

# Vademécum Psicosocial del Rincón de Ademuz





# 1. RECORDANDO DE DÓNDE PARTIMOS

- El propósito del Plan de Autocuidado Comunitario y Autoestima (PACA) era proveer, a toda la población, de herramientas para mejorar el cuidado, personal y comunitario, y el bienestar, especialmente el emocional.
- Para ello, los ODS priorizados principalmente fueron el ODS 3, el ODS 4, el ODS 5 y el ODS 10. Aunque luego, en la práctica hemos ido viendo que otros tantos se veían favorecidos.



# PACA

¡Hoy es tu día!

## 2. ACTIVANDO NUESTROS ACTIVOS

La sinergia con el Consejo de Salud de la Zona Básica del Rincón de Ademuz ha sido, desde el inicio, la principal seña de identidad del proyecto en la Comunidad Valenciana.

Con ello, el diálogo con las distintas entidades, asociaciones e instituciones de la comarca ha sido una dinámica esencial, pero en esta fase, gracias a los aportes de las personas expertas que han compartido con nosotras su conocimiento, hemos ido abriendo un poco más el alcance a otros lugares y colectivos a los que no habíamos contactado, como por ejemplo, el consejo de mayores de Vallanca.



Gracias a la participación de la población, el Vademécum Psicosocial del Rincón de Ademuz cuenta con 29 activos que se suman a los que ya habíamos identificado en fases anteriores.

#### **ARTESANÍA:**

- Cerámica
- Taller de esparto
- Taller de herbología

#### **ASOCIACIONES Y REDES COMUNITARIAS:**

- Rincón de ocio

#### **COMUNIDADES DE FE Y ESPIRITUALIDAD:**

- Espacios de Espiritualidad/ Organizaciones Religiosas Comunitarias
- Grupo Juvenil Juniors del Rincón

#### **CULTURALES:**

- Coro Polifónico
- Asociación de mujeres Las Roseras de Vallanca
- Somos batu
- Escuela de Música de la Sociedad Musical de Ademuz
- Taller de pintura al óleo
- Taller de recuperación y confección de trajes tradicionales de Castielfabib
- Batucada Trukupá

#### **EJERCICIO FÍSICO:**

- Pilates
- Entrenamiento funcional (monitor)
- Yoga - Espacio de Mujeres

#### **ENTORNOS FÍSICOS Y NATURALES:**

- Huerto Intergeneracional

#### **INSTITUCIONES Y SERVICIOS COMUNITARIOS:**

- Consejo de Mayores
- Consejo de Salud de Zona Básica del Rincón de Ademuz
- Centro de Salud de Atención Primaria y Comunitaria
- Programa BYS
- Macomunidad
- Espacio de Mujeres
- Campus Healthy
- INFOKIDS
- Escuela para familias
- Rincón convive
- Corresponsales
- Asesoramiento en los patios

### 3. CRONOGRAMA



# CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	MAYO	JUNIO	JULIO	AG	SEPT	OCT	NOV	DIC	ENERO	FEB	MARZO
Borrador ficha de identificación	■										
Validación ficha Mesa Concertación		■									
Recogida de activos		■	■								
Elaboración intro Vademécum			■	■	■						
Diseño borrador prospecto tipo				■	■						
Presentación y validación borrador Vademécum					■						
Diseño prospectos individuales					■	■	■	■			
Planificación Jornadas de Salud Mental			■	■	■						
Jornadas de Salud Mental Castielfabib						■					
Evaluación proceso									■		
¿Prescribimos?									■	■	■

## 3. ACCIONES IMPLEMENTADAS



*Oye, pues yo creo que eso le puede venir muy bien a mi Antonia... ¡A ver si consigo sacarla un poco de casa!*

# II JORNADAS DE SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL EN EL ÁMBITO RURAL

## PROGRAMA DÍA 14 - MARTES

HORA	Actividad (Entidad Dinamizadora) Lugar
09:30 - 10:00	Apertura institucional
10:00 - 10:30	La receta social y el empleo inclusivo como recurso para la salud mental en modelos de salud comunitaria (CREAP) Sala Noble
10:30 - 12:00	MESA 1. La receta social, un recurso para la salud mental en procesos de salud comunitaria rural desde el marco de los ODS (Área de Salud Comunitaria Hospital Arnau De Vilanova) 1ª planta de las Escuelas Baño de Bosque (Asociación Albar) Punto de encuentro: Plaza de la Villa
12:00	Apertura Exposición conjunta de Artes Pictóricas y Gráficas (CREAP y SASM) Bajo del Ayuntamiento.
12:30 - 14:00	MESA 2. Empleo y salud mental: una aproximación a los centros especiales de empleo en el entorno rural (CREAP) Sala Noble Banco de Semillas (Asociación Albar) Planta Baja de las Escuelas
14:00 - 15:30	Comida de Hermandad: Trae tu comida o apúntate a la paella, con ensalada, postre y café por 10€ (Menú elaborado por Inlucatering) Plaza de la Villa.
15:30 - 17:30	Taller colaborativo "Comunicar para transformar" (Farmamundi) Planta Baja de las Escuelas Taller colaborativo "Centro especial de empleo EL Masadero y el Convento" (Fundación SASM) 1ª Planta de las Escuelas Charla: "Musicoterapia" (CREAP) Bajo del Ayuntamiento Charla: "Arteterapia y presentación del manual de Arte Digital" (CREAP y SASM) Bajo del Ayuntamiento
18:00 - 19:00	Bailes tradicionales (Las Roseras de Vallanca) Plaza de la Villa Bordado del Manto de la Virgen (Cofradía del Santerón de Vallanca) Bajo del Ayuntamiento
19:00 - 20:30	Concierto "THE AGNOSTIC CATS" (CREAP) Bajo del Ayuntamiento
20:30 - 21:30	Cena de Hermandad: Trae tu bocadillo o apúntate a compartir los bocadillos calientes variados, tapas y bebida que traeremos de Casa Pepe (14€) (Casa Pepe) Bajo del Ayuntamiento
21:30 - 22:30	Visionado de estrellas (Farmamundi) Punto de encuentro: Plaza de la Villa

# JORNADAS DE SALUD

## Salud Mental en el ámbito rural

Sportsa y la Fundación SASM trabaja con personas con diagnóstico de salud mental y llegó al Rincón de Ademuz en busca de un entorno saludable para las personas del colectivo.

El estigma de la salud mental genera un impacto en toda la comunidad, por ello es importante romper ese tabú y generar espacios donde poder hablar y compartir con personas con diagnóstico de salud mental. Porque tememos lo que desconocemos.

En colaboración con Sportsa, la comunidad propositiva del Rincón de Ademuz realizaron las II Jornadas de Salud Mental y Bienestar Emocional en el ámbito Rural. El 14, 15 y 16 de octubre diversos grupos de personas con diagnóstico de salud mental visitaron Castielfabib y la comunidad pudo compartir con ellas y ellos diversas actividades.

La actividad buscó generar espacios integradores en los que tanto la población de la comarca como las personas del colectivo pudieran compartir aquellas cosas que les generan salud.

## II JORNADAS DE SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL EN EL ÁMBITO RURAL

PROGRAMA DÍA 15 - MIÉRCOLES - DÍA DE LA MUJER RURAL Y HUELGA POR PALESTINA

# JORNADAS DE SALUD

## Salud Mental en el ámbito rural

Promover los ODS y los activos identificados. Con esta intención se elaboró una agenda de actividades para las jornadas, en las que participaron diversos activos de salud de la comarca, como el bordado comunitario del manto de la Virgen de la Cofradía del Santerón de Vallanca, baños de bosque y banco de semillas de la Asociación Albar, bailes tradicionales de las Roseras de Vallanca, taller de RCP del Centro de Salud de Ademuz, o los juegos tradicionales dinamizados por los Juniors.

Por su parte, el colectivo de personas con diagnóstico de salud mental también compartió con la comunidad del Rincón sus activos de salud, como arteterapia, musicoterapia, talleres de manualidades y talleres de plantas medicinales.

HORA	Actividad (Entidad Dinamizadora)	Lugar
10:00 - 12:00	MESA 3. Recursos ecosistémicos para la promoción de la Salud Mental (Asociación Albar) Sala Noble	Taller "Postal de cielo estrellado" (Fundación SASM) Sala Noble Visita Guiada Centro de Día de Ademuz (Ayto. Ademuz) Centro de día
		Paseo al Convento y Taller de Piedra Seca (Centro para el Conocimiento del Paisaje y Asociación Cultural de Castielfabib) Punto de encuentro Plaza de la Villa
12:00 - 14:00	MESA 4. Operación Centros de Día en el Ámbito Rural (Ayuntamiento de Ademuz) Sala Noble	Inauguración de la Exposición de Artes Pictóricas y Gráficas. (Fundación SASM y CREAP) Bajo del Ayuntamiento
		Banco de Semillas (CREAP) Planta Baja de las Escuelas
14:00 - 15:30	Comida de Hermandad: Trae tu comida o apúntate a la torrà, con ensalada de tomate, aceitunas y bebida por 10€ (Menú elaborado por Inlucatering) Paellers del Frontón	
15:30 - 17:30	Taller de codiseño "El potencial del Centro de Día del Rincón de Ademuz". (Farmamundi) 1ª Planta de las Escuelas	Taller de Plantas Aromáticas y Medicinales - Parte I (Olduba Terra - Cultivando Salud) Bajo del Ayuntamiento
18:00 - 19:30	Taller de RCP (Personal Sanitario del Rincón de Ademuz) Planta Baja de las Escuelas	Taller de Plantas Aromáticas y Medicinales - Parte II (Olduba Terra - Cultivando Salud) Bajo del Ayuntamiento
19:30 - 20:30	Video Fórum "Arteverse VOCES RURALES" (Espacio de Mujeres) Planta Baja de las Escuelas	Juegos Tradicionales (Juniors Rincón de Ademuz) Plaza de la Villa
20:30 - 21:30	Cena de Hermandad: La última noche la celebramos en Casa Pepe (17,50€) (Casa Pepe) Casa Pepe *Inscripciones antes del lunes 13 de octubre	
21:30 - 22:30	Noche de Karaoke (CREAP) Frontón	

## II JORNADAS DE SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL EN EL ÁMBITO RURAL

PROGRAMA DÍA 16 - JUEVES

# JORNADAS DE SALUD Salud Mental en el ámbito rural

Además de la promoción de activos, las jornadas contaron con mesas de diálogo y talleres colaborativos vinculados a los siguientes ejes temáticos:

1. Salud Comunitaria y ODS.
2. Centros de Día.
3. Recursos ecosistémicos.
4. El deporte para la prevención de la salud mental en la juventud.

Para este último eje, el de la promoción del deporte, se realizaron actividades mixtas entre las personas del colectivo de salud mental y el alumnado del IES Ademuz.

HORA	Actividad (Entidad Dinamizadora) Lugar
10:00 - 11:30	Charla "El deporte como herramienta para la inclusión y la estructuración social" por Mauro Longarini, Presidente del Club de Balonmano Mislata. (Sportsa) IES Ademuz
	Charla "Aproximación práctica a la prescripción del deporte como terapia en salud mental" por Pau Peset, Psicólogo y educador social del CRIS de Vinaroz. (Sportsa) IES Ademuz
12:00 - 14:00	Dinámicas inclusivas de Balonmano: Entrenamientos y partidos con equipos mixtos (alumnado y gente del colectivo de salud mental) (Sportsa) IES Ademuz
14:00 - 15:30	Comida de Hermandad: Trae tu comida o apúntate a la fideuà con ensalada, postre y café 10€ (Menú elaborado por Includ catering) Chiringuito de Ademuz
17:00	Partido de balonmano inclusivo: CBM EON Alicante - CBM Mislata. (Sporta) Pabellón Municipal de Requena

# JORNADAS DE SALUD

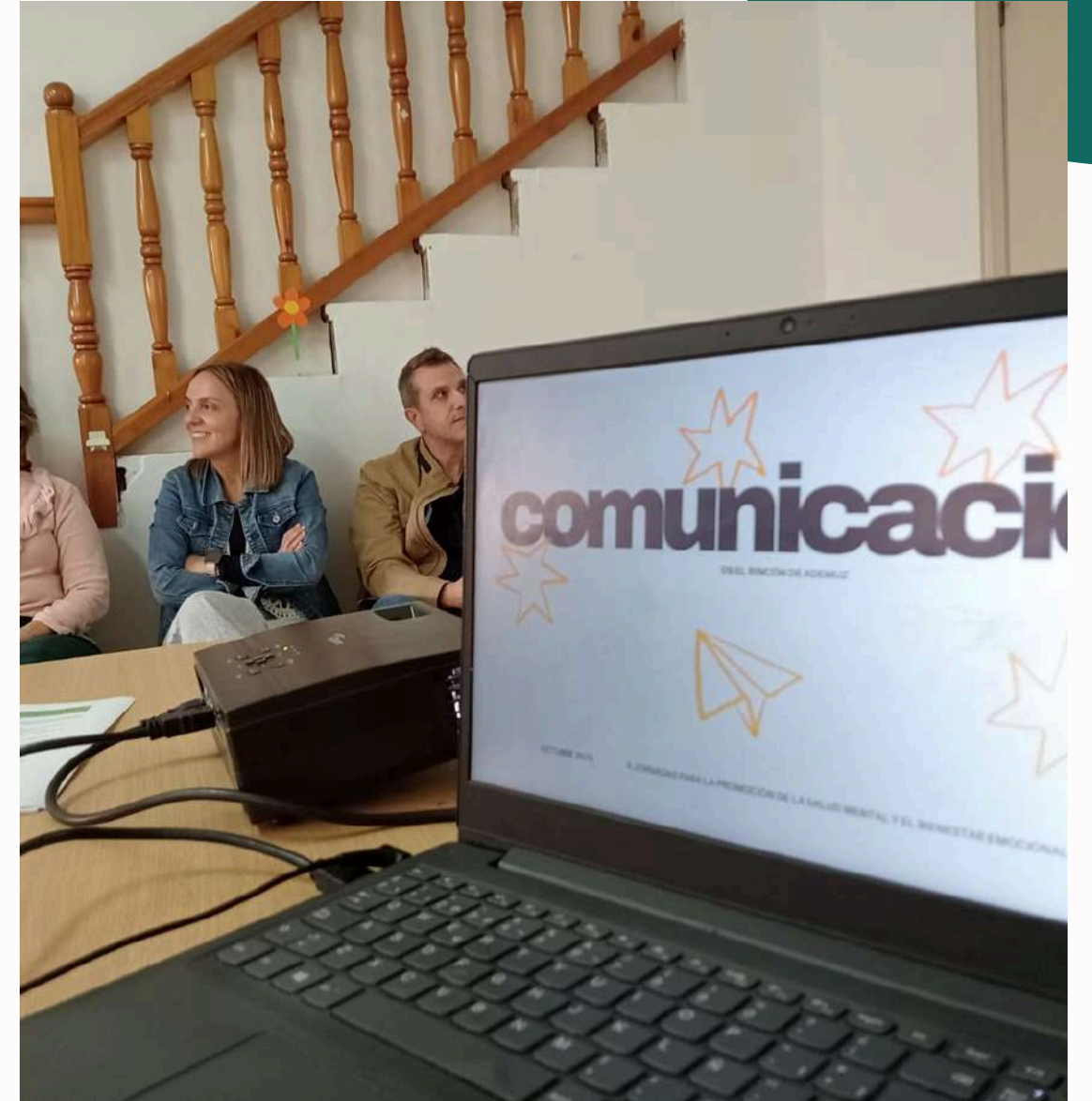
## Salud Mental en el ámbito rural

La implementación de estas jornadas supuso la promoción de los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenibles:

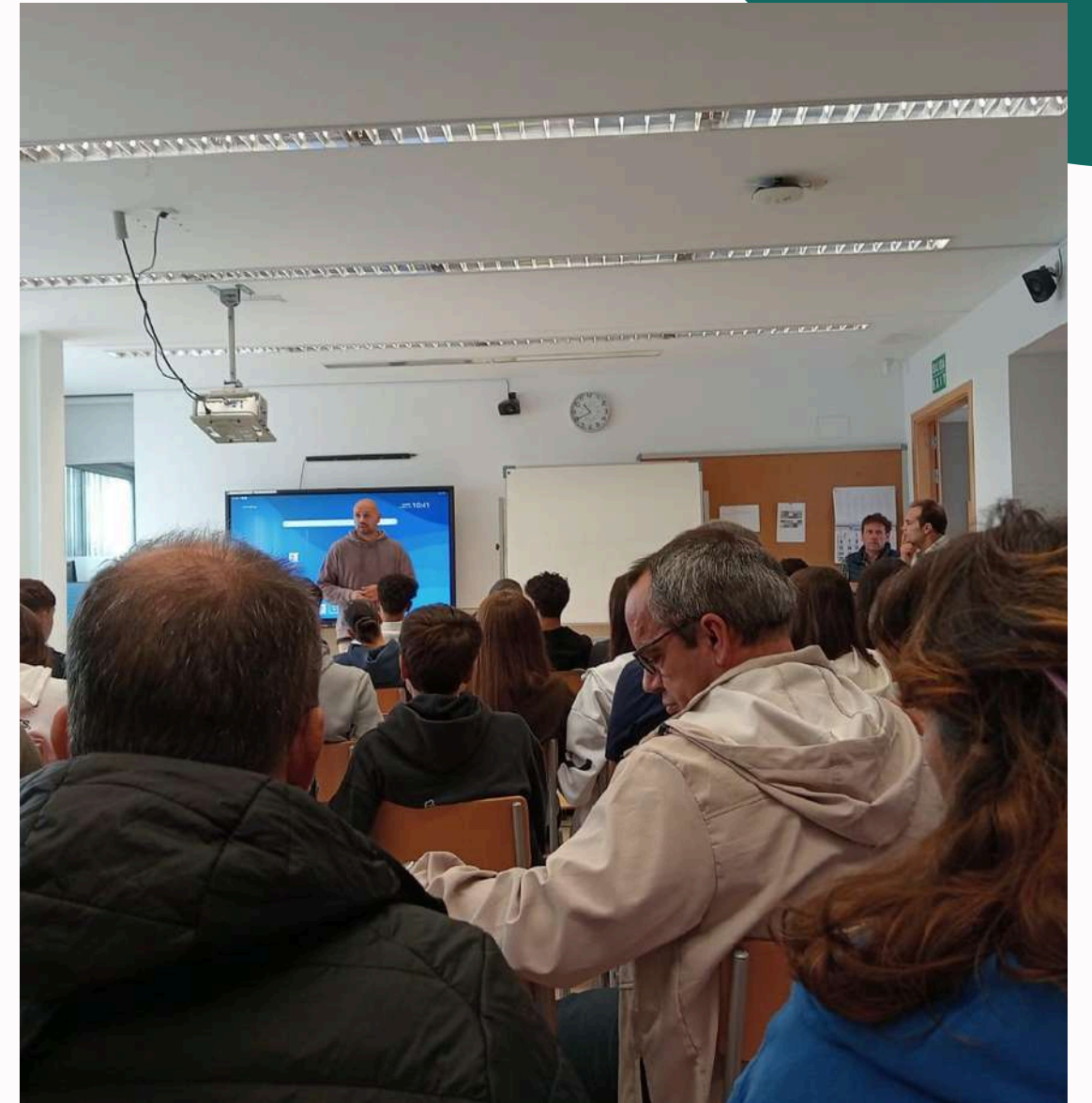
- ODS 3, al tratarse de mejorar la salud de las personas.
- ODS 4, al trabajar en el centro educativo temas transversales que mejoran la calidad de la enseñanza.
- ODS 10, al promover la reducción de desigualdades.
- ODS 15, al promover el cuidado de los ecosistemas terrestres como activo de salud.
- ODS 16, al reivindicar cuestiones de justicia social y contar con las instituciones locales.
- ODS 17, dado que uno de los objetivos de esta colaboración era la promoción y consecución de los ODS.



# Fotografias



# Fotografias



# Resultados



Más de 30 personas, acudieron diariamente a las jornadas de salud de Castielfabib.



Las líneas temáticas planteadas fueron valoradas muy positivamente por las personas asistentes.

Destacan como puntos a mejorar la no simultaneidad de actividades y una mayor difusión de las jornadas en la comarca.



Además de la colaboración con Sportsa, las jornadas acercaron a otras entidades como al CREAP de Valencia, a la realidad del Ricnón



## 4. PRODUCTOS

El principal producto de esta fase en el Rincón de Ademuz, ha sido la edición piloto del Vademécum Psicosocial.

# VADEMECCUM

## El *vademecum* de salud comunitaria del Rincón de Ademuz

*Activos comunitarios para la prescripción social y el bienestar*



## 5. APRENDIZAJES COLECTIVOS

PARA LAS PRÓXIMAS JORNADAS:

1. MEJOR NO  
SOLAPAR  
ACTIVIDADES.

3. ES UNA BUENA  
MANERA DE  
DESESTIGMATI-  
ZAR LA SALUD  
MENTAL

2. PARA MAYOR  
IMPACTO EN  
LA COMARCA:  
CADA DÍA EN  
UN MUNICIPIO.



## 6. MIRADA AL FUTURO

¡Arrancamos la prescripción social!

### NECESIDADES:

1. Dar a conocer la iniciativa en la comarca.
2. Mejorar la formación del personal sociosanitario en salud comunitaria y prescripción social
3. Establecer un sistema de evaluación y actualización de los activos.



**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 | Mancomunidad de Municipios Rincón de Ademuz | farmamundi

## 10. CONCLUSIONES Y LECCIONES APRENDIDAS

En el ámbito rural, el tu a tu sigue siendo la mejor vía de comunicación.

La salud comunitaria es muy bien recibida por una gran parte de la población., especialmente entre las personas mayores

La comunidad sana lo que la soledad enferma.

