de la actividad: La actividad consiste en la realización de encuentros semanales, participativos en los que se desarrollan actividades de promoción de la salud orientadas a fomentar el bienestar físico, emocional y social. Incluye actividad física adaptada, paseos saludables, dinámicas grupales, estimulación cognitiva, bienestar emocional, prevención de la soledad no deseada y actividades intergeneracionales, favoreciendo el intercambio de experiencias y el apoyo mutuo.

Recurso humano: En este caso necesitaremos la profesional que imparte dicha actividad.

Recursos materiales: En este caso necesitaremos la profesional que imparte dicha actividad.

Resultado previsto: Realización de la actividad con éxito.

Anualidad: 2

Fecha de inicio: 2026-09-01

Fecha de fin: 2027-08-31

Recursos humanos, infraestructuras y materiales necesarios para el desarrollo de la actuación: En este caso necesitaremos la profesional que imparte dicha actividad.

Grupo social destinatario de la actuación:

- Mayores

Otros grupos de población:

Actores de la implementación:

Actor implicado: Concejala de Sanidad y Educación.
Técnica del área de sanidad y educación.
Profesional que imparte la actividad.

Sector: Concejalía de Sanidad, Educación y Servicios Sociales.

Participación social en el diseño y/o en la ejecución: No

En caso afirmativo ¿Quien y como participa?: