

Libreta de experiencias Galicia



CONTIDO

1. RECORDANDO DE ONDE PARTIMOS
2. ACTIVANDO OS NOSOS ACTIVOS
3. CRONOGRAMA
4. ACCIONES IMPLMENTADAS
5. APRENDIZAXES COLECTIVAS
6. MIRANDO AO FUTURO



1. RECORDANDO DE ONDE PARTIMOS

6. AVALIAMOS

OBJETIVOS SOSTENIBLES



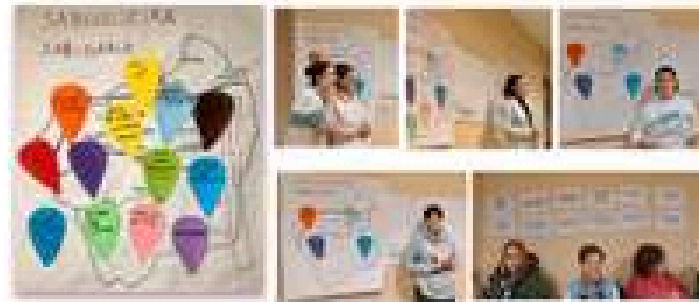
METAS

- 3.A. Promover a saúde mental e o bem-estar
- 4.7 Promover o conhecimento sustentável
- 5.4. Realizar o trabalho de cuidado e doméstico
- 10.2. Promover a inclusão social, económica e política
- 11.A. Proteger o património cultural e natural
- 13.3. Melhorar a sensibilização ambiental
- 16.3. Promover a participação cívica
- 17.2. Melhorar as alianças

5. ACTUAMOS

Área	Objetivos	Accións	Responsables	Orçamento	Indicadores	Impacto
SAÚDE	3.A, 4.7, 5.4
INCLUSIÓN	10.2
PROTECCIÓN	11.A, 13.3
CIÚDANÍA	16.3
COOPERACIÓN	17.2

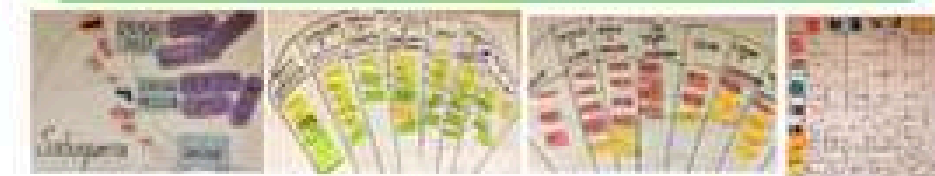
1. FACEMOS EQUIPO E REDE



2. EXPLORAMOS A COMUNIDADE



3. ANALIZAMOS E PRIORIZAMOS



4. PREPARAMOS COMO ACTUAR

Profundamos nos temas priorizados



Apoiamonos en saberes previos



Priorizamos as accións propostas



Construímos un plan de acción



Asegurando a participación comunitaria en cada fase

PLAN AS MARIAS

- Propósito: promover a saúde integral e o benestar comunitario a través da participación cidadá en accións a favor do coidado das persoas e a contorna rural de Sabugueira en Santiago de Compostela, no marco da Axenda 2030.
- ODS:
 - 3. Garantir unha vida sa e promover o benestar para todas as persoas en todas as idades
 - 4. Garantir unha educación inclusiva, equitativa e de calidade, durante toda a vida para todas as persoas.
 - 5. Lograr a igualdade entre os xéneros.
 - 10. Reducir a desigualdade en e entre países
 - 11. Lograr comunidades máis inclusivas, seguras, resilientes e sostibles.
 - 13. Combater o cambio climático e os seus efectos
 - 16. Promover sociedades xustas, pacíficas e inclusivas.
 - 17. Revitalizar a Alianza Mundial para o Desenvolvemento Sostible.





Que fixemos?

Deseñamos e puxemos en marcha o Plan AS MARIAS (Acción en Saúde de Mellora Ambiental, Relacións Interxeracionais e Auto-Coidados en Sabugueira).

Para que?

O Plan oriéntase a 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 de Sabugueira en Santiago de Compostela, contribuíndo aos ODS.

Clave ou ferramenta:

O traballo colaborativo da Rede Sabugueira Saudable, integrada por veciñanza e axentes sociais, educativos, sanitarios e institucionais.



2. ACTIVANDO OS NOSOS ACTIVOS

Participación e alianzas

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





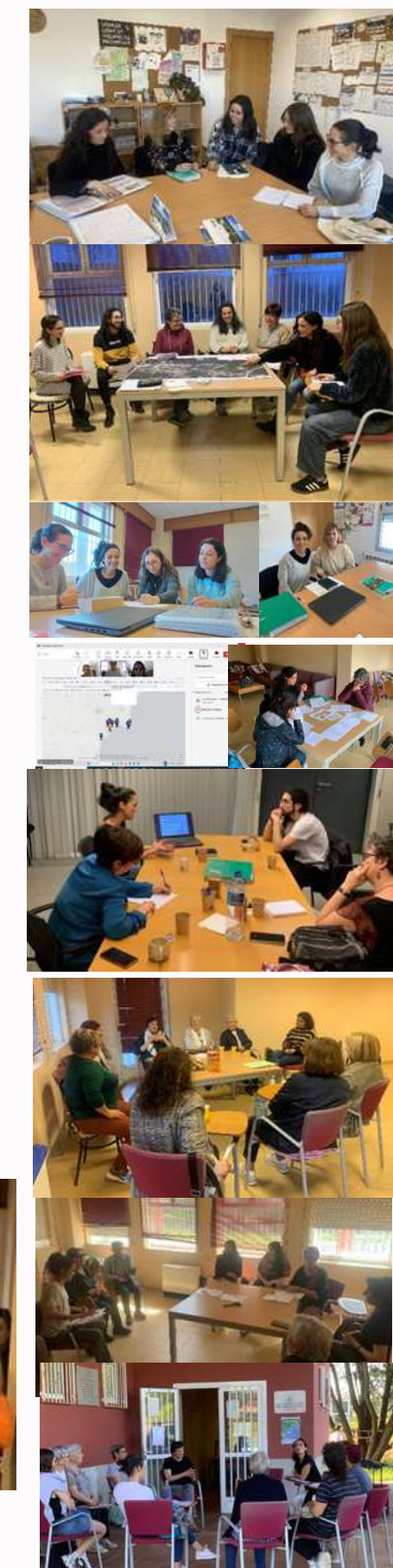
3. CRONOGRAMA



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 patrimonio	Febreiro -xuño 2025
	Obradoiros creativos	Maio 2025
	Podcast comunitario	Decembro 25 - marzo 26
Roteiros con-vida	Roteiro plantas autóctonas e saberes e xogo	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 ámbitos	Xaneiro 2025-febreiro 2026

AS MARIAS: accións 2025 (primeiro semestre)

Reunións



Xaneiro

Febreiro

Marzo

Xuño

Maio

Abril

Obradoiro de Autocoidados



Cartografía colaborativa



Obradoiro Coidando a quen coida



Feira da saúde comunitaria



Obradoiro creativo



Roteiro plantas autóctonas e usos tradicionais



Obradoiros de autorganización comunitaria



AS MARIAS: accións 2025 (segundo semestre)

Xullo

Setembro

Outubro

Decembro

Novembro

Reunións

Avaliación Feira



A manta dos coidados: tecendo fíos interxeracionais



Laboratorio de Innovación cidadá



Intercambios de experiencias



Encontro asociacións de mulleres



Obradoiros Alimentación saudable



4. ACCIONES IMPLEMENTADAS



*Aportando a pouquiño cada persoa,
conséguese cousas grandes"*



EIXO PARTICIPACIÓN CIDADÁ

Organización e redes

- Obxectivo: impulsar a participación e a gobernanza en saúde.
- Actividades: xuntanzas, obradoiros de autorganización comunitaria e innovación cidadá e intercambios de experiencias.
- Aprendizaxes: ideas, técnicas e experiencias para favorecer a construción conxunta, a acción colectiva e a mobilización social para o benestar comunitario.
- Realizáronse: no Centro Sociocultural de Lavacolla e no CEIPP Mestre Rodríguez Xixirei, entre outros espazos físicos e virtuais.
- Vínculo con ODS:
 - 16.2. Participación cidadá
 - 17.16. Alianzas

Reunións e sinerxías

CEIPP Mestre Rodríguez Xixirei



Centro Sociocultural



Concello de Santiago e Consellería de Sanidade



Espazos de reflexión colectiva, valoración técnica e aprendizaxe mutua

Organización comunitaria

25/04/25 Obradoiro Autorganización comunitaria



08/05/25 Obradoiro Autorganización comunitaria II



30/05/25 Xuntanzas comunitarias



Espazos de construción colectiva, toma de decisións e aprendizaxe mutua

Intercambios de experiencias

17/12/25 Centro Sociocultural de Lavacolla



18/18/25 CEIPP Mestre Rodríguez Xixirei

Encontros:
Asociación de Mulleres de Sabugueira
Asociación de Mulleres de Galdakao
Terceiro Ciclo Educación Primaria





EIXO SAÚDE E COIDADOS

Autocoidados e coidados das persoas

- Obxectivo: promover a saúde e os coidados en comunidade.
- Actividades: obradoiros con persoal especializado en hábitos saudables (nutricionista, matrona, enfermería Familiar e Comunitaria, Rede Galega de Saúde Pública (REGAPS), Escola Galega de Saúde para Cidadáns, etc.), talleres de co-coidados (con Colectivo de Mujeres especializado), proxecto de investigación-acción (con alumna e titora da USC, coidadoras informais e entidades colaboradoras).
- Realizáronse: principalmente, no Centro Sociocultural de Lavacolla e no CEIPP Mestre Rodríguez Xixirei, así coma noutros espazos físicos e virtuais.
- Aprendizaxes: conceptos, ferramentas e estratexias para coidar e coidarse e construción colectiva con sentipensares entorno aos coidados, do individual ao colectivo.
- Vínculo con ODS:
 - 3.4. Saúde mental e benestar
 - 5.4. Recoñecer e visibilizar os coidados

Saúde e coidados

31/01/25 Obradoiro hábitos saudables



OBRADOIRO AUTOCOIDADOS:
CLAVES PARA UNHA VIDA SAUDABLE NAS PERSOAS MAIORES

Con **Diana Luque Indiano** (matrona) e **Navia Dujos Mato** (nutricionista) do Centro de Saúde de Fontiñas e a Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS)

A alimentación é unha aliada nos cambios que se dan no corpo co tempo.

As mulleres son o motor de acción, coledancia!

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 Interpersonais e Auto-coidados en Sabugoira

ACTIVANDO

14/03/25 Obradoiro Coidando a quen coida



COIDANDO A QUEN COIDA

VENRES 14 MARZO 2025
DE 18:00H A 20:00H
CENTRO SOCIOCULTURAL DA
LAVACOLLA,
LUGAR SIONLLA 33
(Santiago de
Compostela)

Participación mínima
10 - máxima 25 persoas

REXISTRO
AQUÍ:

- Como mellorar a calidade dos coidados e facilitar a labor da persoa coledora.
- Prepararse para coledar e dinámicas para a autocoidado.
- Tempo de coledado nas persoas coledoras e momentos de reflexión e acción.

Plan AS MARIAS
Acción en Saúde de Mellora Ambiental, Relacións Interpersonais e Auto-coidados en Sabugoira

ACTIVANDO

13/03/26 Obradoiro mulleres e matronas



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

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

VENRES 13 DE MARZO DE 2026
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 Interpersonais e Auto-coidados en Sabugoira

ACTIVANDO

Tecendo fíos de coidados: manta interxeracional

03/10/25 CEIPP Mestre Rodríguez Xixirei e CSC de Lavacolla coa colaboración do Colectivo de Mujeres de Matagalpa



**OBRADOIRO CREATIVO
CO-COIDADO**

Conectaremos cos coidados entre xeracións, da contorna e propios, creando unha manta colectiva que nos arroupe!
Co Colectivo de Mujeres de Matagalpa

VENRES 3 OUTUBRO 2025

De 12:30 a 14h, no CEIPP Mestre Rodríguez Xixirei, 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 MARÍAS
Acción en Soce de Mellora Ambiental, Relacións Interxeracionais e Auto-coidados en Sabugueira

ACTIVANDOD

Alimentación saludable

17/12/25 CEIPP Mestre Rodríguez Xixirei co primeiro ciclo de Educación Primaria, Pablo de Enfermería Familiar e Comunitaria e a Asociación Erabide



EIXO SABIDURÍA ENTRE XERACIÓNS

Intercambios saudables

- Obxectivo: compartir coñecementos e prácticas saudables entre idades na comunidade.
- Actividades: mapa “Raíces de Sabugueira”, obradoiros creativos e radio comunitaria “Sabugueira Viva”.
- Aprendizaxes e posta en valor da memoria colectiva, o patrimonio cultural e natural e aliñamento entre axentes locais.
- Realízanse xuntanzas e obradoiros no Centro Sociocultural de Lavacolla, no CEIPP Mestre Rodríguez Xixirei e na contorna.
- Vínculo con ODS:
 - 4.7. Educación para o Desenvolvemento Sustentable
 - 11.4. Patrimonio cultural e natural



Mapa de Sabugueira e xogo



Febreiro - xuño 2025. Investigación por ciclos no CEIPP Mestre Rodríguez Xixirei coa colaboración da Rede Sabugueira Saudable.

Obradoiros creativos: cocreacións interxeracionais



16/05/25 Centro Sociocultural de Lavacolla



16/05/25 Centro Sociocultural de Lavacolla



23/05/25 Centro Sociocultural de Lavacolla

Podcast comunitario Sabugueira Viva



01/12/25 CEIPP Mestre Rodríguez Xixirei
EP 01 Asociación de Mulleres Rurais de Sabugueira



18/12/25 CEIPP Mestre Rodríguez Xixirei
EP 02 Asociación de Mujeres Erabide



23/02/25 CEIPP Mestre Rodríguez Xixirei
EP 03 Familias con historias de migración



23/03/25 CEIPP Mestre Rodríguez Xixirei
EP 04 Concello e EP 05 Farmamundi



EIXO ROTEIROS CON-VIDA

Contornas saudables e sustentables

- Obxectivo: fomentar unha convivencia activa, saudable e sustentable na contorna natural.
- Actividades: taller de cartografía colaborativa, identificación de roteiros e melloras e paseos saudables.
- Aprendizaxes: identificación de rutas e melloras, coñecemento e coidado da contorna natural e convivencia saudable.
- Realizáronse na parroquia de Sabugueira.
- Vínculo con ODS
 - 11.7 Acceso a zonas verdes e espazos públicos seguros, inclusivos e accesibles.
 - 13.3. Sensibilización ambiental.

Cartografía colaborativa



21/02/25 Centro Sociocultural de Lavacolla



Identificación de roteiros e posibles melloras



Febreiro - maio 2025. Contorna de Sabugueira.

Roteiro de identificación de plantas autóctonas e saberes tradicionais



08/05/25 CEIPP Mestre Rodríguez Xixirei (segundo ciclo de Educación Primaria) e Asociación de Mulleres Rurais de Sabugueira

Xogo de memoria coas plantas identificadas e os saberes tradicionais sobre os seus usos e propiedades



Testemuñas das mulleres da Asociación, mostras e datos recollidos polo alumnado e ilustracións de Clara Beltrán Malpica (Farmamundi).

Paseos saudables



Programa de promoción da saúde

Parroquia de Sabugueira Santiago de Compostela

Abril 2026 – xuño 2026

ACTIVIDADE FÍSICA – Camiña e Conecta

Programa para a promoción da actividade física na poboación que inclúe sesións informativas sobre conceptos básicos e recomendacións. Promóvense paseos saudables de 1 hora polas contornas da parroquia.

A partir de abril, todos os mércores, ás 10:00 horas no CSC de Lavacolla.

BENESTAR EMOCIONAL – Palabras que contan

Pílulas informativas sobre hábitos de vida saudables, colocadas no centro sociocultural, que invitan á poboación a adquirir novos hábitos e rutinas en beneficio da súa saúde emocional.

XUNTA DE GALICIA

E acordo de colaboración Xunta de Galicia - Concello de Santiago para implementar o programa “Camiña e conecta” e de benestar emocional, proposta acordada previamente no laboratorio de innovación cidadá e extendida á parroquia veciña de San Xoan de Fecha.



EIXO AS MARIAS CONTAN

Re-coñecemento comunitario

- Obxectivo: Poñer en valor a acción comunitaria na promoción do benestar.
- Actividades: Feira da saúde comunitaria, entrevistas en medios de comunicación, presentacións en diversos ámbitos...
- Realizáronse en distintos espazos físicos e virtuais.
- Vínculo con ODS:
 - 10.2. Igualdade de oportunidades

Presentación da experiencia comunitaria



En ámbito sanitario (Congresos de EFeC en A Coruña, Burgos, sesión clínica en Centro de Saúde)



En ámbito educativo (Nova Escola Galega, Facultade de Enfermería, Facultade de Medicina, IES do Sar)



En ámbito social (Encontro Redes que transforman en Madrid)



En ámbito político (Acto entrega de Premios EducaCompostela no Pazo de Raxoi)



Axenda saudable - xuño 2025 - Xanela aberta á familia

Xanela aberta á familia

sergas.gal

Grazas á Comunidade Propositiva e á Rede Sabugueira Saudable

Premios ao CEIPP Mestre Rodríguez Xixirei



24/11/25 Primeiro Premio EducaCompostela



29/11/25 Accesit I Certame de Memoria Histórica do Barbanza

PROXECTO "RAÍCES"

MAPA COLABORATIVO "RAÍCES DE SABUGUEIRA"



Preme na imaxe para acceder ao mapa

Mapa colaborativo que recolle o patrimonio material e inmaterial de Sabugueira no que cada aula recolle o aprendido no proceso de investigación que realizou ao longo de todo o curso (roteiros pola parroquia, libros informativos, internet...). Este mapa inclúe fotografías, vídeos e cartéis informativos realizados polo alumnado. Trátase dun mapa vivo, que seguirá completándose ao longo dos anos. Ademais de na rede, tamén se atopa no exterior do colexio. No cartel exposto, tamén animamos aos peregrinos/as que pasan polo centro ao facer o Camiño de Santiago, a enviarnos fotos ou vídeos do seu paso pola parroquia, a contarnos o que máis lles gustou, a falarnos sobre o seu lugar de procedencia e patrimonio...

27/01/26 Premio Trballo por Proxectos

Recoñecemento e agradecemento á comunidade

Entrevistas



26/03/25. Programa "Roteiro por Sabugueira" na Gran Xornada de radio multimedia polo 30º Aniversario Ponte nas Ondas

«Raíces», el mapa de Sabugueira que ata lazos irrompibles entre generaciones

El CEIP Xixirei rescata la historia de la parroquia con las voces de sus mayores

EMMA AGUIAR
SANTOAGO / LA VOZ

La historia dice que donde hay vida, y el colegio Rodríguez Xixirei le ha dado una vuelta más a esta evidencia documentando que donde hay una escuela, también hay historia. Y en cualquier caso, la de la pequeña parroquia conpostelana de Sabugueira, cargada de historias que marcan libros y folios porpas a la hora de escribirlos y de reivindicar la han participado sus mayores, que así en sus recuerdos y los de sus nietos.

Plantearse con un grupo de estudiantes el siglo XXI fue la tarea que ante el colegio Xixirei, a la Asociación de Mujeres Barrio de Sabugueira y a la concejal **Emmá Aguiar** a través de su programa de Educación e Alfabetización en edades o dimensiones de crece de que solo encajaban, nacieron con amplia sonrisa Ana Rodríguez Noya, presidenta del CEIP Micaela Rodríguez Xixirei e impulsora del proyecto Raíces. En la conmemoración a la que se refiere son por: **Rafaela María Torres Sobrado**, una viuda de Sabugueira y secretaria de la asociación de Mujeres Barrio de la parroquia, y **Nosa Rodríguez**. Viudas de **Rafaela María Torres Sobrado**. A ellas se suma **Marta Pazo Otero**, asesora social del Concejal de Santiago, que acompaña el trabajo de todas ellas e hizo de puente.

La asociación de Mujeres Barrio nació hace años en la búsqueda de un local en el que reunir, entre otros trabajos que se habían quedado atrás, creando una red de apoyo cuando alguien los necesitaba. **Rafaela María Torres Sobrado**, e a partir de al comienzo a hacer cosas



Trabajo en equipo. El proyecto «Raíces» permitió organizar una feria en el punto más de paro (dónde se apoyó) y organizar más en las que las mujeres de Sabugueira transmitieron sus valores al alumnado del colegio Xixirei para elaborar el mapa patrimonial de la parroquia.

que han que también están más, **Rafaela María Torres**, que recuerda especialmente una ruta para hacer libros curules. La asociación ya comenzó un contacto íntimo con el colegio, que se refirió al curso pasado con el proyecto de la biblioteca del colegio para crear Raíces, un mapa patrimonial con investigaciones en las que participó todo el alumnado con temas sabugueiros o sus etapas.

Mientras que, además, profundizaba en sus trabajos, el pro-

yecto de salud comunitaria también propio de ellas. El año se completó con el apoyo de la Facultad de Ciencias de la Educación de la USC y del Concejal, ya que el servicio de centros socioculturales concluyó que Sabugueira era la mejor opción para desarrollar este proyecto. **Rafaela María Torres**, que vio como **Rafaela María Torres** el trabajo como anillo al dedo con el trabajo de la asociación y el colegio Xixirei.

La investigación patrimonial

las especies patrimoniales de la parroquia, complementando con sus propias raíces para un libro de la memoria que no olvida la antigua ciudad franquista, de la que queda un edificio abandonado y un vno.

«Voda con sinergia fructificó en la organización de una feria celebrada el pasado junio y en la que **Rafaela María Torres** presentó los resultados de su trabajo, que espera continuar. Lo mismo hará el colegio Xixirei con sus cursos, porque no pretendo quedarme

01/09/25. Publicación en La Voz de Galicia: Santiago



FEIRA VECIÑAL Sabugueira Saudable

Sábado 7 de xuño de 11 a 13h na Alameda de Lavacolla



Festa da saúde comunitaria

FEIRA VECIÑAL SABUGUEIRA SAUDABLE

SABUGUEIRA

VEGANANZA (ODS 10)
SABOR POPULAR (ODS 4)
COMERCIO LOCAL (ODS 12)
COIDADOS (ODS 5)
XOGOS TRADICIONAIS

SAÚDE
COMUNIDADE (ODS 11)
BENESTAR (ODS 3)
PROPOSTAS

MEDIAMBIENTE
NATURALEZA (ODS 15)

CON ACTIVIDADES PARA TODAS AS IDADES!

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



PETISCOS

TESOUROS DO CAMPO

QUE BEBEMOS?

LIBROS VIAXEIROS

QUE COMEMOS?

SABORES DE SABUGUEIRA

BENESTAR A FUTURO

PLAN AS MARIAS

PUNTO ODS

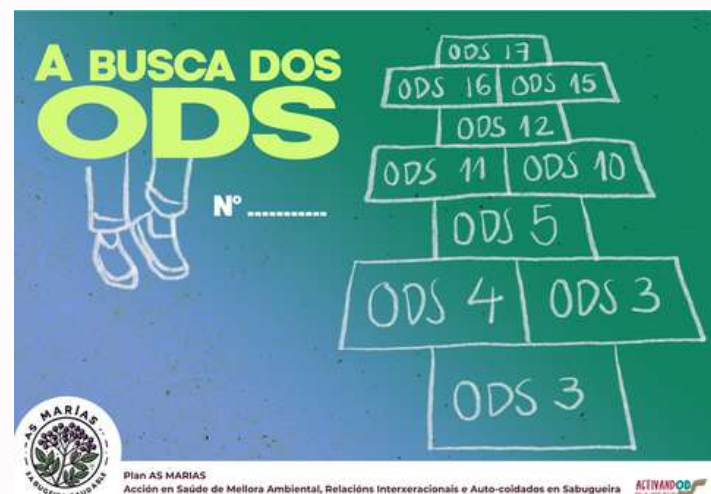
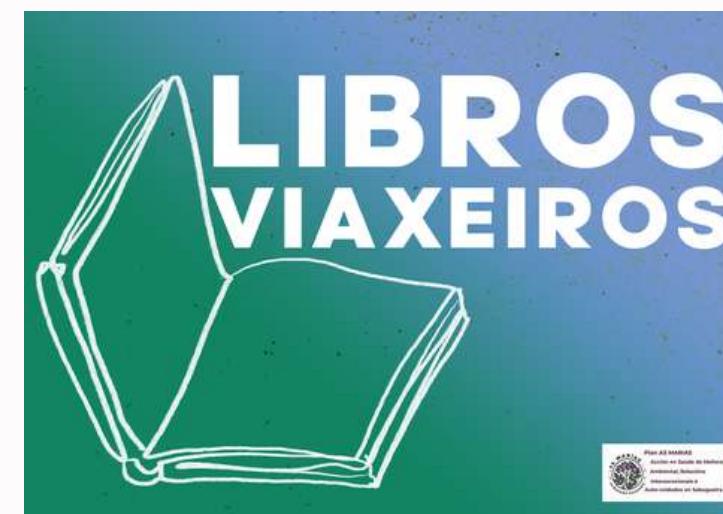
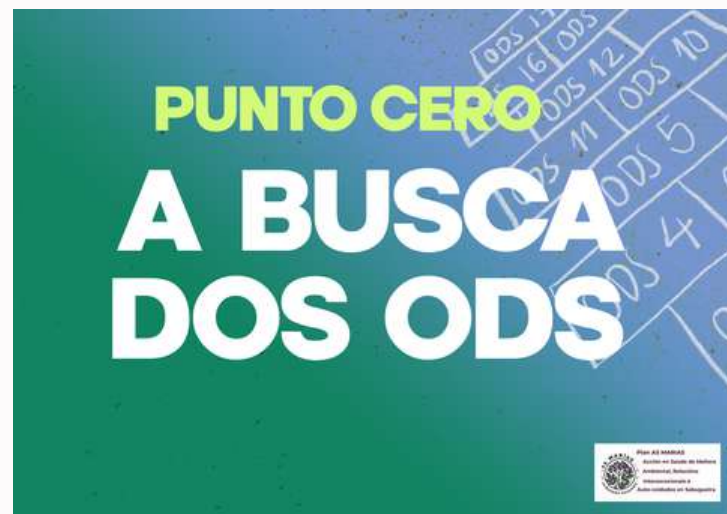
MORTAS GRAZAS POR PARTICIPAR

BUZÓN

XOGOS TRADICIONAIS

ACTIVIDADES PARA TODAS AS IDADES!

4. PRODUCTOS



Tesouro da acción individual-colectiva



Tesouro das aprendizaxes xeracionais



Tesouro das historias compartidas



15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES

Tesouro da vida sustentável



12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

Tesouro dos produtos caseiros e locais



3 SALUD Y BIENESTAR

Tesouro dos hábitos saudables



3 SALUD Y BIENESTAR

Tesouro dos hábitos saudables



Me gusta las gafas de realidad virtual.
Luchas gracias por todo.

A música encantoume e a pandeirada tamén os rapazos son super amables.

Noraboa pola xornada de hoxe.
Todo moi ben organizado

Gustaríame que as señoras maioritariamente a pandeirata, unha das mellores cousas, se penso. Moitas grazas

máis festas con corriña

Gustaríame as actividades moitísimo. As persoas super agradables 10 de 10 en todo.

★ ♡ ★

Facer máis Xuntanzas coma a de hoxe (7/6/25)

5. APRENDIZAXES COLECTIVAS



LOGROS E APRENDIZAXES

EN QUE PODEMOS COLGARNOS UNHA MEDALLA?

GRUPO 1
ANDAINA COMUNITARIA CON MOITA PARTICIPACIÓN (ao inicio do proceso)
FEIRA COMUNITARIA EN SABUGUEIRA (colaboración de negocios locais, da comunidade...)
APOIO DAS ADMINISTRACIÓN PÚBLICAS (Concello de Santiago, Xunta de Galicia) para dar resposta ás demandas solicitadas (Plans)
TRABALLO CO COLEXIO (radio, roteiro, plantas, mapa...)
ACTIVIDADES NO CENTRO SOCIOCULTURAL (lugar e momento de encontro)
REDE DE COLABORACIÓN (veciñanza, asociacións, entidades educativas, sanitarias e socioculturais, voluntariado ONG...)

GRUPO 2
MOITA PARTICIPACIÓN DA COMUNIDADE
A CONSTANCIA Xuntanza tras xuntanza seguimos aquí
EN GRAN GRUPO
XENEROSIDADE

GRUPO 3
ATREVEMENTO PARA ANIMARSE A FACER
INTERACCIÓN INTERXENERACIONAL
A CAPACIDADE DE MOBILIZACIÓN
CAPACIDADE PARA COORDINARSE E SACAR PROXECTOS ADIANTE
CAPACIDADE DE COMUNICACIÓN

QUE APRENDEMOS?

GRUPO 1
FACER COMUNIDADE (Actividades conxuntas unen á comunidade)
PEQUENOS FEITOS (todo o mundo pode colaborar)
APRENDER A PENSAR EN COMUNIDADE

GRUPO 2
DEBERÍAMOS CALCULAR MELLOR AS CANTIDADES Sobrou molta comida na feira
APORTANDO A POUQUIÑO CADA PERSOA CONSÉGUENSE COUSAS GRANDES
AS ACTIVIDADES REALIZADAS CONXUNTAMENTE NENOS/NENAS SON MOI BOAS, GÚSTANNOS (roteiro das plantas)

GRUPO 3
TRABALLAR EN EQUIPO APOIO MUTUO
QUE MANTENERSE ACTIVAS DA VIDA
SABERES COMPARTIDOS

Resultados



- Fortalecemento da Rede Sabugueira Saudable: novas incorporacións e colaboracións e converxencia de iniciativas no marco do plan comunitario.
- Diálogo entre institucións, cidadanía e recursos técnicos.



- Protagonismo da comunidade no deseño, a planificación e o desenvolvemento de accións a favor do benestar.
- Identificación problemáticas, activos e propostas.
- Deseño do plan e axenda común.
- Aprendizaxes en saúde e coidados.
- Experiencias interxeracionais en comunidade.
- Coñecemento de realidades e alternativas



- Sustentabilidade do proceso: axentes locais como motor comunitario e apoio dos gobernos local e autonómico.
- Próximo paso: dar continuidade ao plan, enriquecido coas achegas das diversas xeracións e sectores participantes.

6. LECCIONES APRENDIDAS

- Cada achega e esforzo fai posible a construción colectiva. Sumamos capacidades, saberes, talentos e enerxías na dirección do ben común.
- A diversidade coma fonte de riqueza. escoitamos as voces, non os ecos, procurando equidade. Avanzamos en base a consensos en relacións horizontais.
- Complementámonos co traballo en rede e a coordinación entre persoas, colectivos, entidades e institucións.
- Buscamos a converxencia de iniciativas para acadar un maior impacto.
- O resultado en conxunto é maior á suma das partes. Rompemos co individualismo e o aislamiento e favorecemos o colectivismo e a cohesión social.
- Recuperamos saberes tradicionais e memoria colectiva para o benestar e a convivencia democrática.
- Promovemos estilos, contornas e condicións de vida máis saudables, con corresponsabilidade no coidado dos recursos locais (sociais, culturais e ambientais).
- Organizámonos coma cidadanía en diálogo con recursos técnicos e as administracións públicas. Favorecemos acordos entre goberno local e autonómico para facer fronte a desafíos identificados.
- **Aprendemos en comunidade e ao longo da vida, da historia e do presente, para coidar o noso futuro común.**



6. MIRADA AO FUTURO



*Niveles y grados de interacción en un contexto de participación, basada en el modelo de niveles de participación comunitaria de AdaptA GPS.
(Guía Acción Comunitaria para ganar en Salud - Ministerio de Sanidad - 2021)*

Seguimos construíndo en comunidade!



10/02/26 Centro Sociocultural de Lavacolla Encontro interxeracional

AS NOSAS RAÍCES, O NOSO FUTURO COMÚN:

ENCONTRO INTERXERACIONAL EN SABUGUEIRA

**Benquerida veciñanza,
agardámosvos
para coidar a nosa
COMUNIDADE.**

Xuntaremos **ideas e
experiencias**, coa especial
colaboración do **alumnado**
do CEIPP Mestre Rodríguez
Xixrei!

MARTES 10 FEBREIRO 2026
De 18:00 a 19:30h
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



BENVIDA Á REDE
Celebrase a diversidade neste espazo
de coitado e construción colectiva

SABUGUEIRA
SABUGUEIRA

Tras situarnos no proceso participativo en Sabugueira, re-coñecemos o traballo da comunidade educativa do CEIPP Mestre Rodríguez Xixrei (explorando activos, problemas e propostas), coa voz das súas representantes: as **Embaixadoras das MARIAS**.



Enriquecése a Folla de ruta
con talentos, compromisos e alianzas dos axentes involucrados.

Folla de ruta acordada na xuntanza do 16/10/25



Revisamos as accións previstas no Plan comunitario AS MARIAS
en conexión coas propostas das Embaixadoras buscando a súa complementariedade



Concrétanse detalles
das próximas accións
no Plan AS MARIAS

- Que
- Para que
- Con quen
- Cando
- Onde



PLAN AS MARIAS

Obxectivo: 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, no marco da Axenda 2030.



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





*Grazas por participar
desde cada historia
cara un futuro común!*