



Activos de salud

Torrebaja interseccional.

Experiencia de acción comunitaria en el municipio de Torrebaja, Rincón de Ademuz, en el marco del proyecto: "Activando salud: mapeando y dinamizando recursos locales para el cumplimiento de los ODS y la Agenda 2030."

Impulsa



Financia



Colabora



Pangea
Oficina de atención a las
personas migradas



Mancomunidad de Municipios
Rincón de Ademuz

ÍNDICE

- Presentación.
- Un itinerario formativo para ser parte del cambio.
- Activos de salud.
- ¿Cómo descubrir y mapear estos activos para la salud?
- El poder de la participación en la mejora de la salud.
- Mapeo de activos de salud.
- Activos de salud seleccionados.
- Decálogo por una juventud plural, activa y diversa.

Dar las gracias al Ayuntamiento de Torrebaja, al Consejo de Salud y su primer grupo motor, por su apoyo e implicación durante todo el proceso. Y por supuesto, gracias al personal técnico y sanitario del Rincón de Ademuz y a los vecinos y vecinas de Torrebaja que han participado en esta experiencia; sin vosotras no hubiera sido posible.





“Activando salud: mapeando y dinamizando recursos locales para el cumplimiento de los ODS y la Agenda 2030.”

Una iniciativa de Farmamundi con la que buscamos promover la salud comunitaria y (pro)positiva, que engloba el bienestar físico, mental, emocional y social, a través de acciones locales que contribuyan a las metas globales de los ODS.

Un itinerario formativo para ser parte del cambio

Se creó un itinerario formativo orientado a potenciar las competencias del personal sociosanitario de la comarca para promover experiencias innovadoras y transformadoras para el cumplimiento de las metas de los ODS.

Así mismo, adquirieron conocimientos prácticos para identificar recursos comunitarios, disponibles desde nuestros entornos cotidianos, que nos permiten de manera clara, concreta y efectiva favorecer el cumplimiento de las metas de los ODS desde una perspectiva de salud comunitaria y una mirada interseccional.



Activos de salud

Los activos para la salud son todos los recursos, lugares, servicios, instalaciones, personas, organizaciones y aquellos elementos que hay en un barrio o pueblo que ayudan a mantener y mejorar la salud y el bienestar de sus habitantes, es decir, que nos ofrecen espacios y momentos para sentirnos bien y saludables.

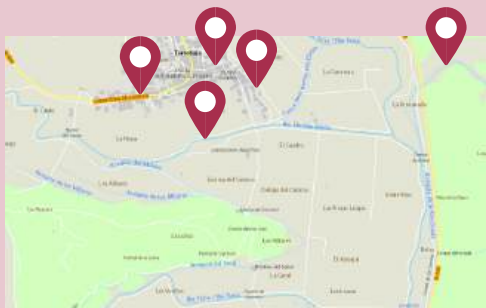
¿Cómo descubrir y mapear estos activos para la salud?

Lo importante no es el mapa, sino el proceso de participación. Un mapa de activos es un documento en papel o digital en el que las personas que habitan un pueblo explican cuáles son las fuentes, recursos y servicios para la salud que hay en su municipio. Es decir, qué servicios, lugares, actividades, personas, entre otros, favorecen el bienestar de las personas que viven en el municipio.

Para hacer el mapa se reúnen diferentes grupos de personas que realizan un conjunto de actividades para opinar y decidir sobre cuáles creen que son los activos de salud de su municipio. Después los activos se sitúan en el mapa, que se dará a conocer a todos los habitantes del municipio.



El poder de la participación en la mejora de la salud



El **mapa de activos** puede mejorar el trabajo del médico, pues además del tratamiento que nos mande puede aconsejarnos usar los activos de salud que nos ayuden a cuidarnos y a sentirnos bien.

Por ejemplo:

- La **vega del río** sirve para cultivar alimentos saludables, pero también favorece las relaciones sociales entre vecinos y vecinas y es un espacio para el ocio saludable.
- El **club de lectura o de senderismo** favorecen hábitos saludables y la creación de grupos que, con los mismos gustos, se relacionan gracias a una actividad física o cultural.ca.



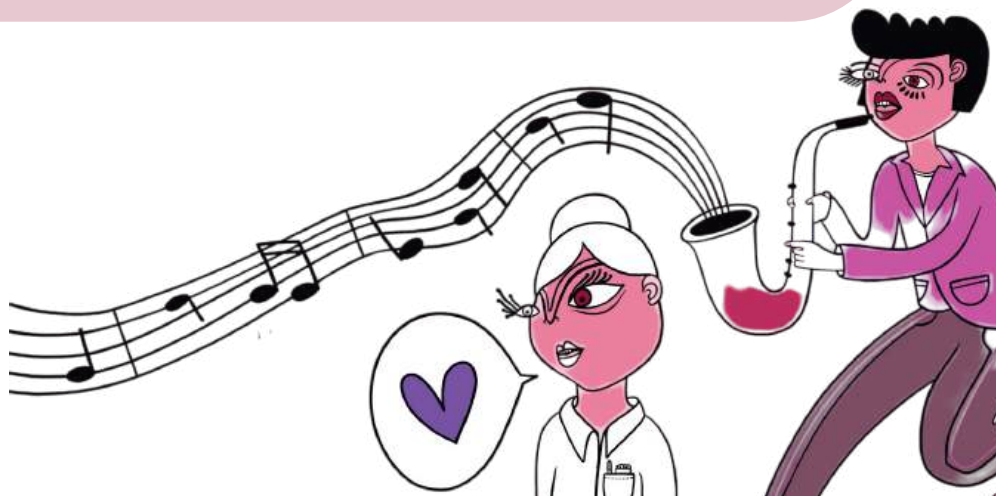
Así que crear un mapa de activos es beneficioso para todas las personas, para las que participan en él y para todas las que viven en el pueblo al que se dirige, porque aumenta el conocimiento, el interés, la colaboración, la implicación y la responsabilidad de todas las personas en la mejora de la salud.

Mapeo de activos de salud en Torrebaja.

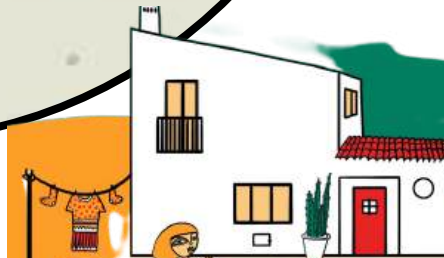
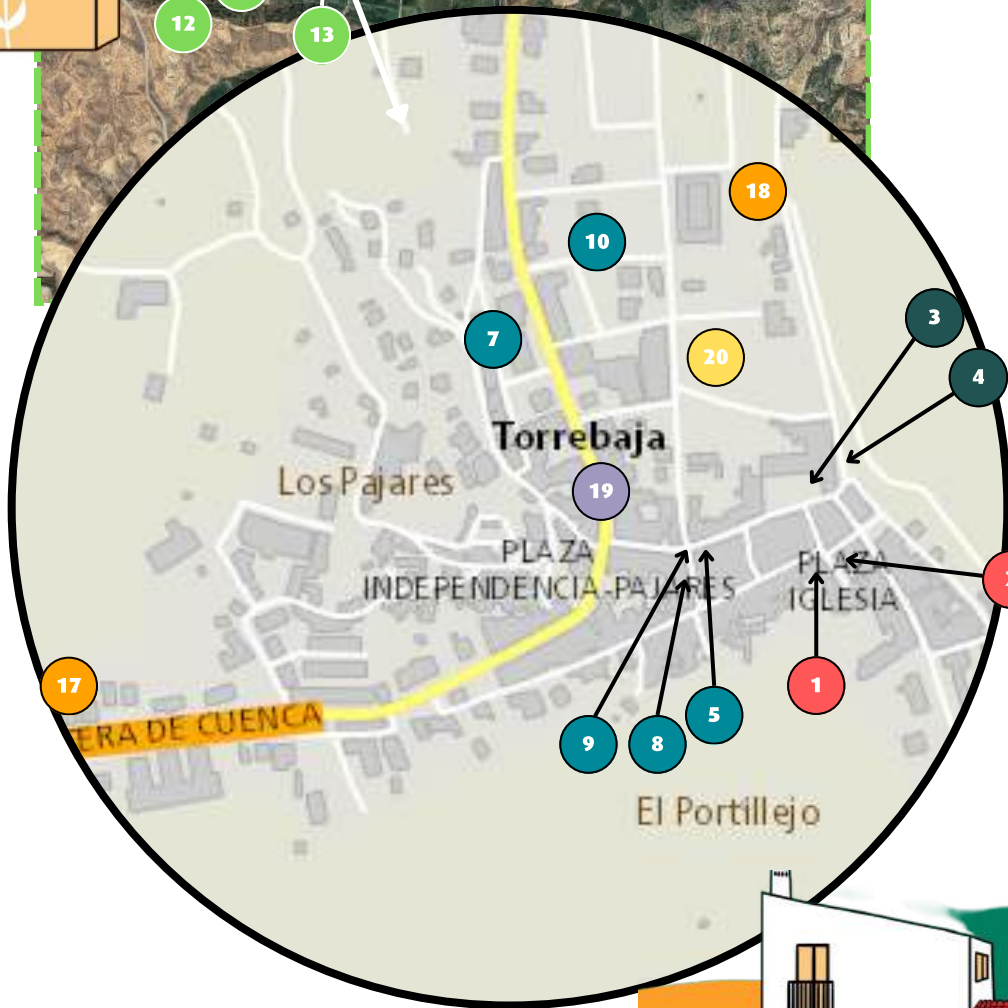
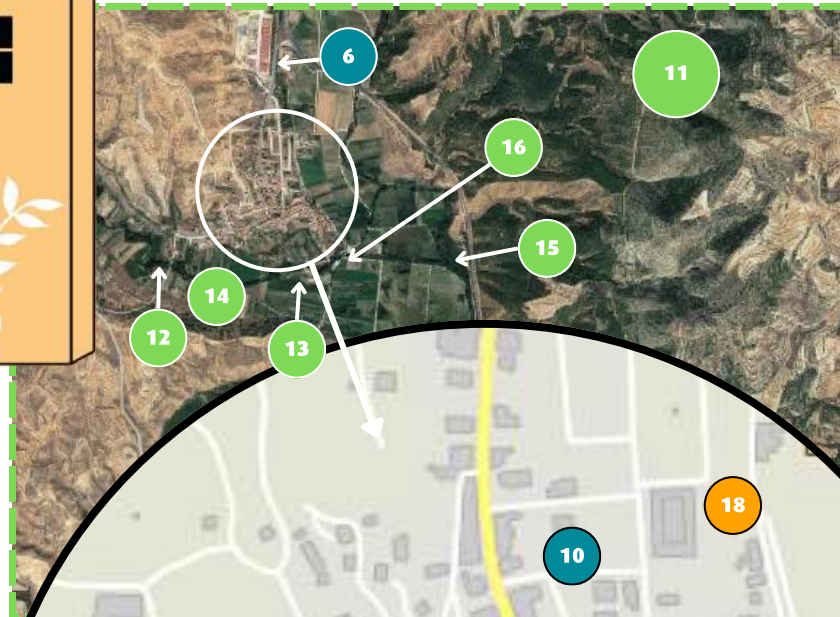
Para la identificación de activos combinamos dos técnicas: el photovoice y el paseo de Jane.

“**Foto voz** es un recorrido individual o grupal, móvil en mano, realizando fotografías, vídeos, audios o textos explicativos sobre los activos encontrados.

El **Paseo de Jane** es una actividad con enfoque comunitario que pretende realizar recorridos urbanos para observar, compartir, escuchar y aprender de los distintos barrios.



Activos de salud seleccionados



Activos de salud seleccionados por la comunidad



Comunitarios (Formales e informales): grupos deportivos, grupos religiosos, asociaciones, centros cívicos, centros de mayores, ludotecas, casas de juventud...

1

• **Asociación de mujeres de Torrebaja**

Dirección: Centro Cultural, Plaza de la Iglesia, 46143 Torrebaja, Valencia.

Un activo interseccional.

ODS 3 Salud y bienestar
ODS 5 Igualdad de Género

“Hacen cosas naturales, manualidades, cosas que me gustan, conozco a las mujeres de la zona, ellas me explican las palabras o cosas que no sé y cómo se hacían antes las cosas”.



La Asociación aporta salud a mujeres de distintas edades y culturas de origen.

1

• **Club de Lectura**

Dirección: Centro Cultural, Plaza de la Iglesia, 46143 Torrebaja, Valencia.



Comunitario y cultural.

ODS 3 Salud y bienestar

“No hay muchas actividades, sobre todo en invierno. El club ofrece una oportunidad de compartir reflexiones con personas de otras edades y una buena excusa para salir de casa un ratito”.

Todos los martes de 17:00 a 19:00 h.

Activos de salud seleccionados por la comunidad



Comunitarios (Formales e informales): grupos deportivos, grupos religiosos, asociaciones, centros cívicos, centros de mayores, ludotecas, casas de juventud...

2

- **Iglesia.**

Dirección: Plaza de la Iglesia, 46143 Torrebaja, Valencia.

Santa Marina

ODS 3 Salud y bienestar

“La única salida que hacen muchas personas mayores del pueblo es la de ir a la iglesia los domingos por la mañana. Es su momento de socializar y de sentirse parte de la comunidad.”



- **Sociedad Musical de Ademuz.**

Dirección: Avda. Valencia, 17 (BAJO) 46140 Ademuz Valencia
Activo de salud para toda la comarca del Rincón de Ademúz.



Activo comarcal

ODS 3 Salud y bienestar

ODS 5 Educación de calidad

ODS 5 Igualdad de Género

“La Sociedad Musical de Ademuz está compuesta por personas de toda la comarca. Además, siempre están dispuestas a colaborar con todas las fiestas o eventos en los que puedan colaborar. Dan mucha alegría y salud a toda la comarca.”

Activos de salud seleccionados por la comunidad



Institucionales: hospitales, colegios, institutos, federaciones deportivas, policía, centros de salud...

3

• Ayuntamiento de Torrebaja

Dirección: Plaza del Ayuntamiento, 9, 46143 Torrebaja, Valencia.

Administración municipal, Pangea, Servicios Sociales y mucho más.

ODS 1 Fin de la pobreza

ODS 3 Salud y bienestar

ODS 5 Igualdad de Género

ODS 11 Ciudades y comunidades sostenibles

ODS 16 Paz, justicia e instituciones sólidas

ODS 17 Alianzas para lograr los objetivos



“Atiende a todas las personas que acuden en busca de soluciones y en él se encuentra el cajero automático del pueblo.”

Abierto de lunes a viernes de 08:00 a 15:00 h.

4

• Consultorio municipal

Dirección: Calle Fuentecillas, 46143 Torrebaja, Valencia.

Contacto: [978 78 70 45](tel:978787045)

Abre los lunes, martes, jueves y viernes y el horario de atención médica es de 10:00 a 13:00 h.

La consulta de enfermería está disponible todos los días en diferentes horarios según el día de la semana.

Activos de salud seleccionados por la comunidad



Económicos e infraestructuras: mercados, bares, espacios comerciales....

5

- **Panadería Cañizares**

Dirección: C. San Roque 5, 46143 Torrebaja, Valencia.

6

- **Polígono industrial**

Dirección: Plaza Parque Artesanal, 46143, Torrebaja, Valencia.

7

- **Hotel Restaurante Casa Emilio.**

Dirección: Ctra. Teruel, 23, 46143 Torrebaja, Valencia.

8

- **Bar Rincón de Francho**

Dirección: C. Zaragoza 10, 46143, Torrebaja, Valencia.

9

- **Peluquería Amalia**

Dirección: C. San Roque 8,46143, Torrebaja, Valencia.

10

- **Asesoría/Gestoría M^a José Hernández Licer**

Dirección: Calle Comunidad Valenciana, 82, 46143, Torrebaja, Valencia.



Espacios físicos, naturales y al aire libre: Parques, jardines, senderos, vías verdes...

11

- **Todo el paisaje y el entorno natural de la comarca.**

Rincón de Ademuz

ODS 3 Salud y bienestar
ODS 6 Agua y saneamiento
ODS 7 Energía asequible y no contaminante
ODS 11 Ciudades y comunidades sostenibles
ODS 13 Acción por el clima
ODS 14 Vida Submarina
ODS 15 Vida de ecosistemas terrestres.

12

- **La presa**

46143, Torrebaja, Valencia.

"Uno de los lugares más bonitos y que más salud aportan, ya que está muy cerca del pueblo y se puede llegar paseando."



Activos de salud seleccionados por la comunidad



Espacios físicos, naturales y al aire libre: Parques, jardines, senderos, vías verdes...

13

- **El sendero de la chopera**
46143 Torre Baja, Valencia.

14

- **El sendero de la loma**
46143 Torre Baja, Valencia.

15

- **Las "Ajuntas"**
46143 Torre Baja, Valencia.

"Lugar tranquilo en el que contemplar la belleza y escuchar el sonido del agua".



16

- **Aula de la naturaleza**
46143 Torre Baja, Valencia.



"El bosque".

ODS 3 Salud y bienestar

ODS 4 Educación de calidad

ODS 11 Ciudades y comunidades sostenibles

ODS 13 Acción por el clima

ODS 15 Vida de ecosistemas terrestres

"Los niños y niñas de Torrebaja lo han elegido porque es un lugar en el que pueden ir a jugar sin ningún peligro. Parece que estén en el "bosque", pero están en el pueblo, al lado del parque del Chiringuito".

Activos de salud seleccionados por la comunidad



Espacios físicos, naturales y al aire libre: Parques, jardines, senderos, vías verdes...

3

- **Plaza del ayuntamiento.**

Dirección: Pl. Ayuntamiento, 46143, Torrebaja, Valencia.

El centro neurálgico

ODS 3 Salud y bienestar

ODS 12 Producción y consumo responsable

ODS 17 Alianzas para lograr los objetivos

"En la plaza del ayuntamiento se realizan mercadillos, concentraciones y todo tipo de actividades. Por las tardes y las noches la infancia se junta para jugar en ella".



16

- **Parque del Chiringuito**

Dirección: Calle Proyecto, 3, 46143, Torrebaja, Valencia.

16

- **Chiringuito**

Dirección: Calle Proyecto, 3, 46143, Torrebaja, Valencia.



Espacios para socializar al aire libre

ODS 3 Salud y bienestar

ODS 11 Ciudades y comunidades sostenibles

"Un espacio abierto y tranquilo para compartir, sobre todo en verano. Cuenta con instalaciones deportivas y culturales".

Activos de salud seleccionados por la comunidad



Culturales: teatros, museos, bibliotecas, monumentos, fiestas culturales, gastronomía y otras expresiones culturales

1

- **Centro Cultural**

Dirección: Plaza de la iglesia, 46143, Torrebaja, Valencia.

1

- **Biblioteca Municipal**

Dirección: Centro Cultural, Plaza de la Iglesia, 46143, Torrebaja, Valencia.

17

- **Ludoteca**

Dirección: Carretera de Cuenca, 72, 46143, Torrebaja, Valencia.

18

- **Recinto ferial**

Dirección: C. Valencia, 46143 Torrebaja, Valencia..



Un lugar de encuentro acondicionado para el invierno

ODS 3 Salud y bienestar

ODS 10 Reducción de las desigualdades

ODS 17 Alianzas para lograr los objetivos

Lugar de eventos generales de grandes dimensiones: fiestas en invierno, falla, Halloween y otros actos festivos.

Activos de salud seleccionados por la comunidad



Culturales: teatros, museos, bibliotecas, monumentos, fiestas culturales, gastronomía y otras expresiones culturales



• Fiestas municipales

Dirección: Municipio de Torrebaja, 46143, Valencia.



Santa Marina "La Cerecera"

18 de junio

San Roque y Santa Marina "La Melonera" 16 de agosto

ODS 3 Salud y bienestar

ODS 10 Reducción de las desigualdades

ODS 17 Alianzas para lograr los objetivos

"Momentos de encuentro, reencuentro y celebración con la comunidad".



Internos: hábitos saludables que nos hacen sentir bien (actividad física, cuidado, bienestar...)



• Compartires con vecinas y vecinos

Conocernos

ODS 3 Salud y bienestar

"Compartir paseos por el pueblo, charlas, meriendas, actividades de todo tipo. Sentir que formamos parte de la comunidad. Eso se siente bien".



Activos de salud seleccionados por la comunidad



Personas: que se implican activamente en la vida del municipio.

19

- **Carlos, farmacéutico de Torrebaja**

Dirección: Carretera Teruel, 12, 46143, Torrebaja, Valencia.

Relevo generacional

ODS 3 Salud y bienestar
ODS 8 Trabajo decente y crecimiento económico

"Una persona joven que ha apostado por continuar con la farmacia, manteniendo un servicio esencial en el pueblo. Además, ayuda a la gente mayor que necesita consejos tecnológicos".



- **Carmina Villanueva.**

Dirección: 46143, Torrebaja, Valencia.

Grupo de Cáritas

ODS 1 Fin de la pobreza
ODS 2 Hambre cero
ODS 3 Salud y bienestar
ODS 5 Igualdad de Género
ODS 10 Reducción de las desigualdades
ODS 16 Paz, justicia e instituciones sólidas
ODS 17 Alianzas para lograr los objetivos.

"Después de muchos años como farmacéutica y como Alcaldesa de Torrebaja, Carmina sigue trabajando activamente por el bienestar de su comunidad desde el grupo de Cáritas".

Activos de salud seleccionados por la comunidad



Personas: que se implican activamente en la vida del municipio.



- **Los paisanos y paisanas de Torrebaja.**

Dirección: 46143, Torrebaja, Valencia.



Hacer comunidad

ODS 1 Fin de la pobreza

ODS 2 Hambre cero

ODS 3 Salud y bienestar

ODS 5 Igualdad de Género

ODS 10 Reducción de las desigualdades

ODS 16 Paz, justicia e instituciones sólidas

ODS 17 Alianzas para lograr los objetivos.

"Igual que Carlos o Carmina, hay un montón de gente en Torrebaja que es activo de salud para la comunidad: Inma, Teresa, Montse, Silvia, Alba, Sonia... y un largo etcétera de personas de todas las edades que aportan su granito de arena por la salud de su entorno".



Activos de salud seleccionados por la comunidad



Servicios y espacios que ofrece el municipio

20

- **Contenedores de basura y reciclaje**

Dirección: C. San Vicente, 14, 46143 Torre Baja, Valencia

16

- **Polideportivo**

Dirección: C. Proyecto 3, 46143 Torre Baja, Valencia.

16

- **Piscina**

Dirección: C. Proyecto 3, 46143 Torre Baja, Valencia



Lugar de encuentro

ODS 3 Salud y bienestar

“Un activo de salud especialmente valorado por la infancia y las familias, así como por la gente joven”.



Decálogo por una Torrebaja interseccional, activa y diversa.

- Creación de un grupo motor para la promoción del **intercambio intergeneracional** que ayude a la gente mayor a no sentirse sola y a la gente joven a sentirse útil y motivada para participar o incluso organizar actividades en el municipio.
- Realizar de talleres **de autoconocimiento, gestión del tiempo y comunicación no violenta** encaminados a generar nuevas maneras de relacionarnos con nosotras mismas y con el resto de la comunidad.
- Movilizar a la ciudadanía del Rincón para **solicitar la apertura del Centro de Día** de Ademuz.
- Promover la creación de una **línea de autobús comarcal** que permita a las personas desplazarse de forma autónoma para acceder a los servicios que se encuentran diseminados por la comarca, como es la escuela de personas adultas, o actividades de ocio, e incluso para facilitar el acceso a oportunidades laborales.
- Fomentar la realización de **actividad física adaptada** a las necesidades personales para mejorar la salud en todas las facetas de nuestra vida.
- Facilitar la **información y formación de la comunidad** a través de la creación de medios de comunicación locales (radio, televisión, revistas, pódcast...), así como el acceso a la formación para todas las etapas de la vida (escuelas de personas adultas).
- Realizar **talleres de psicoeducación** para promover el autocuidado y la higiene personal, especialmente entre las personas más mayores.
- Promover actividades encaminadas a **fortalecer y ampliar la red de apoyo de las personas mayores y con discapacidad**, para mejorar su salud y su participación en la comunidad.
- Fomentar **actividades de intercambio cultural** para ampliar la interacción y el conocimiento mutuo con las personas con otras procedencias de origen.
- Promover **actividades de formación y reflexión con enfoque de género** para ir descubriendo las violencias que todavía tenemos normalizadas como comunidad y poder ir acabando con ellas.

ACTIVANDO

por la salud glocal

Contacto:



activando-ods.saludglocal.org



valencia8@farmamundi.org



671419782



Ilustración gráfica: Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030

Contenido teórico: Farmamundi. *En busca del bienestar. Guía práctica para mapear activos de salud*

Mapa creado con la colaboración de Alba Martínez Vicente.

Maquetado y editado por el equipo técnico de Farmamundi.

Impulsa



Financia



Colabora

