ACTIVANDODS
por la salud glocal

# Libreta de experiencias Galicia

AS MARÍAS
SABUGEIRA SAUDABLE

farmamundi

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030

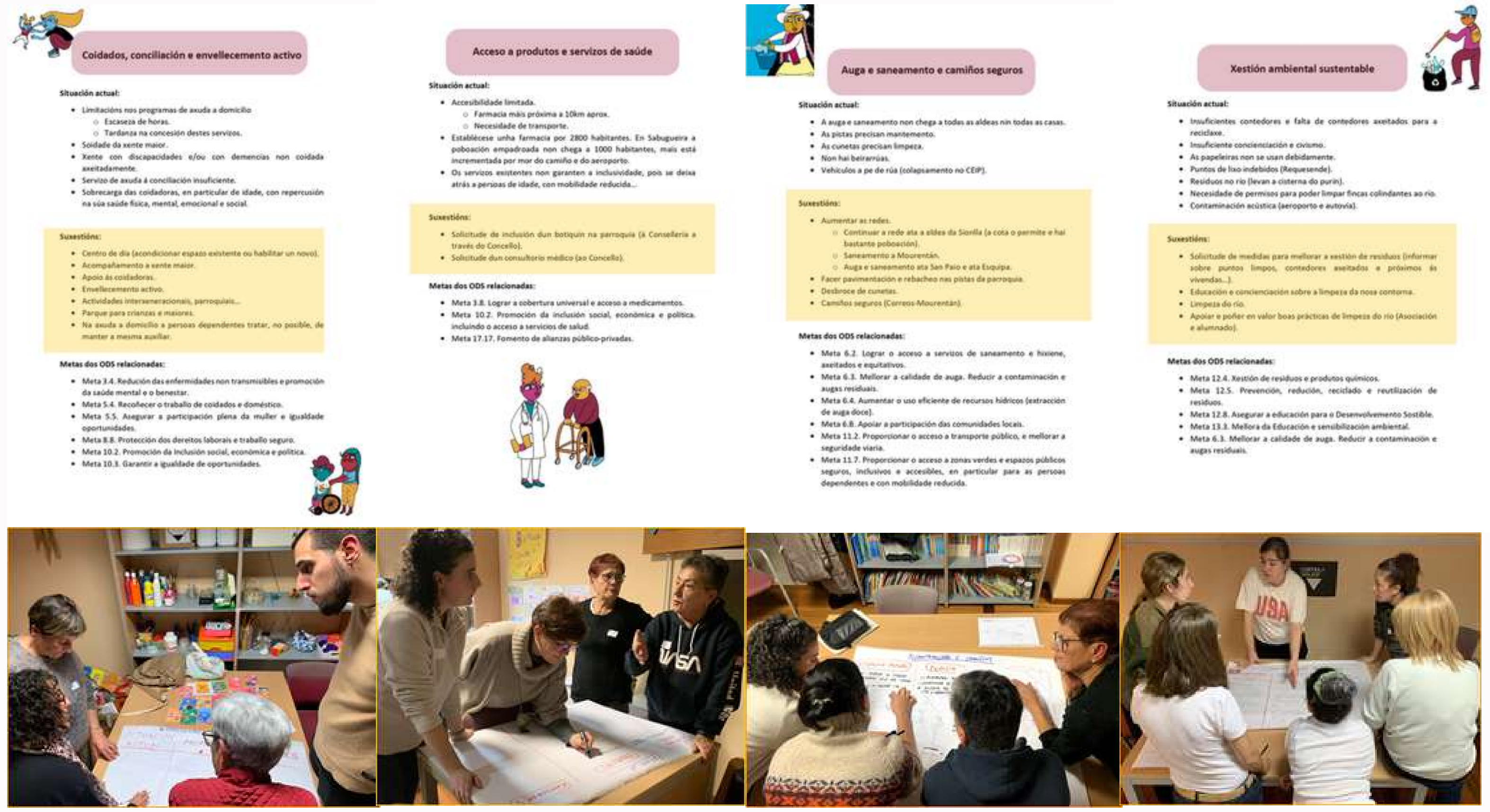
# CONTIDO

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

# 1. RECORDANDO DE ONDE PARTIMOS

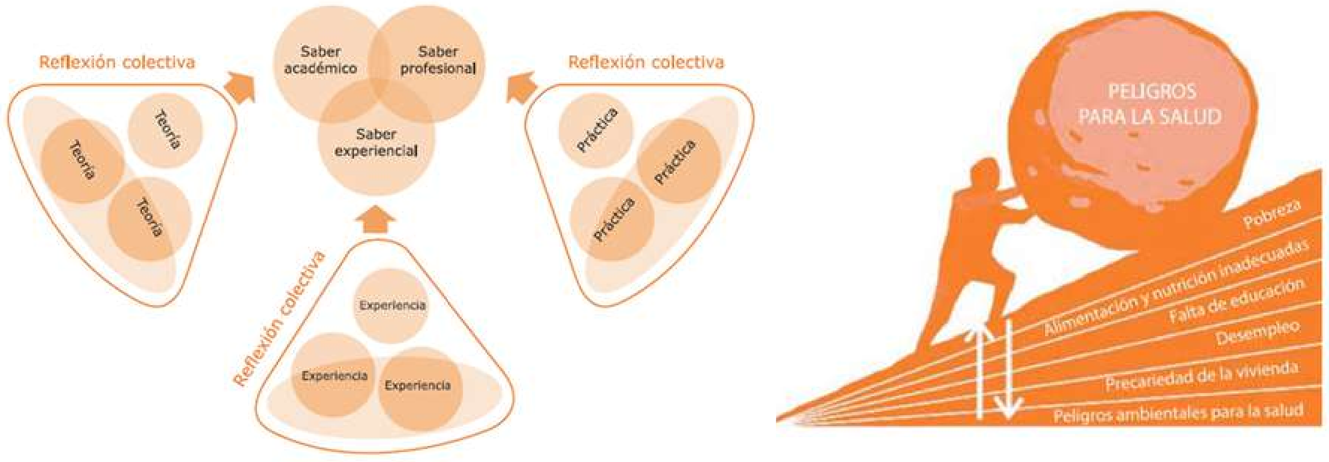
Asegurando a participación comunitaria en cada fase

## Identificación conxunta de problemas




## Deseño colectivo de solucións: ideación e priorización de accións

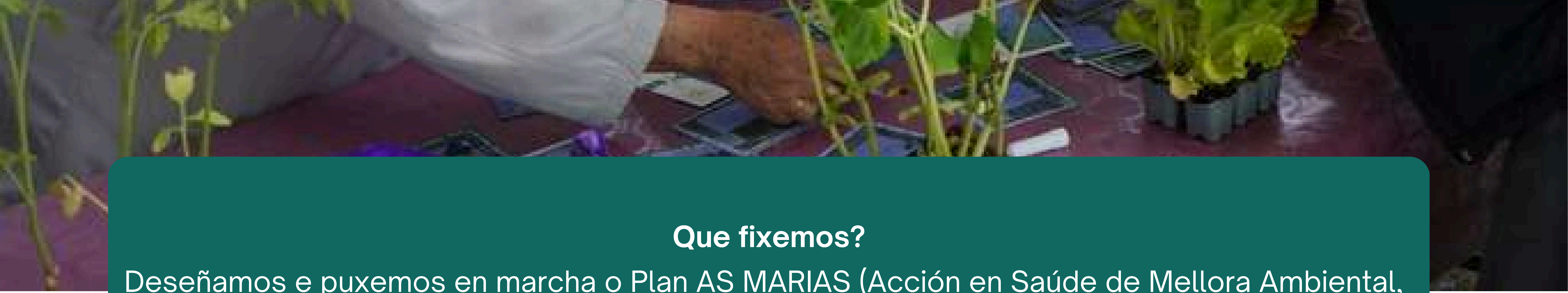
## Socialización, planificación e agradecementos en comunidade




Fonte: Ministerio de Sanidad. Acción comunitaria para ganar salud. O cómo trabajar mejorar las condiciones de vida. Madrid, 2021

# 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

ACTIVANDOD
por la salud glocal

# 3. CRONOGRAMA

Novembro 2024-xuño 2025

Novembro 2025-xuño 2026

| 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 saludable | 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 saludables | 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)

Xaneiro

Obradoiro de Autocoidados

Febreiro

Cartografía colaborativa

Marzo

Obradoiro Coidando a quen coida

Abril

Obradoiros de autorganización comunitaria

Roteiro plantas autóctonas e usos tradicionais

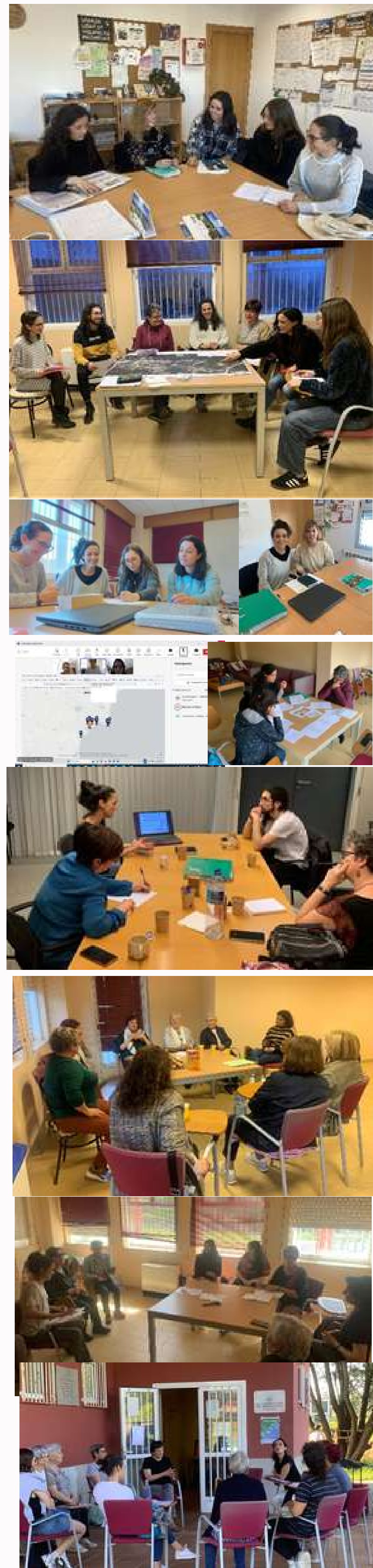
Maio

Obradoiro creativo

Xuño

Feira da saúde comunitaria

Reunións



ACTIVANDOD por la salud glocal

farmamundi

# AS MARIAS: accións 2025 (segundo semestre)

## Xullo

### Avaliación Feira

## Setembro

### A manta dos coidados: tecendo fíos interxeracionais

## Outubro

### Laboratorio de Innovación cidadá

## Novembro

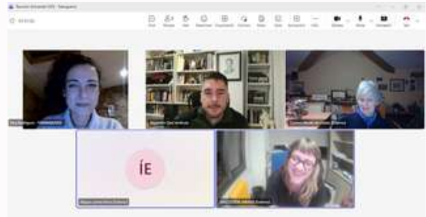
### Obradoiros Alimentación saudable

## Decembro

### Encontro asociacións de mulleres

### Intercambios de experiencias

### Reunións



# 4. ACCIÓNS IMPLEMENTADAS

*Aportando a pouquiño cada persoa, conséguense 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

Centrro 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 construcción 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 saúdables (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).

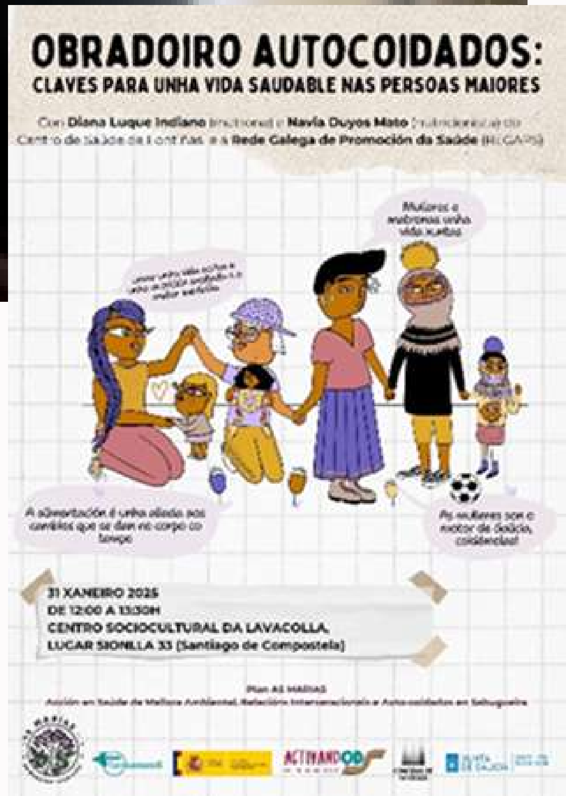
- Realizáronse: principalmente, no Centro Sociocultural de Lavacolla e no CEIPP Mestre Rodríguez Xixirei, así coma noutros espazos físicos e virtuais.

- Aprendizaxes: conceptos, ferramentas e estratexias para coidar e coidarse e construcción 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




14/03/25 Obradoiro Coidando a quen coida

13/03/26 Obradoiro mulleres e matronas

# Tecendo fíos de coidados: manta interxeracional

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

# Alimentación saudable

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.

- Realízaronse 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

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 Mediciña, 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

27/01/26 Premio Traballo 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

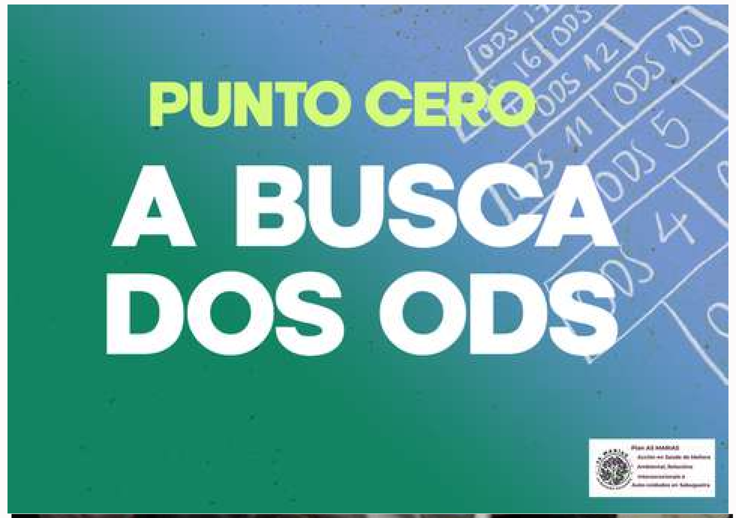
«Raíces», el mapa de Sabugueira que ata lazos irrompibles entre generaciones

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

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

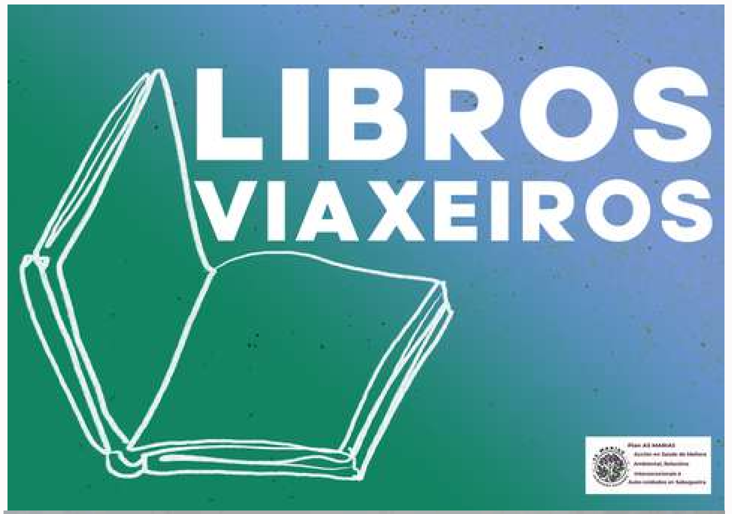
# Festa da saúde comunitaria

# 4. PRODUCTOS


PUNTO CERO
A BUSCA DOS ODS

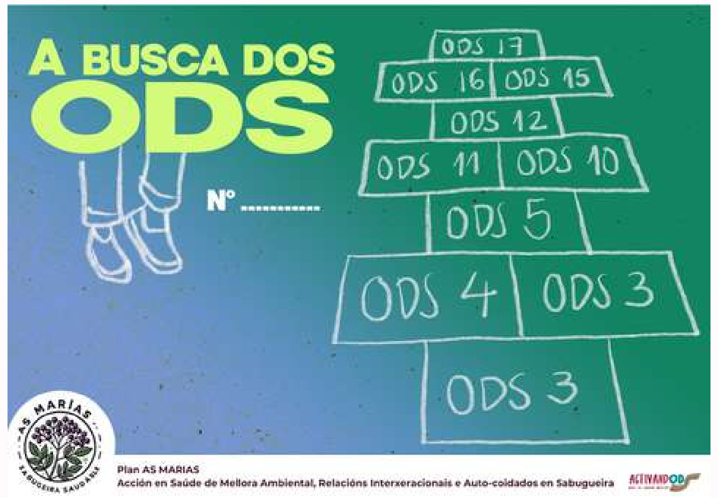
PLAN
AS MARÍAS

RAÍCES DE
SABUGUEIRA


LIBROS
VIAXEIROS

RAÍCES DE
SABUGUEIRA

BIBLIOTECA
activa
LAVACOLLA


A BUSCA DOS
ODS
Nº ..........
ODS 17
ODS 16
ODS 15
ODS 12
ODS 11
ODS 10
ODS 5
ODS 4
ODS 3
ODS 3
Plan AS MARÍAS
Acción en Saúde de Mellora Ambiental, Relacións Interxeracionais e Auto-coidados en Sabugueira

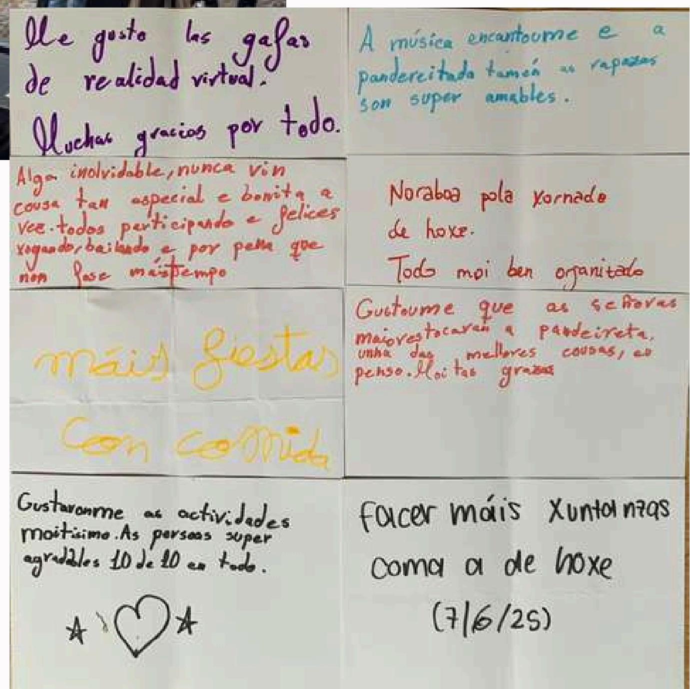
16 PAZ, JUSTICIA
E INSTITUCIONES
SÓLIDAS
Tesouro da acción individual-colectiva

4 EDUCACIÓN
DE CALIDAD
Tesouro das aprendizaxes xeracionais

10 REDUCCIÓN DE LAS
DESIGUALDADES
Tesouro das historias compartidas

ACTIVANDODS
por la salud glocal

ACTIVANDODS
por la salud glocal



ACTIVANDODS
por la salud glocal

# 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

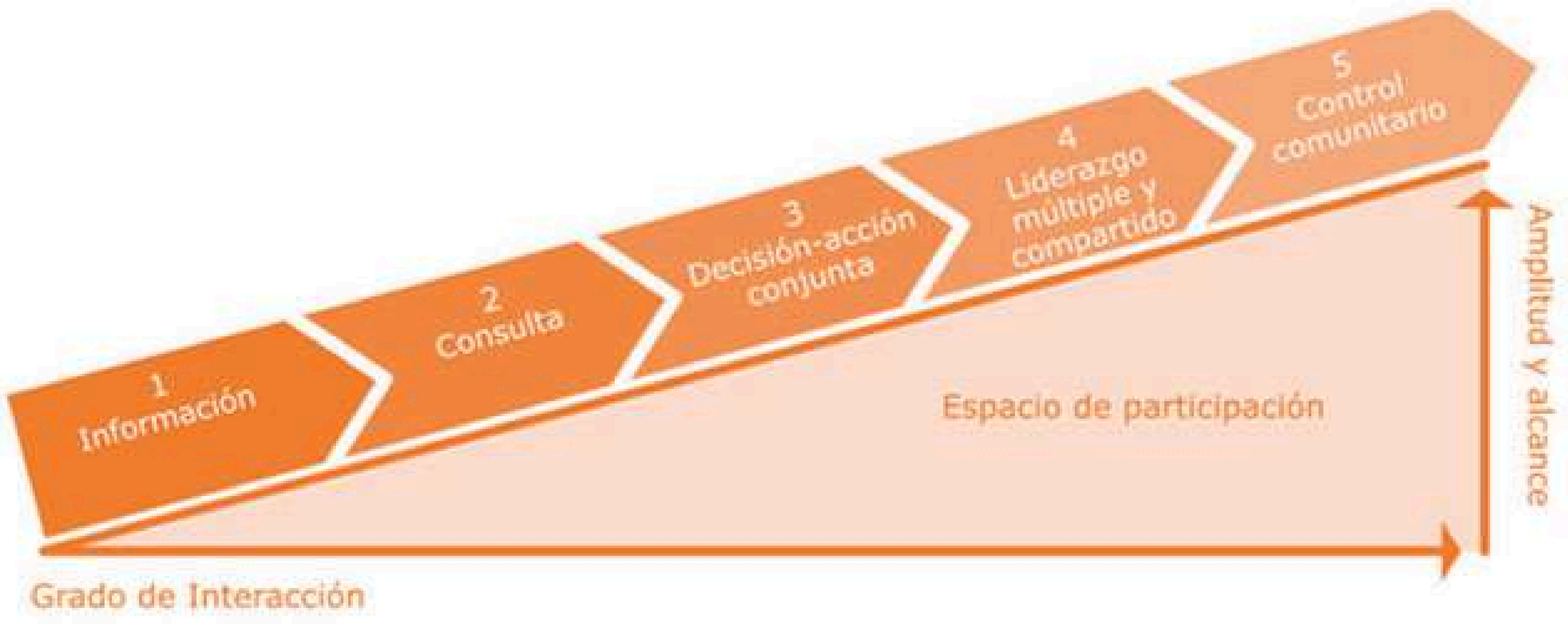
- Sustentabilidade do proceso: axentes locais como motor comunitario e apoio dos gobernos local e autonómico.
- Próximo paso: dar continuidade ao plan, enriquecido coas achegas das diversas xeracións e sectores participantes.

# 6. LECCIÓNS 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**.

ACTIVANDOD
por la salud glocal

# 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

# 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**

AS MARÍAS · SABUGUEIRA SAUDABLE

farmamundi · XUNTA DE GALICIA · CONSELLERÍA DE SANIDADE · CONCELLO DE

AS MARÍAS
SABUGEIRA SAUDABLE
Grazas por participar
desde cada historia
cara un futuro común!