

SALUD EN RED LAS FUENTES

14 Abril 2024
Jornada Buenas Prácticas
Ayuntamiento Zaragoza



Salud en red
LAS FUENTES

La salud desde una perspectiva comunitaria

Los factores sociales en la salud son cada vez más relevantes, puesto que está demostrado que el entorno en el que vivimos es un importante **determinante** para nuestra salud y en ocasiones tiene la capacidad de generarla o deteriorarla.



CONCEPTOS CLAVES

Determinantes salud



Factores tanto personales como sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos o de las poblaciones.

Activos en Salud



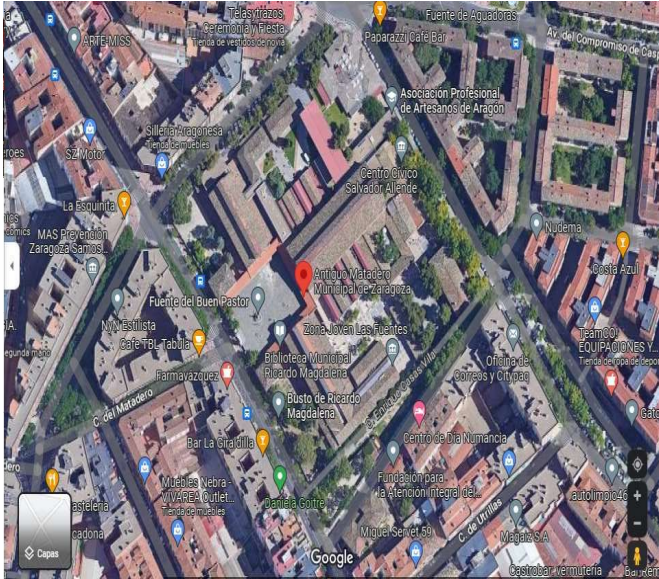
Recursos que mejoran las habilidades de personas, grupos, comunidades, poblaciones, sistemas sociales y/o instituciones para mantener y sostener la salud y el bienestar, y ayudar a reducir las desigualdades en salud

Intervención comunitaria



Conjunto de **acciones** destinadas a promover el desarrollo de una comunidad a través de la participación activa de ésta en la transformación de su propia realidad.

ANÁLISIS DE LA REALIDAD



Situación: Al este de la ciudad
Población: 42.610 habitantes
Representa el (6,06%) Zaragoza

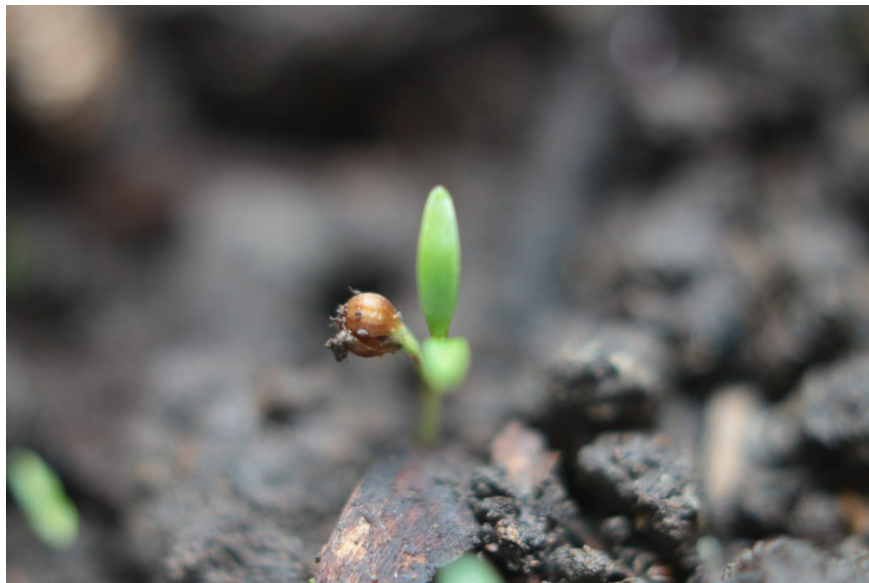
El barrio de Las Fuentes en Zaragoza es un barrio obrero originado en años 60 por el éxodo rural, donde existe:

- Alto envejecimiento y sobreenvejecimiento
- Bajo nivel económico
- Bajo nivel formativo
- Mayor porcentaje personas con patología crónica y de alta complejidad
- Parque de viviendas muy envejecido
- Alto porcentaje de población extranjera (18%)
- Menor asociacionismo que resto ciudad

Además existen 2 realidades distintas en el barrio:

- Zona sur: mayor número de equipamientos públicos y servicios.
- Zona norte: se concentra población con altos niveles de vulnerabilidad lo que puede generar una serie de procesos de segregación y de exclusión social.

EL ORIGEN “SALUD EN RED LAS FUENTES” 2018-2019



Salud en red
LAS FUENTES

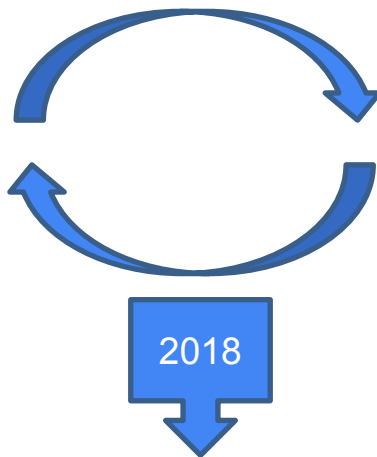
CONVENIO DE COLABORACIÓN “SALUD EN RED EN LOS BARRIOS”



Estrategia atención comunitaria en
Atención Primaria



Salud
Comunitaria
Aragón



Modelo de organización de los Centros
Municipales de Servicios Sociales

Servicios Sociales Comunitarios



3 EXPERIENCIAS PILOTO:

- Barrio Arrabal
- Barrio Casetas
- Barrio de las Fuentes



Salud en red
LAS FUENTES

OBJETIVOS GRUPO IMPULSOR

“SALUD EN RED EN LOS BARRIOS”



PROCESO GRUPO IMPULSOR 2018-2020.

Enero 2019 - Febrero 2020

Encuentro Salud en Red en Las Fuentes con todos los activos (Marzo 2019)

- Inclusión otros activos comunitarios
- Oportunidades de sinergia
- DIAGNÓSTICO TÉCNICO



Mayo a Junio 2018

Presentación Iniciativa
Creación grupo promotor

Sept. a Diciembre 2018

Jornadas Salud en Red en los Barrios
(OCTUBRE 2018)
Diagnóstico técnico

DIAGNÓSTICO TÉCNICO SALUD EN RED LAS FUENTES



Salud en red
LAS FUENTES

DETERMINANTES DE SALUD

Promoción de la Autonomía Personal

 Gestión del estrés y afrontamiento de situaciones vitales

Dependencia emocional en mujeres jóvenes

Habilidades sociales

Desmedicalización de la vida cotidiana

Empoderamiento de la población

Coordinación de los diferentes recursos del barrio

Aumento del nivel formativo de la población joven

 Participación en el mapeo de activos comunitarios

Apoyo a las familias monoparentales

Estilos de vida

 Alimentación saludable

Actividad física

Prevención de la obesidad

 Ocio sano y disminución de patrones consumistas

Descanso

Entorno familiar

Comunicación familiar

Parentalidad positiva

Violencia de género

Violencia intrafamiliar

 Cansancio en cuidadores



TRANSICIONES VITALES

**Etapas
vitales**



**Infancia
Adolescencia
Adulto
Mayores**



**Necesidades
transversales**



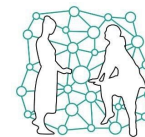
**Inmigración/modelos culturales
Sexualidad/maternidad
Convivencia/violencia doméstica
★ Valores intergeneracionales
★ Cultura de cuidados**



FASE DE AUTONOMÍA

“SALUD EN RED LAS FUENTES”

2022-2023



Salud en red
LAS FUENTES

PROCESO AUTONOMÍA GRUPO MOTOR 2022-2023



GRUPO MOTOR SALUD EN RED LAS FUENTES



Centros de salud Las Fuentes Norte, Torre Ramona y sus respectivos Consejos de Salud



Centro municipal de Servicios Sociales Las Fuentes, Hogar de Mayores IASS Las Fuentes y Centro de Convivencia Salvador Allende



Centros públicos de Educación Infantil y Primaria: Marcos Frechin, Las Fuentes, Julián Sanz Ibáñez, Torre Ramona. Institutos de Educación Secundaria Pablo Serrano y Francisco Grande Covián. Obra Diocesana Santo Domingo de Silos. Servicio Municipal de Educación. Biblioteca Ricardo Magdalena.



Sociedad Municipal Zaragoza Vivienda: Edificio Ricardo Millán



Fundación El Tranvía y Zona Joven Las Fuentes



Colaboración: Junta Municipal Distrito, Centro Cívico Salvador Allende



I FERIA SALUD COMUNITARIA LAS FUENTES



ENCUENTRO ENTRE CIUDADANÍA Y ACTIVOS EN SALUD PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR.

- Salud entendida en términos positivos
- Dar a conocer activos de Salud en Red Las Fuentes
- Visibilizar acciones realizadas en torno a salud y bienestar.
- Facilitar espacios diálogo y escucha activa para recoger nuevas iniciativas, necesidades -diagnóstico participativo con la comunidad-

MESAS ACTIVOS EN SALUD

Dar a conocer proyectos y acciones del trabajo diario de miembros grupo motor



MESA MAPEO ACTIVOS



SALUD



VIVIENDA



CENT. ESCOLARES



CENTROS MAYORES: IASS Y AYTO



SERV. EDUCACION



FUNDACIÓN TRANVÍA

CMSS LAS FUENTES COMO MESA ACTIVO EN SALUD

“Te damos la mano para coger impulso”



*“La fuerza del equipo reside en cada miembro.
La fuerza de cada miembro es el equipo”*
Phil Jackson.

FUENTE DE LOS SUEÑOS

Murales que versaban sobre determinantes de salud



Me alimento



Me muevo

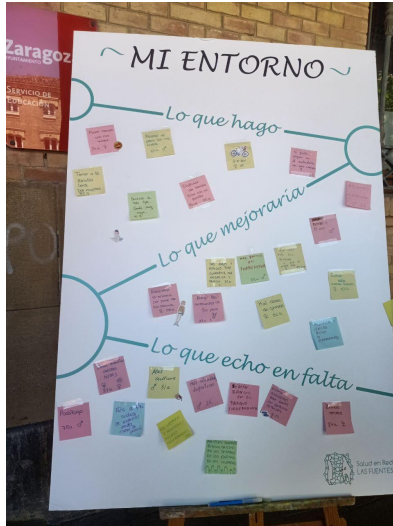


Mi Ocio

Lo que hago / Lo que mejoraría / Lo que echo en falta

FUENTE DE LOS SUEÑOS

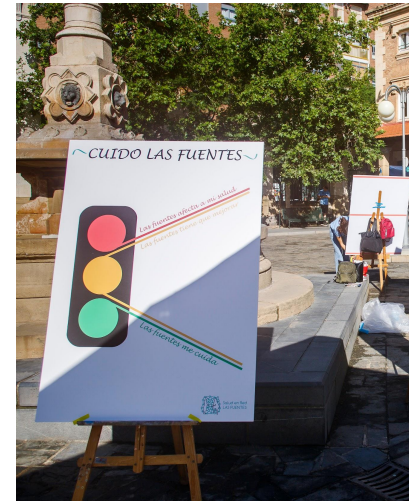
Invitar y facilitar la expresión de sus deseos, propuestas y necesidades



Mi entorno



Me siento bien



Cuido Las Fuentes

Para su posterior reflexión

ACTIVIDADES LÚDICAS



Crea tu marcapáginas

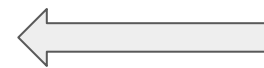


Cuentos a la hora

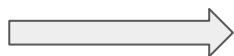


Bookcrossing

Animación a la lectura



Conciertos



Combo mediodía



Combo de medianoche

TALLERES POR LA MAÑANA



Etiquetado Nutricional



Espalda Sana



PAP y Cuidarte



Comunicación empática



Cuidados ante
emergencias



Control ansiedad



Iniciación Mindfulness

TALLERES POR LA TARDE



Edificio Ricardo Millán



Tenencia responsable animales



Taller familiar 3 a 6 años
“Peluquería de Sr/Sra
Potato”



Gestión duelo
infantil y suicidio



Claves uso y prevención
Servicio Teleasistencia



App del Sueño
para jóvenes



Taller Tutti Frutti
6 a 12 años

3. OTRAS ACTIVIDADES



PARTY- CONFERENCIA
“Salud y Bienestar emocional”



TEATRO-FORO
SOBERANÍA ALIMENTARIA
“Y si mueren los tritones”



SALA AUDIOVISUALES
“Iniciativas comunitarias
saludables”

EVALUACIÓN PARTICIPATIVA

FERIA COMUNITARIA DE SALUD LAS FUENTES

Actividad:



Me ha gustado:



Me gustaría:

FASE CONSOLIDACIÓN

“SALUD EN RED LAS FUENTES” 2024



Salud en red
LAS FUENTES

PROCESO CONSOLIDACIÓN GRUPO MOTOR 2024

1

Autoconocimiento y cohesión grupo

Jornadas comunitarias 9 febrero 2024

2

Grupo de Coordinación

Definición grupo motor y colaboradores

3

Grupo de Planificación

Elaboración proyecto y hoja ruta acciones comunitarias

4

Elección de acciones comunitarias

Agentes comunitarios en bienestar emocional

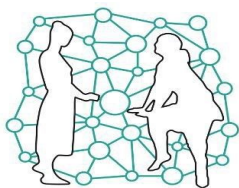
5

Desarrollo de acciones comunitarias

Desde Abril a Diciembre 2024

COLABORADORES 2024 GRUPO MOTOR





Salud en red
LAS FUENTES

2024



AGENTES COMUNITARIOS DE BIENESTAR EMOCIONAL EN LAS FUENTES

Si eres una persona...

- ☐ CON MOTIVACIÓN
- ☐ ENTUSIASTA
- ☐ COMPROMETIDA
- ☐ IMPLICADA CON EL BARRIO

**¡¡¡ÉSTE ES TU
SITIO!!!**

Razones para Ser parte del proyecto



Participarás en los talleres de bienestar emocional que podrás aplicar en tu día a día

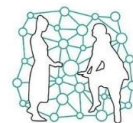


Serás referente de apoyo para informar de los recursos disponibles en el barrio sobre salud emocional



Formarás parte de un grupo de agentes comunitarios del barrio de las fuentes

**Nunca subestimes tu
habilidad para
mejorar la vida de
alguien**



Salud en red
LAS FUENTES

AGENTES COMUNITARIOS DE SALUD DEL BARRIO

LAS FUENTES

ORGANIZADO POR

Grupo Motor Salud En Red
Las Fuentes

TALLERES DE BIENESTAR EMOCIONAL

Aprenderemos Sobre...



Conceptos básicos de salud emocional



Comprender las emociones y saber diferenciarlas en nuestro cuerpo



Conocer técnicas para la gestión emocional



Identificar nuestros pensamientos
Herramientas para abordarlos



explorar y aplicar las herramientas necesarias para conseguir el bienestar emocional.



Saber realizar un decálogo sobre la salud emocional

Se realizarán 6 sesiones semanales con actividades grupales participativas y reflexivas

Nuestra misión como agentes comunitarios



Participar en talleres sobre bienestar emocional



Difundir hábitos emocionales saludables.



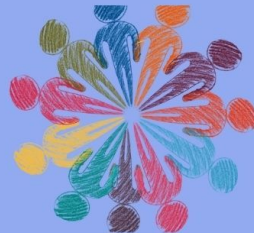
Observar la realidad del barrio para detectar necesidades.



Acercar los recursos de salud del barrio al vecindario.

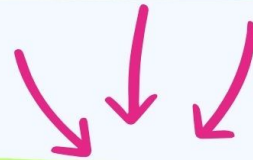


Ser un recurso de referencia para el grupo motor.



¡¡Juntos vamos a construir algo muy interesante!!

Para conocer más este proyecto...



SOLICITA INFORMACIÓN

Aquí



BUENA PRÁCTICA PROFESIONAL

BUENA PRÁCTICA CIUDADANA



Salud en red
LAS FUENTES



PARTE DE UNA NECESIDAD SENTIDA



ES FLEXIBLE Y ADAPTABLE



MODELO QUE SIRVE DE ESTÍMULO a profesionales y ciudadanos



INICIATIVA MOTIVADORA Y CON EFECTO MULTIPLICADOR



INICIATIVA DE ALIANZA Y ACCIÓN DIRECTA



PROYECTO INNOVADOR



CON SISTEMÁTICA



CON GARANTÍA DE CONTINUIDAD Y SOSTENIBILIDAD ECONÓMICA



RESPALDO REPRESENTANTES

CREANDO COMUNIDAD

Las COMUNIDADES que tejen redes, se convierten en sociedades más saludables, más justas, cultas y solidarias



GRACIAS

A group of hands holding up large red letters spelling 'GRACIAS'. The letters are thick and three-dimensional. The hands are of various skin tones and are positioned below the letters, supporting them. The background is plain white.