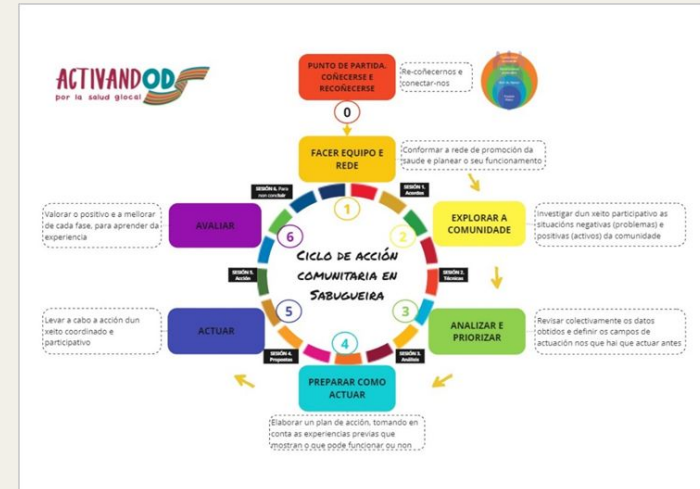
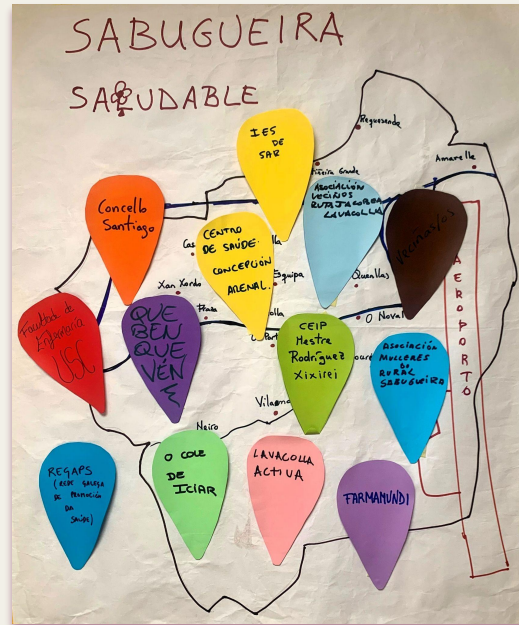
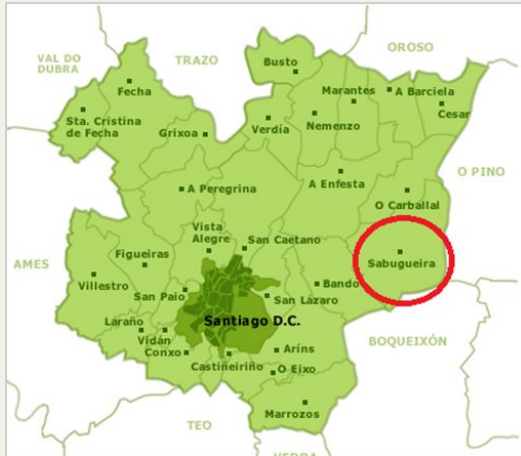


AS MARÍAS

Sabugueira Saudable



Rede Sabugueira Saudable



PLAN AS MARÍAS

Acción en Salud de Mejora Ambiental, Relaciones Intergeneracionales y Auto-Cuidados en Sabugueira (AS MARÍAS) busca 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.



Plan de promoción de la salud comunitaria para la mejora de los condicionantes sociales de la salud mediante el intercambio de saberes y prácticas saludables entre generaciones, el impulso de redes, espacios y entornos saludables y el fomento de la participación ciudadana.



Objetivos

Objetivo General: 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 en Sabugueira, contribuyendo a la implementación de la Agenda 2030.

01

Impulsar la participación ciudadana para empoderar a la comunidad en su derecho a la gobernanza en salud

02

Compartir saberes y prácticas saludables entre generaciones en la comunidad

03

Impulsar redes, espacios y entornos saludables para potenciar estilos de vida favorables en comunidad

04

Poner en valor los procesos de acción comunitaria para mejorar la salud de la población

Acciones

Participación ciudadana para la salud

Taller de autorganización comunitaria

Definición de una agenda común de las organizaciones

Creación de una estructura de seguimiento de las demandas

Acciones de movilización comunitaria e incidencia en torno a problemáticas priorizadas

Sabedoría entre generaciones

Intercambios de saberes sobre alimentación y costumbres saludables

Patrimonio (material e inmaterial) con el centro educativo

Conocimiento y aprovechamiento de plantas autóctonas

Elaboración de material recopilatorio de lo aprendido

Roteiros con-vida

Reconocimiento de rutas existentes identificando posibles mejoras

Acción comunitaria para mejorar la ruta

Organización de paseos saludables

Campaña de activismo de buenas prácticas medioambientales

As Marías cuentan

Sistematizar procesos y resultados

Dar a conocer la experiencia

Feria de la salud comunitaria

Evaluación del plan

Proposta orientativa 2025

Estas actividades "semilla" serán confirmadas previamente e poden levar a outras accións.

Xaneiro

AUTOCOIDADOS: claves para unha vida saudable nas persoas maiores

Data: 31/01/25 de 12 a 13:30h no CSC de Lavacolla.
Participación: veciñanza. Difusión: Rede. Colaboración: REGAPS-Xunta e CS de Fontiñas (matrona e nutricionista).

Febreiro

ROTEIROS CON-VIDA

Data: 21/02/25 de 19:30h a 21h no CSC Lavacolla.
Participación: Asociacións, veciñanza...
Colaboración: Concello de Santiago (mapa urbanismo).

Marzo

COIDANDO A QUEN COIDA

Data: 14/03/24 de 18 a 20h. Participación: cidadanía.
Colaboración: REGAPS, Escola de Cidadanía, Consellería de Sanidade-Xunta de Galicia.

Abril

AUTORGANIZACIÓN COMUNITARIA

Data (confirmar): venres de abril de 19:30h a 21h.
Participación: XD asociacións, veciñanza.

PLANTAS AUTÓCTONAS

Data (confirmar; bo tempo!): 24/04/25 entre 10-14h. Participación: Centro educativo, entidades, veciñanza..

Maio

SEGUIMENTO ROTEIRO E PLANTAS

Data (confirmar): 09/05/25 Participación: AMR, ARJ, CI...

VALIDACIÓN

MATERIAL Data (confirmar): 23/05/25 Participación: AMR, ARJ, CI, CEIP, IES...

Xuño

FEIRA DA SAÚDE COMUNITARIA

Data (confirmar): 7 ou 14/06/25
Participación: Rede (cidadanía e axentes sociais, sanitarios, educativos e políticos).

Xullo

AS MARÍAS CONTAN...

CONTROIS DE

SAÚDE Data (confirmar: opcións: martes 12-13h ou xoves 12:30-13:30h).
Participación: veciñanza.
Colaboracións posibles: REGAPS, CS, USC.

Activos en Salud

Actividades
socioculturales
en marcha

Centro
Sociocultural
de Lavacolla

Asociación de
Mulleres
Rurais de
Sabugueira

Asociación
Lavacolla Activa

Asociación de
Veciños Ruta
Xacobeá

Vecinos y
vecinas

O Cole de Icíar

CEIP Mestre
Rodríguez Xixirei
AFA As Landras

IES do Sar

Patrimonio
histórico,
cultural y
ambiental

Concello de
Santiago de
Compostela

REGAPS

Centros de Saúde
(Concepción Arenal e
Fontiñas)

Universidade
de Santiago
de
Compostela

Personas beneficiarias

El plan está dirigido a la población en general, vecinas y vecinos de la parroquia de Sabugueira y núcleos poblacionales cercanos, haciendo hincapié en las relaciones entre diferentes generaciones (infancia, juventud, edad adulta y mayores).



Impactos

Mejora en la comunicación y coordinación entre las asociaciones vecinales

Fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales y de género

Mejora de la Salud Integral y del bienestar comunitario

Cuidado de los recursos locales (sociales y ambientales)

Reconocimiento del trabajo de la comunidad Sabugueira

Aumenta el diálogo entre instituciones, ciudadanía y recursos técnicos

Recuperación de saberes tradicionales para el bienestar

Estilos y condiciones de vida más saludables

Cohesión social y corresponsabilidad para el buen vivir

Puesta en valor de la acción comunitaria en salud

Recursos

Humanos

Asociaciones vecinales, comunidad propositiva y colaboración de entidades identificadas

Espacios

Centro Sociocultural, CEIP, el núcleo urbano y el entorno natural de la parroquia

Divulgación

Facilitar medios técnicos, recursos digitales y físicos para dar a conocer el programa

Económicos

Solicitar recursos para la ejecución del plan tanto económicos como de servicios (Concello)

Equipo + Colaboraciones



Veciñanza
Asociación de Mulleres Rurais de Sabugueira
Asociación Lavacolla Activa
Asociación de Veciños de la Ruta Jacobea
Asociación As Landras (AFA CEIP Mestre Rodríguez Xixirei)
O Cole de Icíar
CEIP Mestre Rodríguez Xixirei
IES do Sar
Facultade de Enfermaría da Universidade de Santiago de Compostela (USC)
Facultade de Educación da USC
Centro de Saúde Concepción Arenal
Centro de Saúde de Fontiñas
REGAPS
Concello de Santiago
Farmamundi



