

Badajoz Respira

Sembrando bienestar para una ciudad saludable



Prototipo
2024

Badajoz Respira

Surge como iniciativa intergeneracional de promoción para la salud y el envejecimiento activo, potenciando espacios para los cuidados y el intercambio social en las zonas verdes de la ciudad



Buscamos impulsar en Badajoz una red colaborativa de personas y entidades para diseñar juntas **actividades y espacios para la salud y el bienestar comunitario** que faciliten los cuidados y la cohesión social.

Queremos aprovechar el paseo del río Guadiana y otras **zonas verdes** de la ciudad como **puntos de encuentro** inclusivos donde personas de diferentes edades y barrios puedan compartir experiencias y disfrutar de un **ocio saludable**.



Objetivos

Fomentar la **participación** activa e inclusiva de colectivos y personas de todas las edades y barrios en la **mejora, uso y disfrute** de los **espacios verdes** urbanos, impulsando actividades intergeneracionales que promuevan el **bienestar comunitario**, la cohesión social y el acceso equitativo a dichos espacios de salud.



01 ↓

Identificar y **vincular iniciativas** que impulsen la promoción de la salud comunitaria y el uso de espacios verdes

02 ↓

Desarrollar actividades de **educación medioambiental y promoción para la salud** que conciencien e involucren a la población en los cuidados y aprovechamiento del río y parques como zonas clave para el bienestar comunitario

03 ↓

Generar **diálogos comunitarios sobre salud** para encontrar colectivamente soluciones a necesidades identificadas y contribuir a la mejora de los espacios de naturaleza urbana

04 ↓

Desarrollar **campañas de comunicación** sobre naturaleza y salud comunitaria que promuevan estilos de vida saludables y la participación intergeneracional en el diseño y cuidado del entorno

Red ciudadana para la salud

Badajoz Respira plantea una serie de acciones impulsadas por y para la ciudadanía, que combinan la mejora de la salud comunitaria y el uso de espacios verdes. Espacios y actividades para el encuentro, los cuidados y el intercambio de ideas y saberes entre colectivos de barriadas y personas de todas las edades.



Queremos convivir con la naturaleza



Nuevas propuestas para mejorar el entorno

Animamos a generar **sinergias** y activar nuestra **creatividad** para sembrar semillas de bienestar.

Todas tenemos **habilidades** e ideas que pueden ayudar a poner en marcha una acción colectiva.

En la salud comunitaria cada persona importa y aporta



Queremos tejer redes para la salud

Actividades para conectar y cuidar

¿Qué tipo de actividades pueden ayudarnos a...?

- Conocernos y conectar
- Intercambiar y aprender
- Disfrutar de la naturaleza
- Facilitar los cuidados
- No dejar a nadie atrás
- Contribuir a la salud comunitaria



Buzón verde de sugerencias
(físico y virtual)

Taller
“Teje por el sol”
(creamos sombra)

Visitas
guiadas y
rutas por
barriadas

“La magia de un
atardecer” (relax
y puntos de
encuentro)

Días clave
(concienciar y
reivindicar)

Mesas y juegos
tradicionales
(actividades
intergeneracionales)

Charlas
temáticas
al aire libre

Concursos
de
fotografía

Reciclaje
creativo

Biblioteca
humana
(intercambio
saberes y
experiencias)

Encuentros
de diálogo propositivo
(soluciones e ideas)

Paseos
caninos
programados

Actividades
gratuitas al aire libre
(yoga, gymkana,
Tai Chi...)

Rutas
interpretadas
(educación
medioambiental)

Mapeos y
paseos
saludables

Club de
lectura al
aire libre

¿A quién beneficia?

- **Personas, entidades y asociaciones** interesadas en formar parte de una red activa y propositiva en favor de la salud y el bienestar colectivo.
- **Quienes buscan espacios para socializar y conectar**, disfrutando de un ocio alternativo y sostenible.
- **Familias y grupos intergeneracionales**, fomentando el disfrute compartido y la cohesión social
- **Adultas mayores**, activando el envejecimiento proactivo y saludable
- **Jóvenes**, incentivando su participación en proyectos educativos y de conciencia ambiental.



Badajoz Respira

Sembrando bienestar para una ciudad saludable

Beneficia a toda la comunidad al generar un entorno inclusivo, sociosaludable y comprometido con el cuidado del medio natural



Impacto esperado

Fortalecimiento del tejido social

Aumento de la cohesión y las relaciones entre vecindad de diferentes barrios, creando un sentido de comunidad más fuerte.

Conciencia ambiental

Aumento de la sensibilización sobre la importancia del cuidado de los espacios verdes y el medio ambiente.

Reducción del aislamiento social

Oportunidades para que personas que se sienten solas encuentren un espacio para socializar y establecer nuevas amistades.

Promoción de un estilo de vida saludable

Fomento de actividades al aire libre y el ocio sostenible, que contribuyen al envejecimiento activo y al bienestar físico, social y mental de las personas participantes.

Inclusión social

Creación de un ambiente abierto y de intercambio donde personas de diferentes edades y procedencias se sientan bienvenidas y puedan aportar.

Corresponsabilidad en los cuidados

Diseño urbanístico colaborativo de los espacios verdes para que cuidar y cuidarse sea seguro, fácil y agradable.



¿Qué necesitamos para hacer realidad Badajoz Respira?

- **Participación comunitaria:** redes vecinales y alianzas colaborativas.
- **Recursos humanos y técnicos:** grupo motor, expertas y voluntariado proactivo. Contenidos y elementos didácticos sobre salud y bienestar con enfoque medioambiental.
- **Apoyos y permisos institucionales:** coordinación con autoridades locales.
- **Sensibilización y comunicación:** acciones y materiales para acercar a más colectivos el proyecto y concienciar sobre el impacto del entorno en la salud comunitaria.
- **Logística y materiales:** espacios adecuados y equipamiento para talleres y actividades
- **Campaña divulgativa:** plan de comunicación, piezas para redes sociales, material audiovisual, cartelería, apoyo de medios de comunicación, entidades y personas colaboradoras.



Equipo colaborador

Crear este prototipo ha sido posible gracias al entusiasmo, compromiso y esfuerzo colectivo de muchas personas que han aportado en reuniones, explorando las zonas verdes y creando durante el laboratorio de innovación para la salud.



Participantes: Ana, Enrique, Peligros, Antonio, Álvaro, Chelo, Amanda, Manolo, Paloma, Maribel, Dioni, Toni, Pilar, María, M. José, M.Carmen, Borja y Beatriz.





Para más información: extremadura@farmamundi.org

