

# PACA

¡Hoy es tu día!



Junio  
2024

# PACA

El **Plan de Autocuidado Comunitario y Autoestima (PACA)** propone proveer a toda la población de herramientas para mejorar su cuidado y bienestar, especialmente el emocional.

**¿Cómo?** Con una agenda que recoja **Actividades, Charlas, Recursos Educativos y Servicios (Activos de Salud)** que ya se están realizando en el Rincón de Ademuz y promueven el bienestar en la comunidad (ayuda mutua, interacción social, compartir conocimiento...)



# PACA

**¿Dónde?** En todos los municipios. Con recursos físicos y digitales de carácter itinerante.

**¿Para quién?** Para todas las personas, pero especialmente para aquellas que por sí solas no participan en las actividades que ya se realizan.



# Objetivos

**Objetivo General: Promover el bienestar, especialmente el emocional, y la calidad de vida en la comarca del Rincón de Ademuz.**



01 ↓

Crear una estructura para gestionar el programa sin solapar actividades, creando una agenda común.

02 ↓

Conseguir mayor participación ciudadana y llegar a la población que actualmente no está participando, a través de prescripciones (Servicios de salud y sociales).

03 ↓

Hacer comarca y trabajar en coordinación, creando un canal de comunicación de todas las acciones.

04 ↓

Recuperar cultura tradicional con actividades intergeneracionales.

05 ↓

Asegurar que el programa es viable para la población (infancia, adolescencia, familias, tercera edad, personas con dependencia, diversidad funcional, personas migrantes, etc).



# Rincón de Ademuz

PROGRAMA DE AUTOCUIDADO COMUNITARIO Y AUTOESTIMA

# PRESCRIPCIÓN SOCIAL

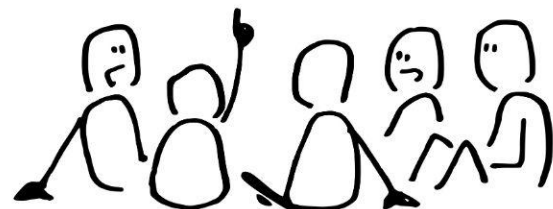
Nombre del/la paciente: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Tratamiento: \_\_\_\_\_

Duración del tratamiento: \_\_\_\_\_

RX:



\_\_\_\_\_

# Activos en Salud

Huerto  
intergeneracional

Entrenamiento  
funcional

Jóvenes  
corresponsales

Espacio  
coworking

Transporte  
adaptado

Taller de  
autocuidado

Intervención  
individualizada

Rocódromo

Acompañamiento  
personalizado a  
personas mayores

Taller de  
cerámica

Paseos  
saludables

Clubs de  
lectura

# Activos en Salud

Taller de  
esparto

Talleres de  
crecimiento  
personal

Talleres de arte

Mercadillos de  
Intercambio

Taller de  
entrenamiento  
de suelo  
pélvico

Escuela de  
Personas  
Adultas

Escuela de  
música

Batucada  
Trukupá

Taller de  
Patchwork

Ciclo Indoor

Zumba

Cine Fórum

# Activos en Salud

Talleres de  
educación  
sexual

Talleres de  
primeros  
auxilios

Consejo de  
salud

Senderos y  
paseos

Clases de baile

Conciertos de  
grupos locales

Feria de la  
manzana y de  
la lavanda

Talleres “Desde  
la Experiencia”  
del Espacio  
Mujeres

Paseos a la  
Puebla “Juntas  
movemos  
montañas”

Mercadillos  
de  
intercambio

Rincón de Ademuz



# Agenda Cultural

Agenda cultural de la PACA

Infórmate ya sobre los mejores planes en el Rincón de Ademuz y accede fácilmente a ellos a través de nuestra plataforma @rincon



#### Hortelanas en acción

Lunes, 2 de mayo, sala municipal. 17:00h.

#### Banda municipal en la plaza.

Miércoles, 4 de mayo, Bar Ensigna. 18:00h.

#### Paella popular.

Sábado, 8 de mayo, Plaza principal. 13:00h.

#### Concurso de disfraces.

Domingo, 9 de mayo, sala municipal. 17:00h.



#### Taller de fotografía experimental

Lunes, 2 de mayo, sala municipal. 17:00h.

#### Workshop de manualidades.

Lunes, 2 de mayo, sala municipal. 17:00h.

#### Teatro infantil.

Miércoles, 4 de mayo, Bar Ensigna. 18:00h.



#### El ciber paseo

Lunes, 2 de mayo, sala municipal. 17:00h.

#### Concurso musical en directo.

Miércoles, 4 de mayo, Bar Ensigna. 18:00h.

#### Juegos infantiles populares.

Lunes, 2 de mayo, sala municipal. 17:00h.

#### Taller de pintura infantil.

Miércoles, 4 de mayo, Bar Ensigna. 18:00h.



#### Ruta de plantas medicinales

Miércoles, 4 de mayo, Bar Ensigna. 18:00h.

#### Taller de costura popular.

Domingo, 9 de mayo, sala municipal. 17:00h.

#### Workshop de alfarería.

Lunes, 2 de mayo, sala municipal. 17:00h.

Patrocinadores y colaboradores:



Frutería  
Mariloli



Panadería  
Jose Luis



El banquito  
del parque



Municipalidad de Municipio  
Rincón de Ademuz

# Beneficiarias /os

El plan está dirigido a la población en general, especialmente a aquellas personas que encuentran obstáculos a la hora de hacer uso de los Activos de Salud existentes.

- Primera infancia (0-3 años)
- Niñas, niños (3-6, 6-12 años)
- Adolescentes (12-16,17-21 años)
- Adultos
- Espacio de crianza (madres y padres)
- Mujeres
- Nuevas masculinidades
- Cuidadoras de personas dependientes
- Diversidad funcional
- Tercera edad



# Impactos

Mejora de la  
Salud Física  
y Mental

Fortalecimiento  
de las  
Relaciones  
Sociales

Incremento  
de la Calidad  
de Vida

Optimización  
de Recursos

Fortalecimiento  
de la Identidad  
Comarcal

Mejora en la  
Comunicación  
y  
Coordinación

Accesibilidad e  
Inclusión

Sostenibilidad y  
Continuidad del  
Programa

Mayor  
Participación  
y  
Coordinación

Mejora en la  
Salud  
Comunitaria



# Recursos

## Humanos

Una persona referente por cada municipio.

## Espacios

Un espacio adecuado en cada municipio para poder realizar las actividades.

## Acceso

Facilitar medios de transporte y/o recursos digitales para la accesibilidad del programa.

## Económicos

Desde los Ayuntamientos y/o Mancomunidad soporte para solicitar ayudas para la sostenibilidad del plan.



# Retos

## **Aceptación técnica**

Dar a conocer la propuesta a los servicios sanitarios y sociales de la comarca y conseguir su implicación.

## **Aceptación social**

Que la población del Rincón conozca y reconozca la propuesta como una opción válida.

## **Aceptación institucional**

Que las instituciones conozcan el plan y le den el apoyo necesario

## **Acabar de desarrollar la herramienta**

Elaborar documento de ruta y consentimiento informado

Herramienta que aglutine las actividades



# Equipo + Colaboradores





[lapacadelconsejodesalud@gmail.com](mailto:lapacadelconsejodesalud@gmail.com)