

Plan AS MARIAS

Acción en **Salud** de **Mejora Ambiental**,
Relaciones Intergeneracionales y
Auto-cuidados en **Sabugueira**



CONTENIDO

1. QUIÉNES SOMOS
2. LA REALIDAD QUE QUEREMOS TRANSFORMAR
3. RECONOCIENDO NUESTRO ACTIVOS
4. NUESTRA IDEA: EL PROTOTIPO
5. DISEÑO Y PLANIFICACIÓN INICIAL
6. PRODUCTOS DE PLANIFICACIÓN Y CO-DISEÑO
7. PRESUPUESTO INICIAL
8. IMPACTO ESPERADO
9. CONTRIBUCIÓN A LOS ODS



1. QUIÉNES SOMOS

Rede Sabugueira Saudable

- AFA As Landras
- Asociación de Mulleres Rurais de Sabugueira
- Asociación Lavacolla Activa
- Asociación veciñal Ruta Jacobea
- CEIPP Mestre Rodríguez Xixirei
- Centro de Saúde Concepción Arenal
- Centro de Saúde Fontiñas
- Concello de Santiago - CSC rurais
- DELOGA
- Mocidade do IES do Sar
- Monitor do CSC de Lavacolla
- Rede Galega de Promoción da Saúde
- O Cole de Iciar
- Universidade de Santiago de Compostela
- Veciñanza
- Voluntariado Farmamundi

Colaboración de negocios locais:

- Agro A Nosa Terra
- A Tenda de Espe
- Bar A Concha
- Casal Cotón
- Froitería Luz
- IMAXSON
- Pastas Raque
- Panadería Lavacolla
- Pensión Dorotea...

Colaboración de entidades:

- AGADEA
- Asociación Erabide
- Atelier de Ideas
- Colectivo de Mujeres de Matagalpa
- Comisión de Festas de Lavacolla
- Feitoría Verde





La Red Sabugueira Saudable es una red para la promoción de la salud comunitaria y los ODS, creada en el año 2023 en la Fase I de Activando ODS.

Desde entonces, ha ido creciendo y consolidándose como tejido vivo que conecta a vecindad, asociaciones y entidades locales, organizaciones, centros educativos, profesionales de la salud, universidad y administraciones públicas para caminar hacia un horizonte común: mejorar el bienestar local-global.



2. LA REALIDAD DE LO QUE QUEREMOS TRANSFORMAR

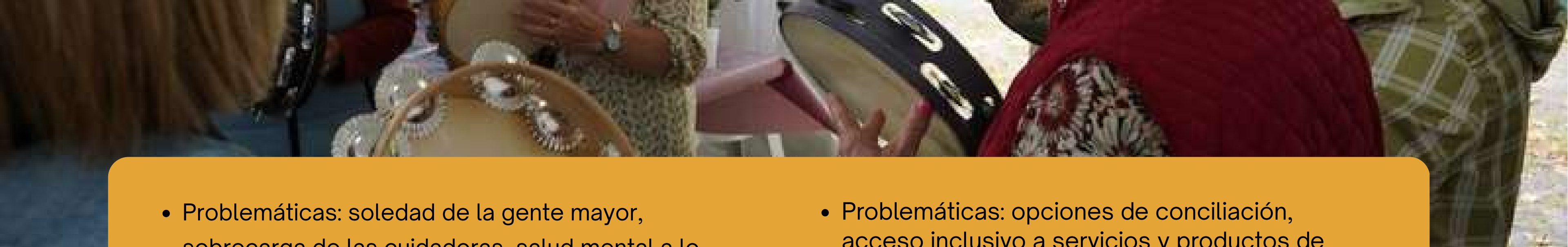


Sabugueira es una parroquia perteneciente al Ayuntamiento de Santiago de Compostela, conformada por 17 aldeas.

Se trata de un área rural caracterizada por la dispersión y el envejecimiento de la población, en su mayoría de nacionalidad española y que compagina labores agrarias con actividades de servicios. Se registran menos 1000 habitantes, pero la población se ve notablemente incrementada por el paso del camino de Santiago, el aeropuerto y la oficina de Correos.

A lo largo del programa Activando ODS, la comunidad ha dado cuenta del rico patrimonio histórico, cultural, social y natural de Sabugueira, aunque a menudo resultaba desconocido. Así mismo, ha identificado déficits en relación a: la conciliación, los cuidados y el envejecimiento activo; el acceso a servicios y productos de salud; el acceso al agua, saneamiento y caminos seguros y la gestión ambiental sostenible.



- 
- Problemáticas: soledad de la gente mayor, sobrecarga de las cuidadoras, salud mental a lo largo de la vida, memoria colectiva, concienciación medioambiental.
 - Acciones (valoradas como viables y eficaces) que puede emprender la comunidad con el trabajo en Red: actividades intergeneracionales, intercambios de saberes, paseos saludables, fomento de la corresponsabilidad.
 - Incidencia en determinantes sociales de la salud: “estilos de vida”, “redes comunitarias” y “condiciones de vida”, favoreciendo relaciones de cooperación y reciprocidad e integrando enfoques (de derechos, intergeneracional, ambiental y de género) en las intervenciones que permitan una mejor comprensión y abordaje de las causas inmediatas y profundas de las desigualdades.

- Problemáticas: opciones de conciliación, acceso inclusivo a servicios y productos de salud, acondicionamiento de caminos y carreteras, ampliación de la red de agua y saneamiento, mejora en la gestión de residuos.
- Acciones (valoradas como eficaces pero menos viables) que precisan particulares apoyos (sociales, institucionales, gubernamentales, empresariales): mayor recorrido de movilización social e incidencia política.
- Incidencia en determinantes de la salud: cuestiones que afectan a la calidad de vida con mayor trasfondo estructural y/o necesidad de recursos que trascienden al alcance comunitario. Podrían relacionarse con las “condiciones socioeconómicas, culturales y medioambientales”, nivel superior de los determinantes sociales de la salud (Whitehead M, Dahlgren G., 1991).



2. RECONOCIENDO NUESTROS ACTIVOS



Centro Sociocultural de Lavacolla

AFA As Landras

Asociación de Mulleres Rurais de Sabugueira

Asociación Lavacolla Activa

Asociación veciñal Ruta Jacobea

Actividades socioculturais en marcha

Mocidade do IES do Sar

Patrimonio histórico, cultural e natural

Veciñanza

CEIPP Mestre Rodríguez Xixirei

Centros de Saúde: CS Concepción Arenal e do CS Fontiñas

Concello de Santiago - CSC rurais

Negocios e produtos locais

Rede Galega de Promoción da Saúde

O Cole de Iciar

Universidade de Santiago de Compostela



3. NUESTRA IDEA

Plan AS MARIAS

Acción en Salud de Mellora Ambiental, Relaciones Intergeneracionales y Auto-Cuidados en Sabugueira

Se orienta a promover la salud integral y el bienestar comunitario a través de la participación ciudadana en acciones a favor del cuidado de las personas y del entorno rural de Sabugueira en Santiago de Compostela.

Para ello, se articula en cuatro ejes:

1. Participación ciudadana, salud y cuidados.
2. Sabiduría entre generaciones.
3. Roteiros con-vida.
4. AS MARIAS contan.



Busca la mejora de los condicionantes sociales de la salud, mediante el autocuidado, el cuidado de las personas y el cuidado del entorno en comunidad.

OBJETIVOS

1. Impulsar la participación y la gobernanza en salud:

- Organización y redes
- Salud y cuidados

2. Compartir saberes y prácticas saludables entre generaciones.

3. Favorecer espacios y entornos saludables y sostenibles en comunidad.

4. Poner en valor la acción comunitaria en la promoción del bienestar:

*Do individual ao colectivo,
do local ao global.*



4. DISEÑO Y PLANIFICACIÓN INICIAL

- Punto de partida: plan y hoja de ruta acordada a 15/11/2024, con la Red Sabugueira Saudable.
- Enriquecimiento del plan de acción con los distintos agentes implicados y que se incorporan al proceso.
- Revisión del plan y nueva hoja de ruta acordada a 28/10/2025, con la Red Sabugueira Saudable.

Noviembre 2024-junio 2025



Noviembre 2025-junio 2026



Primer semestre 2025



Segundo semestre 2025



EIXO	ACTIVIDADE	MESES DE EXECUCIÓN
Participación cidadá: Organización e redes	Encontros e alianzas	Xaneiro 2025 – Marzo 2026
	Autorganización comunitaria	Abril – maio 2025
	Intercambios de experiencias	Decembro 2025
Coidados e saúde	Obradoiros de saúde e coidados	Xaneiro 2025 – Marzo 2026
	Obradoiros de co-coidados e manta	Outubro 2025
	Obradoiros de alimentación saudable	Decembro 2025
Sabiduría entre xeracións	Mapeo de Sabugueira: mapa e xogo do	Febreiro -xuño 2025
	Obradoiros creativos	Maio 2025
	Podcast comunitario	Decembro 25 - marzo 26
Roteiros con-vida	Roteiro plantas autóctonas e saberes e	Maio-xuño 2025
	Identificación de rutas e melloras	Febreiro – maio 2025
	Paseos saudables	Marzo 2025 - marzo 2026
AS MARIAS contan	Entrevistas e publicacións	Marzo - setembro 2025
	Feira Veciñal Sabugueira Saudable	Xuño 2025
	Presentación da experiencia en distintos	Xaneiro 2025-febreiro 2026



Organización e redes

*“Aprendimos a pensar
en comunidad”*

EJE PARTICIPACIÓN CIUDADANA...

- Actividades para impulsar la participación y las alianzas.
- Reuniones, autorganización comunitaria, intercambios de experiencias y creación de canal de comunicación en el que mantener actualizada la agenda común y el trabajo en red.
- Permiten valorar posibilidades y trabajar sobre los consensos, teniendo en cuenta las capacidades de la diversidad de personas y entidades de la red.
- Cada quien enriquece, desde su subjetividad, saber, experiencia y disponibilidad, la construcción conjunta.



Autocuidados y cuidados de las personas

“Aportando poquito cada persona, se consiguen cosas grandes”

... PARA LA SALUD Y LOS CUIDADOS

- Actividades para favorecer hábitos y relaciones saludables y conocer diversas realidades.
- Talleres con profesionales de la salud (Enfermería Familiar y Comunitaria, matrona, nutricionista, etc.), entidades especializadas (Escola Galega de Saúde para Cidadáns) y proyecto de investigación (Facultade de Enfermería- USC).
- Permiten el empoderamiento en salud mediante el conocimiento, la educación, la promoción de hábitos saludables y la generación de redes de cuidados.
- Enfoque práctico, participativo e interdisciplinar.

EJE SABIDURÍA ENTRE GENERACIONES



**Memoria colectiva y aprendizaje
a lo largo de la vida**

*“Aprendimos unas de
otras”*

- Actividades para compartir conocimientos y prácticas saludables en comunidad.
- Mapa colaborativo, talleres creativos y programa de radio comunitaria.
- Permiten re-conocer el patrimonio cultural, histórico, social y natural y estrechar lazos entre generaciones.
- Alineamiento entre iniciativas de distintos agentes locales (asociaciones, centro educativo, universidad...)



Entornos saludables y sostenibles

“Aprendimos que mantenerse activas da vida”

EJE ROTEIROS CON-VIDA

- Actividades para favorecer espacios y entornos saludables y sostenibles en comunidad.
- Cartografía colaborativa, paseos saludables, sensibilización ambiental.
- Permiten a la comunidad identificar, mapear y valorar déficits y activos locales, así como posibles mejoras. Al tiempo que fomenta la actividad física.
- Trabajo hacia un entorno habitable, activo, seguro, inclusivo, accesible y sostenible.

EJE AS MARIAS CONTAN



Re-conocimiento comunitario

Algo inolvidable, nunca vin
cousa tan especial e bonita a
vez. todos participando e felices
xogando, bailando e por pena que
non fose máis tempo

- Actividades para poner en valor la acción comunitaria en la promoción del bienestar.
- Acciones: Feria de la salud comunitaria, entrevistas en medios de comunicación, presentaciones en ámbitos (sanitario, educativo, social y político).
- Permiten compartir aprendizajes, reconocer experiencias colaborativas y favorecer la pertenencia y cohesión social.
- Gracias al trabajo colaborativo de la Red Sabugueira Saludable.

Beneficios esperados para la comunidad

Mejora en la comunicación entre las asociaciones

Fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales y de género

Mejora de la salud integral y el bienestar comunitario

Cuidado de los recursos locales (sociales y ambientales)

Reconocimiento del trabajo de la comunidad de Sabugueira

Aumenta el diálogo entre ciudadanía, recursos técnicos y administraciones

Recuperación de saberes tradicionales para el bienestar

Estilos de vida y relaciones más saludables

Pertenencia, cohesión social y corresponsabilidad

Puesta en valor de la acción comunitaria en salud

5. PRODUCTOS DE PLANIFICACIÓN Y CO-DISEÑO

- Materiales creados para planificar y comunicar la propuesta:
- Cartelería, fichas, maquetas, prototipos de papel
- Mapas de recursos o circuitos comunitarios



Plan inicial y cartelería

Plan de acción AS MARIAS

Acción en Saúde de Mellora Ambiental, Relacións Interxeracionais e Auto-coidados en Sabugueira

Obxectivo xeral: Promover a saúde integral e o benestar comunitario a través da participación cidadá en accións a favor do coidado das persoas e da contorna rural en Sabugueira.

Obxectivos específicos:

1. Impulsar a participación cidadá para empoderar á comunidade no seu dereito á gobernanza en saúde.
2. Compartir saberes e prácticas saudables entre xeracións na comunidade.
3. Impulsar redes, espazos e contornas saudables para potenciar estilos de vida favorables en comunidade.
4. Poñer en valor os procesos de acción comunitaria para mellorar a saúde da poboación.

Eixos:

- Participación cidadá para a saúde:**
 - Obradoiros de autorganización comunitaria
 - Axenda común das organizacións
 - Creación dunha estrutura de seguimento das demandas
 - Accións de mobilización comunitaria e incidencia entorno a problemáticas prioritarias.
- Sabedoría entre xeracións:**
 - Intercambios de saberes sobre alimentación e costumes saudables
 - Hortas comunitaria/actividade co seguimento educativo
 - Coñecemento e aproveitamento de plantas autóctonas
 - Elaboración de material recopilatorio do aprendido
- Roteiros con-vida:**
 - Reforcemento de rutas existentes identificando posibles melloras
 - Acción comunitaria para mellorar a ruta
 - Organización de paseos saudables
 - Campaña de artefactos de boas prácticas medioambientais
- As MARIAS contan:**
 - Sistematizar procesos e resultados
 - Dar a coñecer a experiencia
 - Feira da saúde comunitaria
 - Avaliación do plan

Propostas:

- Obradoiros de autorganización comunitaria
- Axenda común das organizacións
- Creación dunha estrutura de seguimento das demandas
- Accións de mobilización comunitaria e incidencia entorno a problemáticas prioritarias.

Avances:

Axenda*

2024	2025						
Novembro	Xaneiro	Febreiro	Marzo	Abril	Maio	Xuño	Xullo
OBRAIDRO E ACCIÓN POLO EQUIDADE • 22/11/24 de 12:30 a 14h no CEIP Mestre Rodríguez Xireire e de 16:30 a 18h no CSC de Lavacolla. • Participación: Alumnado e profesorado, Asociación de Mulleres Rurais de Sabugueira, veciñanza... • Participación: Alumnado e profesorado, Asociación de Mulleres Rurais de Sabugueira, veciñanza...	ROTEIRO IDENTIFICACIÓN BELLORAS • Data (confirmar): 10/01/25 de 19:30h no CSC Lavacolla. • Participación: Asociacións, veciñanza, veciñanza interesada. • Colaboración: Concello de Santiago (mapa urbanístico). MATRONA E NUTRICIONISTA • Data (confirmar): 31/01/25 de 12 a 13:30h no CSC de Lavacolla. • Participación: veciñanza. • Difusión: Rede. • Colaboración: REGAPS, Xunta e CS de Fontefas.	I OBRAIDRO DE AUTORGANIZACIÓN COMUNITARIA • Data (confirmar): 21/02/25 de 19:30h. • Participación: Xuntas Directivas e entidades e veciñanza. • Colaboración: REGAPS-Xunta.	ESCOLA DE SAÚDE PARA A CIDADANÍA • Data (pendente): Xuntis, embaixadas ou venres en horario de mañá. • Participación: cidadanía. • Colaboración: REGAPS-Xunta.	CONHECIMENTO E APROVEITAMENTO DE PLANTAS AUTOCTONAS • Data: un día que faga bo tempo! • Participación: Asociacións, CEIP, IES...	SEGUIMENTO ROTEIRO E PLANTAS • Data (confirmar): 03/05/25. • Participación: AMR, ARL, CL...	FEIRA DA SAÚDE COMUNITARIA • Data (confirmar): 7 ou 14/07/25. • Participación: Rede (cidadanía e asembleas sociais, sanitarias, educativas e políticas).	AS MARIAS CONTAN...

AVALIACIÓN, SISTEMATIZACIÓN E COMUNICACIÓN

*Axenda orientativa das "actividades semella" que serán confirmadas previamente e poderán levar a outras accións. Proposta avanzada a 15/11/24 polo **Rede Sabugueira Saudable**

OBRAIDRO AUTOCOIDADOS: CLAVES PARA UNHA VIDA SAUDABLE NAS PERSOAS MAIORES

Coa Diana Luque Indiano (matrona) e Navia Dujos Mato (farmacéutica) do Centro de Saúde de Fontefas e a Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS)

A alimentación é unha aliada aos cambios que se fan no corpo co tempo.

Mulleres e matronas unha vida xuntas.

31 XANEIRO 2025 DE 12:00 A 13:30H CENTRO SOCIOCULTURAL DA LAVACOLLA, LUGAR SIONLLA 33 (Santiago de Compostela)

Plan AS MARIAS
Acción en Saúde de Mellora Ambiental, Relacións Interxeracionais e Auto-coidados en Sabugueira

COIDANDO A QUEN COIDA

VENRES 14 MARZO 2025 DE 19:00H A 20:00H CENTRO SOCIOCULTURAL DA LAVACOLLA, LUGAR SIONLLA 33 (Santiago de Compostela)

Participación: mínimo 10 - máximo 25 persoas

REXISTRO AQUI

Plan AS MARIAS
Acción en Saúde de Mellora Ambiental, Relacións Interxeracionais e Auto-coidados en Sabugueira

ROTEIROS CON-VIDA: CONVINDO A DAR VIDA AO MAPA DE SABUGUEIRA

Intercambios de saberes, contornas saudables, riqueza patrimonial... Unha oportunidade para compartir e construír en comunidade!

VENRES 21 FEBREIRO 2025 DE 19:30H A 21:00H CENTRO SOCIOCULTURAL DA LAVACOLLA, LUGAR SIONLLA 33 (Santiago de Compostela)

Plan AS MARIAS
Acción en Saúde de Mellora Ambiental, Relacións Interxeracionais e Auto-coidados en Sabugueira

OBRAIDRO DE AUTORGANIZACIÓN COMUNITARIA

Espazo aberto a participación de persoas interesadas en desenvolver de maneira colaborativa un plan orientado a contribuir ao benestar comunitario e plan AS MARIAS.

Agardámote para organizar e preparar xuntamente as actividades propostas a prol dos coidados das persoas e da contorna en Sabugueira!

25 DE ABRIL 2025 19:30 - 21:00H CENTRO SOCIOCULTURAL DA LAVACOLLA, LUGAR SIONLLA 33 (SANTIAGO DE COMPOSTELA)

Plan AS MARIAS
Acción en Saúde de Mellora Ambiental, Relacións Interxeracionais e Auto-coidados en Sabugueira

FEIRA VECIÑAL SABUGUEIRA SAUDABLE

CON ACTIVIDADES PARA TODAS AS IDADES!

SÁBADO 7 XUÑO 2025 DE 11 A 13H ALAMEDA DE LAVACOLLA

Plan AS MARIAS
Acción en Saúde de Mellora Ambiental, Relacións Interxeracionais e Auto-coidados en Sabugueira

OBRAIDRO CREATIVO CO-COIDADO

Conectaremos cos coidados entre xeracións, da contorna e propios, creando unha manta colectiva que nos arroupe!

Co Colectivo de Mulleres de Matagalpa

VENRES 3 OUTUBRO 2025 De 12:30 a 14h, no CEIPP Mestre Rodríguez Xireire, co alumnado de 3º e 4º de Educación Primaria.

De 16:30 a 18h, no CSC da Lavacolla, coa Asociación de Mulleres Rurais de Sabugueira e veciñanza interesada.

Plan AS MARIAS
Acción en Saúde de Mellora Ambiental, Relacións Interxeracionais e Auto-coidados en Sabugueira

XUNTANZA: CONSTRUÍNDO COMUNIDADE PARA O BENESTAR LOCAL-GLOBAL

Retomamos o plan comunitario AS MARIAS para compartir logros, aprendizaxes e propostas colectivas a favor do coidado das persoas e da contorna rural en Sabugueira.

Co acompañamento de Ateller de Ideas, cooperativa social especializada en participación cidadá.

MARTES 28 OUTUBRO 2025 De 18:30 a 21h Centro Sociocultural da Lavacolla, Lugar Sionlla 33 (Santiago de Compostela)

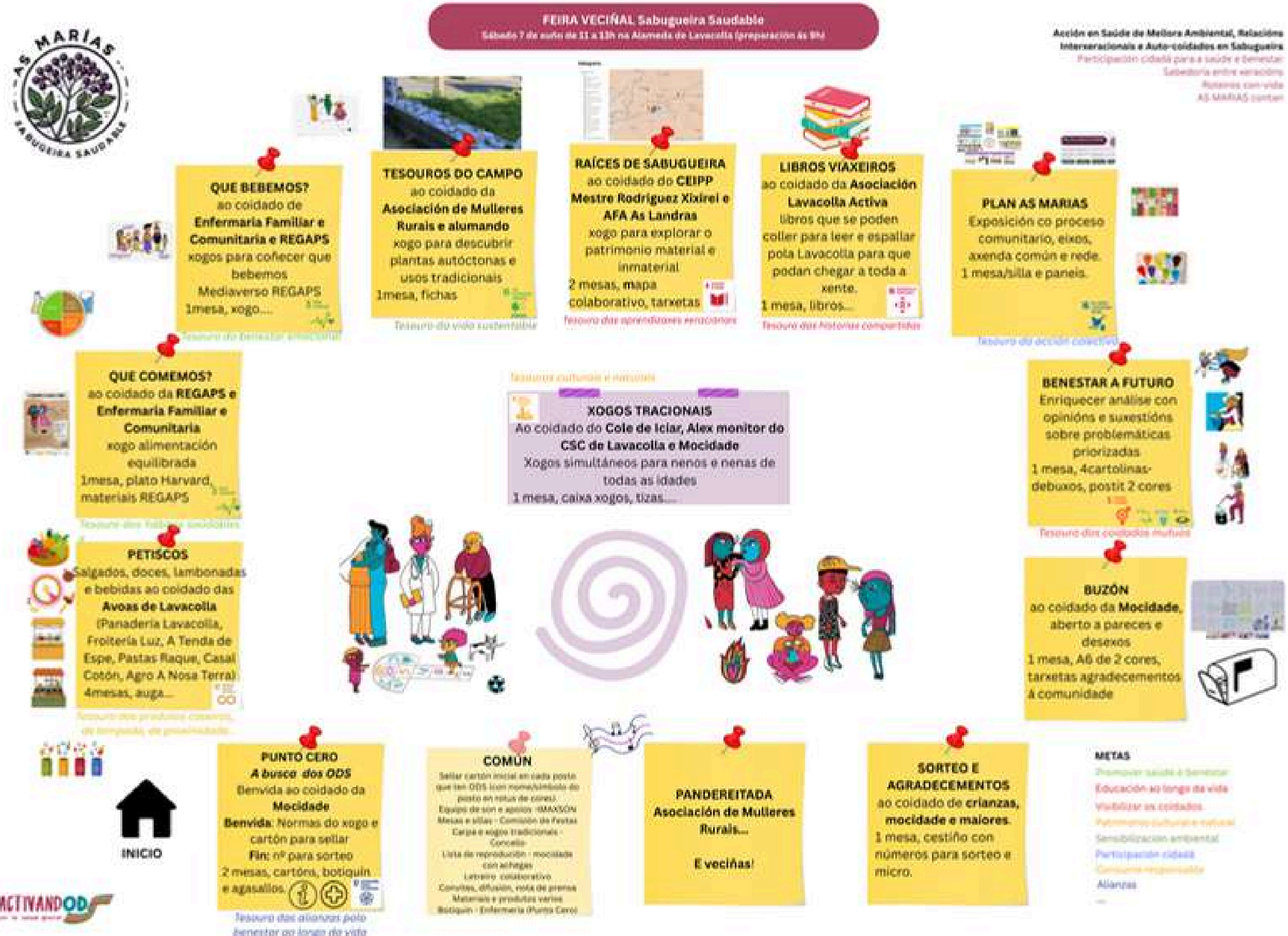
Plan AS MARIAS
Acción en Saúde de Mellora Ambiental, Relacións Interxeracionais e Auto-coidados en Sabugueira

OBRAIDRO AUTOCOIDADOS: PARA DESFRUTAR DA VIDA! MULLERES E MATRONAS UNHA VIDA XUNTAS

Con Diana Luque Indiano (matrona no Centro de Saúde de Fontefas) e a Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS, Dirección Xeral de Saúde Pública).

VENRES 13 DE MARZO DE 2025 DE 12:30 A 14:00H CENTRO SOCIOCULTURAL DA LAVACOLLA, LUGAR SIONLLA 33 (Santiago de Compostela)

Plan AS MARIAS
Acción en Saúde de Mellora Ambiental, Relacións Interxeracionais e Auto-coidados en Sabugueira



6. PRESUPUESTO INICIAL Y RECURSOS DISPONIBLES



RECURSOS

HUMANOS

Red Sabugueira
Saludable:
vecindad, agentes
locales (sociales,
educativos, sanitarios e
institucionales),
negocios locales y
entidades
colaboradoras.

ESPACIOS

Centro Sociocultural de
Lavacolla
CEIPP Mestre Rodríguez
Xixirei
Plaza da Alameda
Entorno natural
Otros espacios físicos y
virtuales

DIVULGACIÓN

Medios técnicos
y recursos digitales
para el trabajo
colaborativo y para dar
a conocer el proceso y
sus resultados.

ECONÓMICOS

Material fungible y
cartelería: 151,20€
Servicios técnicos,
suministros e impresión
de productos
cocreados: 720,90€

7. IMPACTO ESPERADO



IMPACTOS

01

- Participación activa de al menos 237 personas en acciones comunitarias para la mejora del bienestar.
- Creación de grupo de comunicación con representación de todos los agentes involucrados.
- Puesta en valor de las capacidades y recursos, de los cuidados y lazos intergeneracionales. Enriquecimiento mutuo

02

- Fortalecimiento de la Red Sabugueira Saludable, colaboración de negocios locales y generación de nuevas alianzas intersectoriales.
- Nuevas incorporaciones al proceso comunitario y profundización democrática (escalera de la participación).
- Organización de la ciudadanía en diálogo con recursos técnicos y administraciones públicas.

03

- Diseño y desarrollo de un plan de acción por parte de la comunidad y alineamiento de iniciativas entre agentes de la Red.
- Diseño de planes por parte del Concello de Santiago en respuesta a demandas.
- Acuerdo para implementar modelo de promoción de la salud (Concello de Santiago-Xunta de Galicia)

04

- Visibilización en distintos ámbitos y reconocimiento de buenas prácticas.
- Avances en la sostenibilidad de la intervención, dirección:
 - Asociaciones locales como motores comunitarios
 - Centro educativo como núcleo dinamizador.
 - Profesionales de la salud como claves en comunitaria.
 - REGAPS como puente entre ciudadanía y SERGAS.
 - CP en aprendizaje continuo.
 - Salud comunitaria como palanca de los ODS.

8. CONTRIBUCIÓN A LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)

ODS 3. Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas las personas en todas las edades:

- Meta 3.4. **Salud** mental y bienestar .

ODS 4. Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, durante toda la vida para todas las personas:

- Meta 4.7. **Educación** para el Desarrollo Sostenible.

ODS 5. Lograr la igualdad entre los géneros:

- Meta 5.4. Reconocer los **cuidados**.

ODS 10. Reducir la desigualdad en y entre países:

- Meta 10.2. **Inclusión** social.

ODS 11. Lograr comunidades más inclusivas, seguras, resilientes y sostenibles:

- Meta 11.4. **Patrimonio** cultural y natural.
- Meta 11.7 Acceso a zonas verdes y espacios públicos seguros, inclusivos y accesibles.

ODS 13. Combatir el cambio climático y sus efectos:

- Meta 13.3. **Sensibilización** ambiental.

ODS 16. Promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas:

- Meta 16.7. **Participación** ciudadana.

ODS 17. Revitalizar a Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible:

- Meta 17.16. **Alianzas**.





GRACIAS