

Libreta de experiencia de Castilla y León-DICES

Diálogos

Intergeneracionales

Creciendo en

Salud

CONTENIDO

1. RECORDANDO DE DÓNDE PARTIMOS
2. ACTIVANDO NUESTROS ACTIVOS
3. CRONOGRAMA
4. ACCIONES IMPLMENTADAS
5. APRENDIZAJES COLECTIVOS
6. MIRANDO AL FUTURO



1. RECORDANDO DE DÓNDE PARTIMOS



CONTENIDO

Desde su inicio, los DICES promueven entornos colaborativos e inclusivos donde jóvenes, adultos y mayores puedan compartir experiencias y conocimientos sobre diversos aspectos de la salud. A través de talleres participativos abordamos temas que nos atraviesan a todas las generaciones como son la nutrición, la actividad física, el bienestar emocional, los recursos de salud de los barrios y la farmacología entre otros.

Los DICES nacen desde un proceso comunitario que tuvo como objetivo fomentar espacios de diálogo entre distintas generaciones para mejorar la salud comunitaria Y los evaluamos y elaboramos un informe.

En 2025 hemos ido un poco más allá: impulsamos los DICES (Diálogos intergeneracionales creciendo en Salud) a los barrios.

ODS priorizados:



2. ACTIVANDO NUESTROS ACTIVOS

Gracias a la participación e implicación de distintas entidades, profesionales sanitarios, personas voluntarias e instituciones ha sido posible.

Han participado entidades como:
FACULTAD DE FARMACIA -USAL
FAMASA

ESCUELA MUNICIPAL DE SALUD - AYUNTAMIENTO DE SALAMANCA
.UNIVERSIDAD DE LA EXPERIENCIA
CONSEJERIA DE SALUD- PROMOCIÓN DE LA SALUD
VOLUNTARIADO
CRUZ ROJA-JUVENTUD
AFIM
APOYOS DIVERSIFICADOS



3. CRONOGRAMA

Marzo 2025:

Reactivación del equipo motor, diseño y planificación de líneas de acción.

Abril-mayo 2025:

Diseño participativo de DICES en los barrios: identificación de sinergias,

Mayo-Junio 2025:

Desarrollo de DICES en los barrios: Envejecer bien, vivir mejor con alrededor de 100 participantes..
Registro audiovisual y creación de trípticos de resumen de cada sesión (dípticos de activos de salud asociados a cada cuento.

Diciembre 2025:

Laboratorio: sostenibilidad y futuro de los DICES

Marzo 2026:

Mesa de concertación “DICES a la mesa” con participación de 15 personas con puesta en común del plan de acción y planteamiento de nuevos retos para la siguiente fase.

3. ACCIONES IMPLEMENTADAS



Los jóvenes de hoy, son los mayores del mañana



DICES - ¿QUÉ SABES Y QUÉ NECESITAS SABER SOBRE LOS PARCHES TRASDÉRMICOS?

Se propuso un DICES donde combinar diálogo y sobretodo escucha para establecer el nuevo plan de ruta.

Se realizó en Centro Municipal Integrado Julián Sanchez el Charro el barrio, el 12 de marzo y participaron

La actividad buscó por un lado fomentar conocimiento y buenas prácticas con los parches transdérmicos desde una perspectiva intergeneracional - personas cuidadoras, profesionales de salud, pacientes. El DICES fue facilitado por el alumnado de la USAL-Farmacia, quienes hicieron una sesión participativa y documentada. La segunda parte del diálogo se centró en diagnosticar las necesidades de las personas participantes en cuanto a los DICES: temáticas de interés, satisfacción de ubicación, propuesta de nuevos lugares dónde realizar DICES..



ENVEJECER BIEN, VIVIR MEJOR



Nutrición para tu futuro

Blanca Hernández (nutricionista y fisioterapeuta) y Leandro Prieto (médico especialista en medicina preventiva y salud pública)
Miércoles 28/05 de 17:00h a 18.30



Nunca es tarde para moverse

Carlos Rodríguez (técnico deportivo) y Blanca Hernández (fisioterapeuta y nutricionista)
Miércoles 04/06 de 17:30h a 19.00



Soledad no deseada y bienestar emocional

Marta Ledesma (trabajadora social) y Antonio Rodríguez (trabajador social)
Miércoles 11/06 de 17:00-18.30h



Descubriendo los lugares del barrio que generan salud

Leandro Prieto (médico especialista en medicina preventiva y salud pública) y Núria Llurba (farmacéutica)
Miércoles 18/06 de 17.00 -18.30h

¡ENTRADA GRATUITA!

Centro de Mayores de Comuneros c/ Ponferrada 32
castillaleon@farmamundi.org / 637 41 30 16

DICES - ENVEJECER BIEN, VIVIR MEJOR

Según lo acordado y planificado en la adaptación del prototipo, se propuso realizar un DICES en algún barrio de Salamanca, respondiendo a una demanda de personas participantes.

Se realizó en Centro de Mayores de Comuneros los miércoles desde el 28 de mayo al 18 de junio y participaron casi un centenar de personas.

La actividad buscó tratar la salud desde una manera integral, desde la nutrición, la actividad física, el bienestar emocional, así como reconocer los activos del barrio potenciadores del bienestar. Todo ello relacionado con los ODS y el valor comunitario para su cumplimiento.



PREMIO BUENAS PRÁCTICAS



Se propuso el formato DICES a la convocatoria de ‘Reconocimientos a las Buenas Prácticas en Promoción de la Salud’ del Ayuntamiento de Salamanca y resultó premiado junto a 12 iniciativas ciudadanas.

En la categoría *Educación y formación en salud e investigación en proyectos innovadores en salud se obtuvo el tercer premio* para DICES, Diálogos intergeneracionales creciendo en salud, de Farmamundi.



Fotografias



Resultados



Participación comunitaria
Total: 141 personas (DICES, laboratorios creativos..)



Identificados +15 activos a través de
mapeo emocional



Fomento de la participación
vecinal, identificación y
visibilización de recursos de los
barrios, impulso del bienestar
comunitario



4. PRODUCTOS

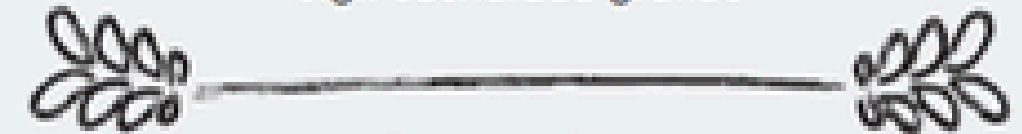
- DICES: Envejecer bien, vivir mejor con 4 sesiones
- 4 Trípticos con ideas clave sobre temas de salud tratados en los DICES

Es más fácil de lo que piensas...

HUMMUS CON CRUDITÉS

Ingredientes: 

- 400 g de garbanzos cocidos
 - 1-2 dientes de ajo pelados
 - Tahini (pasta de sésamo): 1,5-2 c.g.
 - 1 limón (zumo)
 - 1 c.g. de pimentón dulce
 - Aceite de oliva virgen extra: 2 c.g.
 - Sal
 - 1 pepino
 - 1 zanahoria
 - 1 tallo de apio
- c.g.: cucharada grande



Preparación:

Colocamos los garbanzos cocidos en el vaso de una batidora o trituradora, junto a los ajos picados, tahini, zumo de limón, aceite de oliva, sal. Lo trituramos añadiendo 3-4 cucharadas de agua (puede ser de la cocción de los garbanzos) para que quede cremoso. Colocamos en un recipiente y espolvoreamos el pimentón por encima.

Cortamos en palitos el pepino, la zanahoria y el apio para acompañar al hummus.

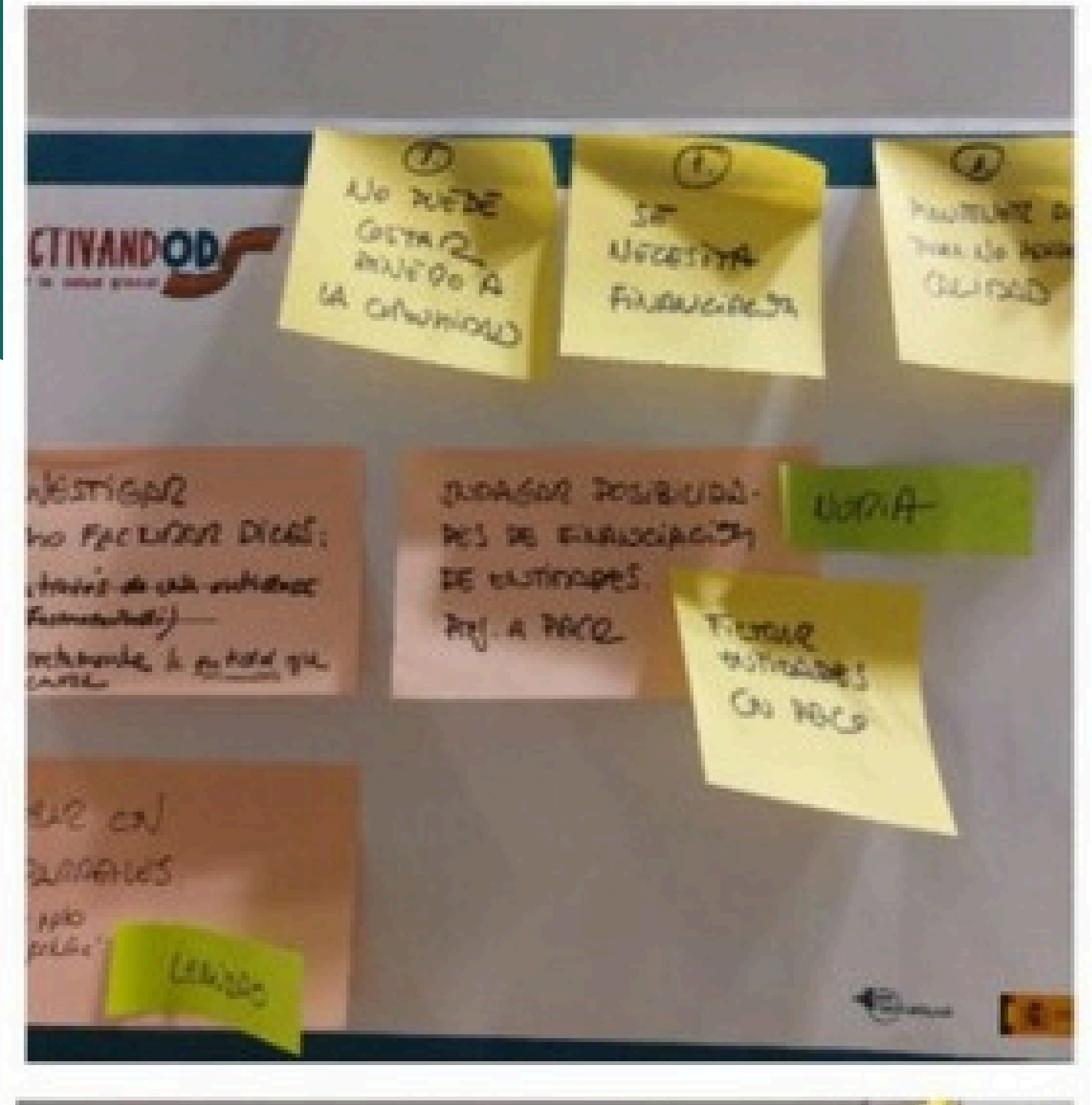
¡Sorprende a los demás

5. APRENDIZAJES COLECTIVOS

La importancia de la perspectiva intergeneracional para garantizar la salud integral.

Generar espacios de diálogo, intercambio de conocimiento entre distintos colectivos de la comunidad.

Metodologías participativas y enfoque salutogénico de la salud para promover el bienestar comunitario



6. MIRADA AL FUTURO

- Mantener activa la comunidad propositiva y ampliarla
- Impulsar DICES en otros barrios de Salamanca
- Promover la autonomía y sostenibilidad de DICES en procesos comunitarios y/o asociaciones existentes.
- Ampliar participación y perspectiva inclusiva



10. CONCLUSIONES Y LECCIONES APRENDIDAS

Los DICES han permitido crear espacios seguros de diálogo sobre distintas temáticas relacionadas con la salud y el bienestar comunitario.

Ha sido imprescindible crear sinergias entre distintas entidades sociales, académicas y administrativas que han apostado trabajar en red en pro de la salud comunitaria.

Las personas mayores de Salamanca necesitan ser escuchadas y a la vez son un valor fundamental en la comunidad.

Es importante mantener espacios de diálogo, participativos que tengan en cuenta la perspectiva intergeneracional.



