

VADMECUM

El *vademecum* de salud comunitaria del Rincón de Ademuz

Activos comunitarios para la prescripción social y el bienestar

EDICIÓN
PILOTO



CRÉDITOS

Edita:



Autoría y agradecimientos:

Este recurso ha sido elaborado en el marco del proyecto “Activando ODS: Comunidades Propositivas frente a los Retos País”, por la comunidad propositiva del Rincón de Ademuz (Comunitat Valenciana), con el apoyo técnico del departamento de Educación y Acción para la Transformación Social de Farmamundi.

Pero no hubiera sido posible sin la participación de toda la comunidad implicada en la Salud Comunitaria del Rincón de Ademuz, por lo que agradecemos y extendemos la autoría a todas las personas que han participado en alguna de las fases del proyecto, en especial a las personas que conforman el Consejo de Salud de la Zona Básica de Salud del Rincón de Ademuz, así como a todas las personas, asociaciones y entidades públicas y privadas que dinamizan día a día los activos que mejoran la salud de las vecinas y vecinos de la comarca.

Coordinación Técnica:

Marina Vazquez Hortigosa

Soraya Moret Llorens

María del Rosario López Fernández

Maquetación y diseño:

Clara Beltrán Malpica

Fecha de publicación:

Enero 2026

Este Vademécum ha sido realizado por Farmamundi en el marco del proyecto “Activando ODS: Comunidades Propositivas frente a los Retos País”, financiado por el Ministerio de Asuntos Sociales, Consumo y Agenda 2030. El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de Farmamundi. Uso permitido citando la fuente: Farmamundi (2025) Vademécum de Salud Comunitaria del Rincón de Ademuz. Activos comunitarios para la prescripción social y el bienestar.

Organiza:



Financia:



Participa:



Mancomunidad de Municipios
Rincón de Ademuz





ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
INSTRUCCIONES	8-10
ANEXO I	12
ANEXO II	13-14
ACTIVOS POR GRUPO TERAPÉUTICO:	15-45
ARTESANÍA:	
• Cerámica	17
• Taller de esparto	18
• Taller de herbología	19
ASOCIACIONES Y REDES COMUNITARIAS:	
• Rincón de ocio	20
COMUNIDADES DE FE Y ESPIRITUALIDAD:	
• Espacios de Espiritualidad/ Organizaciones Religiosas Comunitarias	21
• Grupo Juvenil Juniors del Rincón	22
CULTURALES:	
• Coro Polifónico	23
• Asociación de mujeres Las Roseras de Vallanca	24
• Somos batu	25
• Escuela de Música de la Sociedad Musical de Ademuz	26
• Taller de pintura al óleo	27
• Taller de recuperación y confección de trajes tradicionales de Castielfabib	28
• Batucada Trukupá	29
EJERCICIO FÍSICO:	
• Pilates	30
• Entrenamiento funcional (monitor)	31
• Yoga – Espacio de Mujeres	32
ENTORNOS FÍSICOS Y NATURALES:	
• Huerto Intergeneracional	33
INSTITUCIONES Y SERVICIOS COMUNITARIOS:	
• Consejo de Mayores	34
• Consejo de Salud de Zona Básica del Rincón de Ademuz	35
• Centro de Salud de Atención Primaria y Comunitaria	36
• Programa BYS	37
• Macomunidad	38
• Espacio de Mujeres	39
• Campus Healthy	40
• INFOKIDS	41
• Escuela para familias	42
• Rincón convive	43
• Corresponsales	44
• Asesoramiento en los patios	45

INTRODUCCIÓN

El *Vademécum Psicosocial del Rincón de Ademuz* es una herramienta diseñada para facilitar a los equipos de Atención Primaria, Salud Pública, Servicios Sociales y agentes comunitarios **la identificación, recomendación y uso adecuado de los activos para la salud disponibles en el territorio.**

Inspirado en el marco conceptual de la *prescripción social* descrito por Benedé y Cubillo (Prescripción social y recomendación de activos en Atención Primaria: «el círculo de calidad»), este vademécum reconoce que la salud no depende únicamente de intervenciones clínicas, sino de los **determinantes sociales**, del entorno, de las relaciones sociales, de la participación y del acceso a oportunidades significativas. Por ello, cada activo aquí descrito constituye un **principio activo social**, capaz de mejorar el bienestar, el sentido de coherencia, la autonomía, la participación social y la equidad.

Este documento recoge de forma sistematizada:

- Grupo terapéutico o tipo de activo (culturales, artesanía, ejercicio físico, instituciones y servicios comunitarios, etc)
- Actividad/Principio activo
- ODS vinculados
- Entidad organizadora y ubicación
- Poblaciones que puede beneficiar
- Costes y frecuencia
- Posibles efectos adversos
- Contraindicaciones o limitaciones de uso

El objetivo no es estandarizar la prescripción psicosocial, sino **facilitarla y orientarla**, respetando su carácter contextual, flexible y vinculado a la comunidad, pues cada comunidad tiene su propia **“huella digital”**. La utilidad de este vademécum se basa en que ayuda a:

- Acercar los activos comunitarios a la consulta.
- Favorecer la equidad y la accesibilidad.
- Aumentar la integralidad y personalización del cuidado.
- Potenciar la cooperación entre sistemas sanitarios, sociales y comunitarios.
- Avanzar hacia una Atención Primaria más biopsicosocial, activa y comunitaria.

Su uso debe servir para **reducir barreras, fortalecer redes, generar participación, mejorar la calidad de vida y promover ODS relacionados con salud, igualdad, inclusión, sostenibilidad y cohesión social.**

PARA LA PRESCRIPCIÓN PSICOSOCIAL

Guía práctica para usar este Vademécum Psicosocial

La prescripción psicosocial es un proceso clínico y comunitario mediante el cual profesionales de Atención Primaria recomiendan a una persona actividades, recursos o servicios de la comunidad que pueden mejorar su salud y bienestar. Para realizarla de forma segura, efectiva y alineada con la evidencia, se recomienda seguir los pasos y criterios siguientes:

1. Elegir el nivel adecuado de recomendación (RAS formal o no formal)

Según la Guía ampliada y la clasificación de Kimberlee, la prescripción puede situarse en 4 niveles :

- **Consejo de activos comunitarios (RAS NO FORMAL).** Útil cuando se quiere hacer una sugerencia general o despertar interés.
- **Recomendación de un activo específico (RAS FORMAL).** Se utiliza cuando la persona muestra motivación y la actividad se ajusta a su necesidad.
- **Recomendación facilitada.** Con apoyo de un/a facilitador/a comunitario o figura equivalente.
- **Recomendación avanzada.** En contextos con redes consolidadas de trabajo intersectorial y atención integrada.

Este vademécum puede utilizarse en todos los niveles.

2. Valorar accesibilidad y equidad

Antes de recomendar una actividad, comprobar (preguntando directamente a la persona):

- Acceso físico: transporte, barreras arquitectónicas o sensoriales.
- Acceso económico: actividad gratuita o coste asumible.
- Acceso social y cultural: clima acogedor, diversidad, no discriminación.
- Horarios compatibles con su vida.

La accesibilidad es clave para **evitar reproducir desigualdades** en la participación comunitaria.

3. Realizar una entrevista motivacional breve

Explorar:

- Qué necesita la persona
- Qué desea mejorar (bienestar, relaciones, hábitos, emociones...)
- Qué actividades de este vademécum pueden encajar mejor
- Qué barreras percibe
- Qué apoyos necesita

La prescripción social debe surgir de una **decisión compartida**.

4. Seleccionar la actividad

Comprobar:

- Principio activo adecuado (actividad)
- Grupo terapéutico
- Beneficiarios habituales
- Posibles efectos adversos
- Contraindicaciones
- Coste y ubicación
- ODS relacionados (útiles para informes y proyectos)
- Frecuencia y duración

Se recomienda entregar una **hoja de recomendación** (“ficha prospecto” de la actividad seleccionada) o mensaje escrito con nombre del activo, lugar, horarios, contacto y pasos de inicio.

5. Valorar siempre los riesgos y contraindicaciones

Cada ficha incluye:

- Efectos adversos posibles
- Situaciones en las que NO se recomienda

Esto es fundamental para garantizar la **seguridad y pertinencia**. La prescripción psicosocial NO es una “actividad recreativa”, sino una **intervención contextual**.

6. Prescripción del activo (Anexo I: Receta Psicosocial)

Una vez seleccionado el activo adecuado y entregada la hoja de recomendación, le daremos la receta psicosocial cumplimentada que deberá entregar a la persona responsable del activo prescrito.

7. Integrar a la comunidad y promover la participación

Siguiendo el marco de calidad (accesibilidad, integralidad, integración, participación, inclusión, continuidad) descrito por Benedé y Cubillo, debe fomentarse:

- Comunicación con las entidades comunitarias
- Coordinación para resolver incidencias
- Sensibilización respecto a diversidad, igualdad e inclusión
- Retroalimentación bidireccional entre equipos sanitarios y activos comunitarios

Por ello, es importante mantener contacto regular con las personas responsables de los Activos prescritos.

8. Hacer seguimiento (continuidad asistencial) durante una entrevista motivacional breve (Anexo II: Ficha de Seguimiento y Registro)

La continuidad es clave para mejorar resultados y mantener la motivación, por ello a las 2-6 semanas citaremos a la persona para preguntarle:

- Si ha acudido.
- Qué beneficios percibe (bienestar, acceso...)
- Qué dificultades ha tenido.
- Si se debe ajustar la recomendación.
- Si es necesario cambiar de actividad o reforzar apoyos.

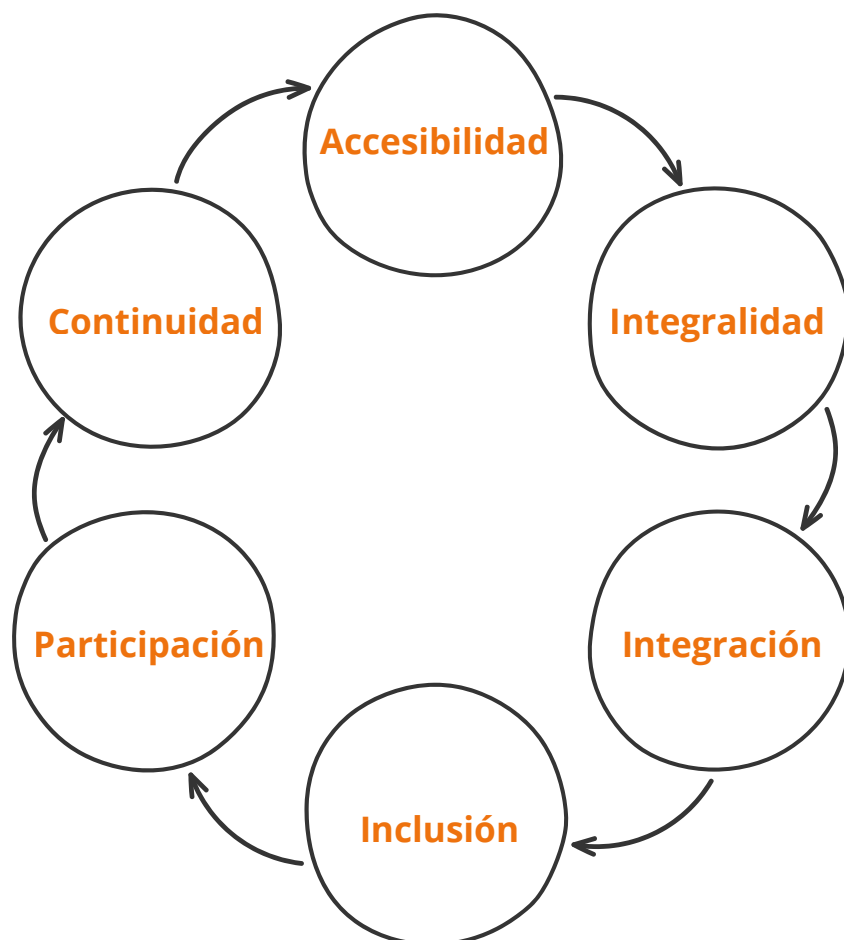
Los resultados deben contrastarse con lo observado por parte de la persona responsable del activo prescrito. Con ello se contribuye a la sostenibilidad y evaluación de la prescripción social.

9. Evaluación y mejora continúa del proceso de prescripción psicosocial

Pasados unos meses, cuando tengamos bastantes casos prescritos y evaluados, se recomienda medir los resultados de manera global teniendo en cuenta el "Círculo de Calidad" de Benedé y Cubillo:

- Accesibilidad percibida
- Integralidad:
 - Bienestar subjetivo
 - Reducción del aislamiento
 - Impacto en determinantes sociales
- Integración de redes locales
- Inclusión, especialmente de los colectivos más vulnerables
- Participación real
- Continuidad

Con los resultados de esa evaluación podemos hacer los ajustes oportunos para seguir mejorando el proceso de prescripción.



ANEXO I



Rincón de Ademuz

PROGRAMA DE AUTOCUIDADO COMUNITARIO Y AUTOESTIMA

RECETA PSICOSOCIAL

Nombre del/la paciente: _____ Fecha: _____

Activo prescrito: _____

Duración del tratamiento: _____

Entidad y persona prescriptora: _____



activando-ods.saludglocal.org valencia8@farmamundi.org



Rincón de Ademuz

PROGRAMA DE AUTOCUIDADO COMUNITARIO Y AUTOESTIMA

RECETA PSICOSOCIAL

Nombre del/la paciente: _____ Fecha: _____

Activo prescrito: _____

Duración del tratamiento: _____

Entidad y persona prescriptora: _____



activando-ods.saludglocal.org valencia8@farmamundi.org



Rincón de Ademuz

PROGRAMA DE AUTOCUIDADO COMUNITARIO Y AUTOESTIMA

RECETA PSICOSOCIAL

Nombre del/la paciente: _____ Fecha: _____

Activo prescrito: _____

Duración del tratamiento: _____

Entidad y persona prescriptora: _____



activando-ods.saludglocal.org valencia8@farmamundi.org



PRESCRIPCIÓN PSICOSOCIAL

RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS PARA LA SALUD

Ficha de seguimiento y registro:

1. Datos generales

Edad: _____

Persona Prescriptora: _____

Fecha de prescripción del activo: _____

Fecha de entrevista de seguimiento
(2-6 semanas después de la prescripción): _____

2. Datos de seguimiento

Activo comunitario recomendado:

Nombre del activo: _____

Entidad / recurso comunitario: _____

Tipo de activo (grupo terapéutico):

- Ejercicio físico
- Cultura y expresión comunitaria
- Artesanía
- Asociaciones y redes comunitarias
- Instituciones y servicios comunitarios
- Entornos físicos y naturales
- Otros: _____

Motivo de la recomendación: (Marcar todos los que corresponda)

- Bienestar emocional
- Reducción de soledad / aislamiento
- Mejora de relaciones sociales
- Estilo de vida activo
- Autocuidado
- Participación comunitaria
- Petición directa de la persona
- Otro: _____



PRESCRIPCIÓN PSICOSOCIAL

RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS PARA LA SALUD Ficha de seguimiento y registro

Beneficios percibidos: (Marcar todos los que corresponda)

- Mejora del estado de ánimo
- Mayor sensación de acompañamiento
- Mejora del acceso a recursos
- Aumento de la motivación / rutina
- Mejora de relaciones sociales
- Otros: _____

>>> Testimonio destacado:

Dificultades encontradas: (Marcar todos los que corresponda)

- Barreras de acceso (transporte, horario)
- Barreras económicas
- Dificultades físicas
- Dificultades emocionales
- No se ha sentido cómoda/o en el grupo
- Falta de acompañamiento
- Ninguna
- Otras: _____

>>> Testimonio destacado:

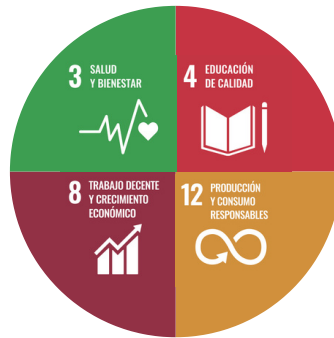
Accede online
escaneando el QR o a
través del enlace:



bit.ly/46LOvpN



CERÁMICA



ARTESANÍA



Para la ciudadanía en general, personas con necesidad de desconectar la mente y conectar con el lado más físico.

Entidad organizadora: Espacio de Mujeres

Ubicación: Piso de correos, Pza. Elvira Lindo, Ademuz

DESCRIPCIÓN

- Es un espacio de encuentro donde relajarnos y desarrollar nuestra creatividad. Trabajamos diversas técnicas con barro rojo y loza, como el modelado, decoración con engobes y esmaltes entre otras.
- Se realiza los lunes de octubre a junio de 17:30 h a 19 h.
- Cuesta 20 € (material aparte).

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Reacción alérgica a la cerámica.
- Dolor articular con la exposición prolongada.

CONTRAINDICACIONES

Esta actividad no es recomendada a personas con atrofia o dolor grave en articulaciones.

¿CÓMO ACCEDO?

Acudir cualquier lunes al piso de correos a las 17:30 o contactar con Trini 669 199 241

TALLER DE ESPARTO



ARTESANÍA



Para la ciudadanía en general, personas con necesidad de desconectar la mente y conectar con el lado más físico.

Entidad organizadora: Espacio de Mujeres

Ubicación: Piso de correos, Plaza Elvira Lindo, de octubre a abril.
Casa Rural Bohilgues, los meses de mayo y junio.

DESCRIPCIÓN

- Es una actividad donde conectar con otras personas y con nuestra creatividad. a través de la elaboración de piezas con esparto.
- Se realiza de martes de 17h a 18:30.
- Cuesta 20€.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Dermatitis o reacción al roce del esparto si no sabes parar a tiempo.

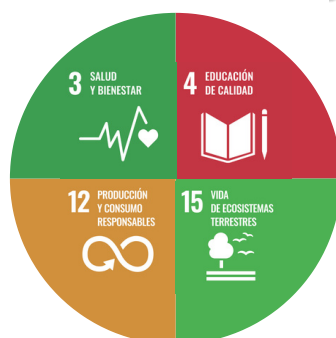
CONTRAINDICACIONES

Esta actividad no se recomienda a personas muy sensibles a los olores. Tampoco a personas con imposibilidad de subir escaleras entre los meses de octubre y abril ya que la actividad se realiza en el piso de correos.

¿CÓMO ACCEDO?

Contactar con Natalia 687 373 350

TALLERES DE HERBOLOGÍA



ARTESANÍA



Para la ciudadanía en general, personas con necesidad de desconectar la mente y conectar con el lado más físico y natural.

Entidad organizadora: Intranatura

Ubicación: Pueblos del Rincón de Ademuz

DESCRIPCIÓN

- Los talleres de herbolaria práctica se ajustan a las necesidades e intereses de las personas. Destacamos la elaboración de tinturas, oleatos, tisanas y otros productos herbales para tu botiquín natural y los paseos interpretativos de plantas medicinales en el entorno.
- Se realizan a demanda durante todo el año.
- El precio se establece según el taller.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Frustración si no se alcanzan los conocimientos esperados.
- Ganas de cultivar tus propias plantas medicinales.
- Ansiedad si no se consigue asistir a la naturaleza todo lo que nos gustaría.

CONTRAINDICACIONES

Esta actividad no se recomienda a personas que no amen la naturaleza y el bienestar.

¿CÓMO ACCEDO?

Contacta con Christian 633 797 779

RINCÓN DE OCIO



ASOCIACIONES Y
REDES
COMUNITARIAS



Para mayores a partir de 65 años.

Entidad organizadora: Fundación Coliséé

Ubicación: Vallanca (Centro BTT Santerón), Casas Altas (Local Sociedad) y Los Santos (Escuelas)

DESCRIPCIÓN

- Es una actividad de socialización que cuenta con diferentes talleres de estimulación cognitiva, juegos de mesa, tertulias y lecturas para personas mayores.
- Se realiza cada 15 días durante el año escolar. Cada día en un municipio: en Vallanca jueves de 17h a 18h, en Casas Altas miércoles de 12h a 13h y en Los Santos jueves de 12h a 13h.
- Es gratuita.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Baja participación por dificultades de movilidad o aislamiento social.

CONTRAINDICACIONES

Esta actividad no se recomienda a personas con deterioro cognitivo severo sin acompañamiento o entornos sin accesibilidad.

¿CÓMO ACCEDO?

Acudiendo al lugar escogido en la hora de la actividad o contactando con Elena 636 615 105

ESPACIOS DE ESPIRITUALIDAD



COMUNIDADES DE
FE Y ESPIRITUALIDAD



Población general con necesidades o inquietudes espirituales o sociales.

Entidad organizadora: Iglesia Católica del Rincón de Ademuz

Ubicación: Iglesias y salones parroquiales y atención a domicilio

DESCRIPCIÓN

- Estos espacios de espiritualidad acogen una dimensión comunitaria (encuentros parroquiales, recuperación de tradiciones populares religiosas, voluntariado de Cáritas, espacios de oración...) y una de acompañamiento personal.
- Se realiza semanalmente (misas, catequesis, reuniones) o en función del calendario litúrgico o social.
- Es gratuita, aunque en ocasiones puede requerir un donativo o aportación voluntaria.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Exclusión si hay sesgos ideológicos.
- Desmotivación si no hay acogida real.
- Tensiones si no se respetan las creencias diversas.

CONTRAINDICACIONES

Esta actividad no se recomienda a personas que hayan vivido experiencias negativas previas o en contextos donde se impone la religión sin respeto a la autonomía o pluralidad.

¿CÓMO ACCEDO?

Acudir a cualquiera de las parroquias en horario parroquial, o contactando con los sacerdotes.

GRUPO JUNIORS DEL RINCÓN



COMUNIDADES DE
FE Y ESPIRITUALIDAD



Infancia, adolescencia, juventud, personas con diversidad funcional, familias.

Entidad organizadora: Iglesia Católica del Rincón

Ubicación: Centro parroquial de Torre baja

DESCRIPCIÓN

- Se trata de un lugar de encuentro en el que se realizan actividades de ocio, formación y sensibilización religiosa para niños, niñas y jóvenes. También se promueven encuentros intergeneracionales, a modo de voluntariado, para el intercambio, así como el apoyo a necesidades diversas de la comunidad, como dinamización de juegos en eventos...
- Se realiza mensualmente, un sábado al mes de 11h a 13h de septiembre a junio.
- Es gratuita.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Sentimiento de exclusión si no se comparte la fe dominante.
- Fatiga por sobrecarga de actividades en casos de alta motivación.
- Confusión emocional si no hay acompañamiento respetuoso.

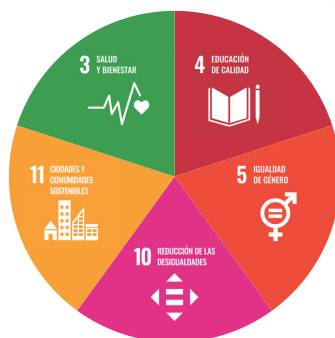
CONTRAINDICACIONES

Esta actividad no se recomienda a personas que hayan vivido experiencias religiosas traumáticas sin elaboración, o en contextos donde la diversidad no sea respetada.

¿CÓMO ACCEDO?

Contactar con la jefa de centro María

CORO POLIFÓNICO



CULTURALES



Para jóvenes (hasta 30 años), adultos/as (de 30 a 65 años), mayores (a partir de 65).

Entidad organizadora: Sociedad Musical de Ademuz

Ubicación: Avda. Valencia, 17. Ademuz

DESCRIPCIÓN

- A través del canto conjunto se crea un estado de bienestar que conecta con el disfrute y el compartir. Se trata de un espacio solidario y de armonía, tanto musical como humana, que retroalimenta las ganas de participar.
- Se realiza los martes de 20h a 22h de octubre a junio.
- El precio es de 20€.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Frustración si no se respetan los ritmos o intereses individuales, lo que puede llevar a una falta de continuidad.
- Dolor de garganta y/o afonía.
- Puede requerir una alta dedicación de tiempo, dependiendo de la programación.

CONTRAINDICACIONES

Esta actividad no se recomienda a personas que no tengan una voluntad de compromiso o que tengan una patología que perjudique el esfuerzo vocal, como nódulos, traqueo, etc.

¿CÓMO ACCEDO?

Acudiendo al local cualquier martes de octubre a junio a las 20h.

LAS ROSERAS DE VALLANCA



CULTURALES



Asociación de mujeres que acogen a toda la población en general.

Entidad organizadora: Asociación de mujeres Las Roseras de Vallanca

Ubicación: Vallanca

DESCRIPCIÓN

- Es un espacio para promover el encuentro entre las mujeres del pueblo, favoreciendo así su empoderamiento, compartiendo experiencias y proponiendo actividades que recuperen la tradición y la cultura de la zona.
- Se realizan encuentros durante todo el año, especialmente para la organización de los eventos programados.
- El precio es de 10€ al año.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Asumir demasiadas responsabilidades.

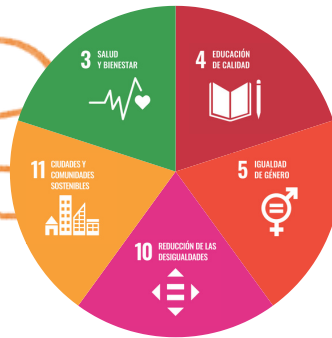
CONTRAINDICACIONES

Esta actividad no se recomienda a personas sin posibilidad de desplazarse hasta Vallanca.

¿CÓMO ACCEDO?

Contactando con Bibi 638 470 140

SOMOS BATU



CULTURALES



Rincón de Ademuz

Para cualquier persona a partir de los 12 años con inquietudes musicales.

Entidad organizadora: SMA

Ubicación: Avda. Valencia, 17. Ademuz

DESCRIPCIÓN

- A través del ritmo, se genera un espacio donde disfrutar de la música, soltar energía, compartir, pertenecer a un grupo, divertirse, relacionarse, viajar, exponerse al público. Además de, aprender a tocar instrumentos de percusión, coreografías, expresión corporal y generar un montón de risas compartidas.
- Se realiza los jueves de 19h a 21h de octubre a junio.
- El precio es de 21€ cada cuatro clases.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Asumir demasiadas responsabilidades.
- Enrojecimiento y leve dolor en las palmas de las manos.
- ¡Es pegadizo! Puede quedarse en la cabeza por periodos prolongados de tiempo.

CONTRAINDICACIONES

Esta actividad no se recomienda a personas con lesiones musculares graves no adaptadas, situaciones emocionales agudas sin acompañamiento, rechazo a entornos grupales o a personas con fuerte creencia de que la música no es para ellas.

¿CÓMO ACCEDO?

Acudiendo al local cualquier jueves a las 19h.

ESCUELA DE MÚSICA



CULTURALES



Población en general.

Entidad organizadora: Sociedad Musical de Ademuz

Ubicación: Av. Valencia 17, Ademuz

DESCRIPCIÓN

- Un espacio musical inclusivo abierto a cualquier persona que quiera aprender el lenguaje musical y el manejo de cualquier instrumento musical.
- Se realiza de manera semanal, conforme al curso escolar.
- El precio varía según la tarifa por actividad.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Fatiga si se exige demasiado rendimiento o participación sin motivación.
- Frustración si no se respetan los ritmos de aprendizajes.

CONTRAINDICACIONES

No se recomienda en casos de estrés severo, sobrecarga de actividades o si hay rechazo a dinámicas grupales sin acompañamiento adecuado.

¿CÓMO ACCEDO?

Contactando con Antón 606 165 019

PINTURA AL ÓLEO



CULTURA Y
EXPRESIÓN
COMUNITARIA



Rincón de
Ademuz

Para jóvenes, adultos y mayores.

Entidad organizadora: Iniciativa popular / Ayuntamiento de Castielfabib

Ubicación: Escuela de los Santos, Castielfabib

DESCRIPCIÓN

- Un espacio creativo inclusivo donde se realizan talleres de pintura al óleo para todos los públicos.
- Se realiza de manera semanal, conforme al curso escolar, los jueves de 17:30 a 19:30.
- Aportación de 5 € por sesión.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Frustración si no se alcanzan los resultados esperados.
- Desmotivación si no hay acompañamiento creativo o clima seguro.

CONTRAINDICACIONES

No se recomienda a personas con falta de interés o disposición hacia la expresión artística, o en casos de ansiedad social no acompañada que impida disfrutar del espacio grupal.

¿CÓMO ACCEDO?

Contactar con Leonor

RECUPERACIÓN Y CONFECCIÓN



CULTURA Y
EXPRESIÓN
COMUNITARIA



Rincón de
Ademuz

Este taller es para personas jóvenes, adultas y mayores.

Entidad organizadora: Asociación Cultural Castielfabib / Ayuntamiento

Ubicación: Biblioteca de Castielfabib

DESCRIPCIÓN

- Se trata de un espacio donde se realizarán talleres de recuperación y confección de indumentaria tradicional de Castielfabib.
- Se realiza semanalmente de octubre a junio, lunes de 16:00h a 19:00h.
- Es gratuita.
- No incluye materiales. Quien participe debe aportar: prenda antigua a recuperar, papel continuo, regla y cartabón, lápiz, máquina de coser y costurero básico.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Desmotivación si no se acompaña con actividades complementarias o si se pierde el sentido identitario del proyecto.

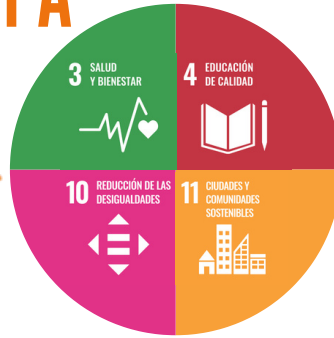
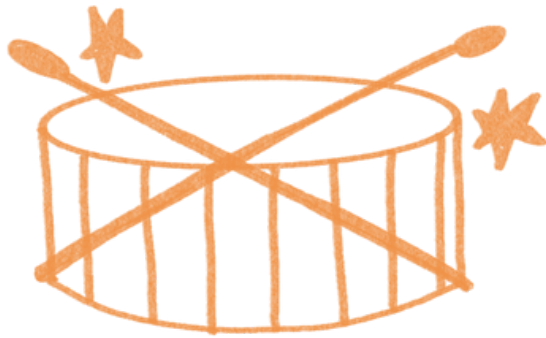
CONTRAINDICACIONES

No se recomienda si no hay interés por la historia local o si existen dificultades de visión o motricidad fina sin adaptación o a personas con necesidades específicas de movilidad (acceso a través de una escalera).

¿CÓMO ACCEDO?

Preguntar en el Ayuntamiento de Castielfabib 978 78 31 00

BATUCADA TRUKUPÁ



CULTURALES



Este taller beneficia a la ciudadanía en general, conectando a través de ritmos a las personas.

Entidad organizadora: Trukupá

Ubicación: Nave del molino, Calle Carretera, 9, Casas Bajas

DESCRIPCIÓN

- Es un espacio para trabajar el ritmo a través de la percusión, el trabajo en equipo y la conexión con el grupo. Un espacio de diversión y esparcimiento donde desconectar del estrés diario y conectar con el bienestar desde la comunidad.
- Se realiza todos los jueves de septiembre a junio a partir de las 19:00 h. También está la posibilidad de acudir los martes a las 17:30 h a Landete.
- Esta actividad tiene un coste de 35 € mensuales o 90 € el trimestre.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Enrojecimiento y leve dolor en las palmas de las manos.
- Cansancio.

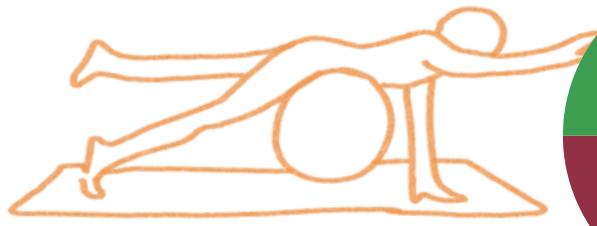
CONTRAINDICACIONES

No se recomienda a personas con lesiones musculares o articulares graves.

¿CÓMO ACCEDO?

Contactando con Patxi 650 641 023

PILATES



EJERCICIO



Las personas beneficiarias son tanto personas adolescentes, jóvenes y adultas.

Entidad organizadora: Holtz Espacio Deportivo

Ubicación: Torrebaja

DESCRIPCIÓN

- El pilates es una actividad físico-deportiva y de bienestar.
- Se realiza de octubre a junio martes, miércoles y jueves, de 18 h a 19 h o de 19:15 h a 20:15 h.
- Esta actividad tiene un coste variable, entre 6€ y 8€ la sesión, según el modo de pago (bono mensual, trimestral o bono).

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Fatiga inicial.
- Lesiones leves si no se respetan los límites físicos.

CONTRAINDICACIONES

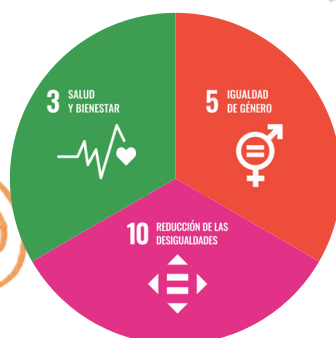
No se recomienda a personas con problemas osteomusculares graves sin supervisión médica.

No hay clases adaptadas para personas mayores.

¿CÓMO ACCEDO?

Contacta con Andrea 690 603 711

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL



EJERCICIO



Las personas beneficiarias de este entrenamiento funcional con monitor son personas adultas.

Entidad organizadora: Mancomunidad

Ubicación: Todos los municipios del Rincón

DESCRIPCIÓN

- El entrenamiento funcional engloba movimientos de todo el cuerpo y trabaja las capacidades físicas básicas para el día a día aportando vitalidad, bienestar físico y emocional.
- Se realiza de octubre a julio, dos veces por semana en cada municipio. Consultar horarios en la Mancomunidad.
- Esta actividad es gratuita.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Dificultades de acceso si hubiera saturación de plazas.
- Medicalización innecesaria si no hay abordaje integral y comunitario.

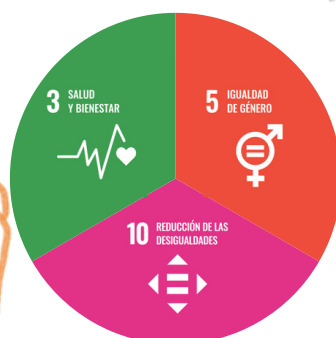
CONTRAINDICACIONES

No se recomienda a personas que presenten patología grave y/o descompensada, a personas con dependencia para llevar a cabo las AVBD, o a personas con enfermedades que a criterio sanitario impidan la realización de ejercicio físico.

¿CÓMO ACCEDO?

Contactando con el Ayuntamiento correspondiente o con Aitor a través de la Mancomunidad 978 78 24 25

YOGA



EJERCICIO



Las personas beneficiarias son personas adolescentes, jóvenes, adultas, mayores, mujeres, personas migrantes y personas con diversidad funcional.

Entidad organizadora: Espacio de Mujeres /Oficina de Igualdad de Ademuz

Ubicación: Gimnasio de las escuelas viejas de Ademuz

DESCRIPCIÓN

- El yoga es una disciplina que se realiza a través de posturas físicas, técnicas de respiración y meditación, con el objetivo de mejorar la salud integral, reducir el estrés y alcanzar el equilibrio y la conciencia plena.
- Se realiza durante los tres primeros miércoles de cada mes de octubre a junio, en dos turnos: uno a las 16:30 h y otro a las 18:00 h.
- Esta actividad tiene un coste de 20€/3 sesiones.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Dolor muscular si no se adapta a la condición física.
- Frustración si se generan expectativas irreales.
- Incomodidad si no se respeta el ritmo personal.

CONTRAINDICACIONES

No se recomienda a personas con lesiones musculares graves no adaptadas, situaciones emocionales agudas sin acompañamiento o con rechazo a entornos grupales de introspección.

¿CÓMO ACCEDO?

Contactando con Jesús 606 231 673

HUERTO INTERGENERACIONAL



ENTORNOS
FÍSICOS Y
NATURALES



Para alumnado del CRA del Rincón de Ademuz y personas mayores con necesidad de conexión.

Entidad organizadora: Fundación Colisée y Mancomunidad (servicios de juventud y agroecología)

Ubicación: Aularios de Ademuz, Casas Bajas y Torrebaja

DESCRIPCIÓN

- Se trata de una actividad intergeneracional que favorece la transmisión de conocimientos relativos al cuidado de la tierra y la puesta en valor del legado cultural y agrícola. Además promueve vínculos saludables y de respeto.
- Se realiza semanalmente de enero a junio.
- Esta actividad es gratuita.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Agujetas.
- Picaduras o alergias leves.
- Sensación de frustración por cultivos fallidos.

CONTRAINDICACIONES

Esta actividad no se recomienda a personas con alergias graves sin tratamiento, movilidad muy reducida sin adaptación, o con crisis emocionales agudas sin apoyo.

¿CÓMO ACCEDO?

A la gente joven la recomienda el centro educativo y las personas mayores deben contactar con Elena (Fundación Colisée) 636 615 105

CONSEJO DE MAYORES



INSTITUCIONES Y SERVICIOS COMUNITARIOS



Las personas beneficiarias son mayores y población general.

Entidad organizadora: Ayuntamiento de Vallanca

Ubicación: BTT Vallanca

DESCRIPCIÓN

- Se trata de un lugar de encuentro entre personas mayores en el que organizamos charlas formativas e informativas sobre diversos temas de interés comunitario (salud, infraestructuras, sociedad, desarrollo sostenible, etc)
- Se realiza mensualmente de septiembre a julio.
- Esta actividad es gratuita.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Desmotivación si no se valora la participación.

CONTRAINDICACIONES

No se recomienda a personas con casos de dependencia severa sin apoyo externo.

¿CÓMO ACCEDO?

Infórmate de la fecha y hora exacta llamando al Ayuntamiento de Vallanca 978 78 23 30

CONSEJO DE SALUD



INSTITUCIONES Y
SERVICIOS
COMUNITARIOS



Rincón de
Ademuz

El Consejo de Salud de Zona básica y su Laboratorio de Innovación social es para toda la población.

Entidad organizadora: Centro de Salud / Ayuntamiento / Participación Ciudadana / Agentes sociales

Ubicación: En los municipios de la Comarca

DESCRIPCIÓN

- Se trata de un espacio de participación ciudadana en salud, donde estamos representados todos los sectores de la sociedad para abordar las cuestiones de la salud de la comarca desde una mirada integral y comunitaria.
- Se realiza trimestralmente, según planificación.
- Esta actividad es gratuita.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Frustración si no hay respuesta institucional.
- Burocratización de la participación.
- Falta de continuidad si no se promueven resultados visibles.

CONTRAINDICACIONES

No se recomienda cuando no existe voluntad de colaboración entre instituciones o cuando se instrumentaliza la participación sin implicación real de la comunidad.

¿CÓMO ACCEDO?

Consulta en el Centro de Salud o en la Mancomunidad.

CENTRO DE SALUD



INSTITUCIONES Y
SERVICIOS
COMUNITARIOS



El Centro de Salud de Atención Primaria y Comunitaria está abierto a toda la población.

Entidad organizadora: Consellería de Sanidad / Departamento de Salud

Ubicación: En los municipios de la Comarca

DESCRIPCIÓN

- Un centro de salud es una instalación sanitaria de primer nivel que ofrece atención médica integral y continua a la comunidad, abarcando la promoción, prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de enfermedades, con un enfoque comunitario y acceso para todas las personas.
- La atención es continua.
- Es un servicio público y gratuito.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Percepción de barreras si hay exceso de burocracia.
- Dificultades de acceso por saturación.
- Medicalización innecesaria si no hay abordaje integral y comunitario.

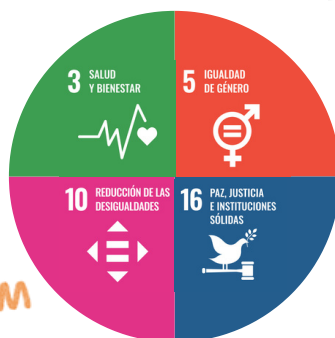
CONTRAINDICACIONES

Su efectividad como activo depende del enfoque biopsicosocial y comunitario de los equipos.

¿CÓMO ACCEDO?

Acudiendo al Centro de Salud de Ademuz o a los Consultorios Municipales.

PROGRAMA BYS



INSTITUCIONES Y
SERVICIOS
COMUNITARIOS



Rincón de
Ademuz

Las personas beneficiarias son aquellas que refieren malestar emocional o dificultades en el autocuidado.

Entidad organizadora: Centro de Salud/Consejo de Salud de la Zona Básica de Salud

Ubicación: Zona básica de salud (espacios municipales o sanitarios)

DESCRIPCIÓN

- Es un programa destinado a mejorar la salud y el bienestar emocional de las personas mediante actividades grupales y participativas que generen espacios de aprendizaje, apoyo y socialización.
- La actividad se realiza 1 vez semanalmente durante 6 semanas, en sesiones de 120 minutos.
- Es un servicio gratuito.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- No supone un riesgo adicional más allá de una caminata habitual o tomar conciencia emocional.
- Puede generar incomodidad inicial al abordar temas personales.

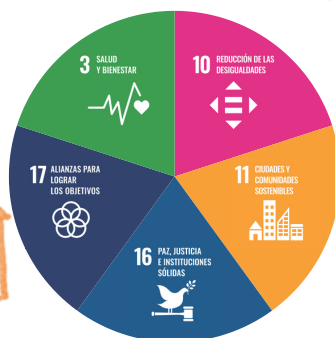
CONTRAINDICACIONES

Esta actividad no se recomienda a menores de 18 años, personas en tratamiento en Unidad de Salud Mental, con deterioro cognitivo moderado-severo, patología grave, o dependencia para AVBD o contraindicación médica.

¿CÓMO ACCEDO?

Contactando con el Centro de Salud 978 78 70 30

MANCOMUNIDAD



INSTITUCIONES Y
SERVICIOS
COMUNITARIOS



Para toda la ciudadanía de la comarca.

Entidad organizadora: Municipios del Rincón de Ademuz

Ubicación: Calle Molino, 1, 46147, Casas Altas

DESCRIPCIÓN

- La mancomunidad es una entidad que gestiona servicios diversos para toda la comarca. En ella encontraremos apoyo, información y ofertas relativas a Servicios Sociales, Juventud, Turismo, Educación Ambiental y el Rincón Impulsa, que promueve actividades del área de la Agricultura, el Empleo y el Emprendimiento entre otras.
- La atención es continua.
- Esta actividad generalmente es gratuita, algunos programas tienen un coste simbólico.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Desconfianza si no hay participación real.
- Burocracia que dificulta el acceso.
- Dependencia institucional.

CONTRAINDICACIONES

La falta de perspectiva comunitaria puede limitar su valor como activo de salud.

¿CÓMO ACCEDO?

Acudiendo a la sede.

ESPACIO DE MUJERES



INSTITUCIONES Y SERVICIOS COMUNITARIOS



Las personas beneficiarias son las mujeres de cualquier edad y lugar de origen que habitan el Rincón de Ademuz

Entidad organizadora: Oficina de Igualdad

Ubicación: Piso de correos, Pza. Elvira Lindo, Ademuz

DESCRIPCIÓN

- Se trata de un espacio pensado por y para las mujeres donde aprender, compartir, escuchar y ser escuchadas
- Se lleva a cabo de manera semanal durante el curso escolar.
- Es gratuita.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Fatiga o saturación si se acumulan tareas o emociones.
- Frustración si no se respetan los ritmos o intereses individuales.

CONTRAINDICACIONES

Esta actividad no se recomienda a personas en crisis emocional intensa sin acompañamiento, personas con resistencia a dinámicas grupales de reflexión o diversidad cultural o de género.

¿CÓMO ACCEDO?

Contactando con la Oficina de Igualdad 673 505 138

CAMPUS HEALTHY



INSTITUCIONES Y
SERVICIOS
COMUNITARIOS



Las personas beneficiarias son adolescentes de 12 a 18 años y jóvenes de hasta 30 años.

Entidad organizadora: Mancomunidad de Municipios Rincón de Ademuz, Área de Juventud

Ubicación: Calle Diputación 28, Casas Altas

DESCRIPCIÓN

- El Campus Healthy se centra en la salud integral de la gente joven a través de actividades especializadas sobre diversos temas para mejorar el bienestar, la alimentación y la salud mental.
- Se lleva a cabo una semana en julio (de lunes a viernes).
- Tiene un coste de 10€.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Fatiga por intensidad de actividades.
- Incomodidad si no se respetan los ritmos personales o espacios de descanso.
- Limitada consolidación de aprendizajes y hábitos saludables si no se aplican de forma continua.

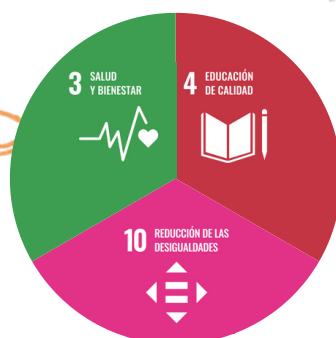
CONTRAINDICACIONES

Esta actividad no se recomienda a personas con patologías médicas graves o descompensadas.

¿CÓMO ACCEDO?

Rellenando la inscripción (documento de google forms) que se publica a través del canal @RINCONJOVEN_

INFOKIDS



INSTITUCIONES Y
SERVICIOS
COMUNITARIOS



Las personas beneficiarias son menores de 12 años.

Entidad organizadora: Mancomunidad de Municipios Rincón de Ademuz, Área de Juventud

Ubicación: Avenida Valencia 47, Ademuz

DESCRIPCIÓN

- Un espacio para informar a la juventud sobre los recursos existentes y, donde recoger sus inquietudes y preferencias. Les ofrece la posibilidad de compartir información y de esta manera favorecer su madurez e implicación, fomentando una educación en valores para aprender a aprender, pensar y desarrollar el espíritu crítico.
- Se lleva a cabo los jueves de 11:00 a 11:30.
- Esta actividad es gratuita.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Limitada consolidación de aprendizajes si no se refuerzan fuera del entorno escolar.

CONTRAINDICACIONES

Puede ser poco efectivo sin coordinación entre infancia, profesorado y equipo dinamizador.

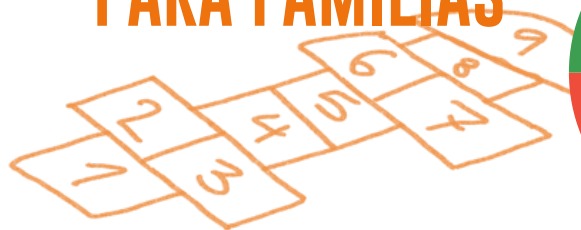
¿CÓMO ACCEDO?

Ademuz: En el hall del colegio CRA Rincón de Ademuz.

Casas Bajas: en la puerta del colegio.

Torrebaja: en la puerta del colegio.

ESCUELA PARA FAMILIAS



INSTITUCIONES Y
SERVICIOS
COMUNITARIOS



Las personas beneficiarias son padres, madres y personas responsables de niños, niñas y adolescentes.

Entidad organizadora: Mancomunidad de Municipios Rincón de Ademuz, Área de Juventud

Ubicación: IES Ademuz

DESCRIPCIÓN

- Sesiones de formación sobre aspectos emocionales de la adolescencia y herramientas para acompañar a tus hijos e hijas.
- Se lleva a cabo un lunes al mes de octubre a junio.
- Horario de 17:00 h a 18:30 h.
- Es gratuita.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Sorpresa o incluso malestar en el entorno debido a la modificación o incorporación de nuevas maneras de proceder.

CONTRAINDICACIONES

No se recomienda esta actividad si no hay disposición para modificar la forma de pensar o educar.

¿CÓMO ACCEDO?

Asistiendo IES Ademuz el día que se convoca el taller.

RINCÓN CONVIVE



INSTITUCIONES Y
SERVICIOS
COMUNITARIOS



Las personas beneficiarias son adolescentes.

Entidad organizadora: Mancomunidad de Municipios Rincón de Ademuz, Área de Juventud

Ubicación: IES Ademuz

DESCRIPCIÓN

- Es un proyecto para fomentar las habilidades sociales en la juventud partiendo de las líneas de trabajo establecidas por el Plan de Juventud de la Mancomunidad de Municipios de Rincón de Ademuz (2021-2025).
- Su objetivo es Promover un estilo de vida saludable, impulsando acciones de sensibilización, promoción de hábitos y conductas saludables e interviniendo en la prevención para disminuir las conductas de riesgo asociadas a la salud, mejorando conocimiento, la utilidad y el buen uso de los recursos de salud.
- Se realizan dos charlas trimestrales durante el curso escolar.
- Es gratuita.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Ansiedad, enfado o frustración.

CONTRAINDICACIONES

No se recomienda si no hay disposición en las relaciones sociales.

¿CÓMO ACCEDO?

Asistiendo a clase los días del taller.

CORRESPONSALES



INSTITUCIONES Y
SERVICIOS
COMUNITARIOS



Las personas beneficiarias son adolescentes.

Entidad organizadora: Mancomunidad de Municipios Rincón de Ademuz, Área de Juventud

Ubicación: IES Ademuz

DESCRIPCIÓN

- Este proyecto tiene como finalidad informar a la juventud de todas las actividades generadas desde el IVAJ y otras entidades.
- El proyecto ofrece a la adolescencia la posibilidad de informar a sus iguales favoreciendo así su madurez personal y la participación ciudadana, fomentando una educación en valores para aprender a aprender, pensar y desarrollar el espíritu crítico.
- Se lleva a cabo un jueves cada 15 días a la hora del patio y una sesión en el centro joven al trimestre.
- Es gratuita.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Sentimientos de incomprensión.
- Ansiedad ante lo desconocido.

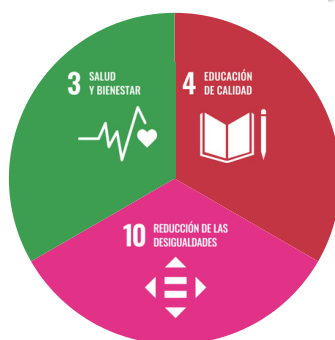
CONTRAINDICACIONES

No se recomienda esta actividad si no hay disposición del afectado o afectada a colaborar o participar en la actividad.

¿CÓMO ACCEDO?

Acude el jueves a la hora del patio (11:15h) al hall de la planta baja del IES Ademuz.

ASESORAMIENTO EN LOS PATIOS



INSTITUCIONES Y SERVICIOS COMUNITARIOS



Las personas beneficiarias son adolescentes.

Entidad organizadora: Mancomunidad de Municipios Rincón de Ademuz, Área de Juventud

Ubicación: IES Ademuz

DESCRIPCIÓN

- Se trata de un espacio creado en el centro educativo en el que los y las adolescentes disponen de la oportunidad hablar con la psicóloga del servicio de juventud de la Mancomunidad.
- El objetivo de este espacio es servir de acercamiento, facilitar las derivaciones del centro al Servicio y actuar como punto de información sobre temas que los y las adolescentes puedan encontrar relevantes.
- Se lleva a cabo de forma semanal durante el curso escolar los jueves a la hora del patio.
- Es gratuita.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

- Sentimientos de incompreensión.
- Ansiedad ante lo desconocido.

CONTRAINDICACIONES

No se recomienda esta actividad si no hay disposición del afectado o afectada a recibir ayuda.

¿CÓMO ACCEDO?

Acude al aula de Cultura Clásica, los jueves a las 11:15h.

¡GRACIAS POR HACERLO POSIBLE!

Este Vademécum es el resultado de un proceso comunitario que comenzó hace tres años, impulsado por el **Consejo de Salud del Rincón de Ademuz** en sinergia con el proyecto **Activando ODS**. A lo largo de este tiempo hemos formado a agentes clave, realizado diagnósticos participativos, identificado activos de salud y diseñado **La PACA**, el Plan de Autoconocimiento Comunitario y Autoestima, que dio origen a la prescripción psicosocial en la comarca.

El Vademécum nace como una herramienta para acercar esos activos a la comunidad y facilitar su uso por parte de profesionales y entidades. Ahora iniciamos una fase clave: poner en práctica la prescripción psicosocial y evaluar su impacto real en el bienestar emocional de las personas del Rincón de Ademuz.

Sabemos que **la salud comunitaria transforma**, que fortalece vínculos, que mejora la vida cotidiana. Queremos seguir construyendo esa evidencia junto a quienes habitan este territorio.

Por eso, **te invitamos a formar parte activa del proceso**. Si conoces un lugar, una actividad, un gesto cotidiano o un recurso que te aporta bienestar, compártelo con nosotras. Cada activo suma y ayuda a enriquecer este Vademécum vivo y en constante crecimiento. Puedes hacerlo a través de esta ficha:



Conoce más sobre Activando ODS y descubre lo que se está haciendo en otros territorios en nuestra web: <https://activando-ods.saludglocal.org/>



