

I PLAN LOCAL DE SALUD DE MONTEFRÍO

2014 2017



AYUNTAMIENTO
DE MONTEFRÍO



Montefrío piensa en tu salud



ÍNDICE

- 3** **I Presentación.** Alcaldesa
- 4** **II Equipo Técnico de Coordinación**
- 5** **III Fundamentación**
- 6** **IV Objetivos**
- 6** **V Líneas de trabajo**
- 7-11** **VI Tabla de Actividades**



I PLAN LOCAL DE SALUD DE MONTEFRÍO 2014 2017



I PRESENTACIÓN

El bienestar, la calidad de vida y sobre todo la salud de la población de Montefrío es una prioridad para este equipo de gobierno que presido, por ello es para mi una gran satisfacción presentar este I Plan Local de Salud de Montefrío que durante los últimos meses un equipo de trabajo, encabezado por profesionales del propio Ayuntamiento, Centro de Salud, Tejido Asociativo, Centro de Participación de Personas Mayores, Centros Educativos y Distrito Sanitario, se ha encargado de elaborar.

Este Plan forma parte del proyecto Relas, cuyo objetivo es articular una red local de acción en salud de la que se beneficien el conjunto de los montefrieños y montefrieñas. Una iniciativa que pretende mejorar la calidad de vida de la ciudadanía a través de acciones destinadas a promover hábitos saludables, participación ciudadana y formación en valores.

Todos los montefrieños y montefrieñas. Niños/as, jóvenes, población adulta y mayores son los destinatarios y beneficiarios de este Plan que desde el Ayuntamiento en colaboración con la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales hemos preparado con mucha seriedad y cariño, sabedores de la importancia que tiene.

Este Plan nos va a permitir tener las herramientas eficientes que permitan prevenir, proteger y promover la salud de las personas, así como articular medidas que supongan la adopción por parte de la población de estilos de vida más saludables, y hacerlo además desde la participación ciudadana que en este proyecto se materializa a través de su grupo motor.

“Montefrío piensa en tu salud 2014-2017”, Plan Local de Salud al que os animo a participar y formar parte, un proyecto que es de todos los montefrieños y montefrieñas.

Remedios Gamez Muñoz

Alcaldesa del Excmo Ayuntamiento de Montefrío.



II EQUIPO TÉCNICO DE COORDINACIÓN (GRUPO MOTOR)



- > **D^a Antonia Mercado Merinas.** Concejala de Salud (coordinadora política)
- > **D^a Eva M^a Rodríguez Coca.** Técnica de Igualdad Centro Municipal de Información a la Mujer (coordinadora técnica)
- > **D^a Eleuteria Gamez Fernández.** Trabajadora Social de Servicios Sociales Comunitarios del Ayuntamiento de Montefrío y Diputación Provincial de Granada
- > **M^a José Coca Rodríguez.** Trabajadora Social de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Montefrío.
- > **D^a Susana Ramírez Carralcazar.** Dinamizadora Centro Guadalinfo.
- > **D. Antonio Prieto López.** Director Centro de Salud.
- > **D^a M^a Ángeles Hermoso Fernández.** Terapeuta Ocupacional Residencia “San Antonio”
- > **D^a Rosa Juana Jiménez Cano.** Presidenta Asociación de mujeres “Alcobita”.
- > **D^a Marisol Vilchez Carralcazar.** Presidenta Asociación de estudios montefrieños
- > **Antonio José Adamuz Villén y José A. Guzmán Sánchez.** Directores de los Centros educativos CEIP La Paz e IES Hiponova.
- > **D. José Villegas Rodríguez.** Director Centro de participación activa para personas mayores de Montefrío.
- > **D. Agustín Gómez Jiménez.** Técnico de Acción local en salud Provincia de Granada
- > **D. Manuel Carlos del Moral Campaña.** Médico Epidemiólogo Distrito Sanitario Granada-Metropolitano



III FUNDAMENTACIÓN

Desde el Ayuntamiento de Montefrío, y desde las diferentes áreas municipales, se trabaja de manera transversal y coordinada en la creación de las mejores condiciones estructurales del municipio y en mejorar las condiciones de vida de sus habitantes, promoviendo estilos de vida y comportamientos individuales y colectivos más saludables, potenciando condiciones de salud más favorecedoras.

Para que estas metas sean posibles se hace necesaria la implicación de todos los agentes presentes en el municipio que nos permitan trabajar de manera integral y coordinada no sólo a través de la difusión de contenidos saludables entre la población, sino además mediante la implementación de actividades atractivas y lúdicas que nos permitan visualizar nuevas formas de ocupación del tiempo libre y del ocio compatibles con la salud.

En este contexto nace el I Plan Local de Salud de Montefrío, que pretende ser un instrumento eficaz en manos de la administración Local para poder llevar a cabo y potenciar políticas saludables en el municipio. Un Plan de acción que organiza, ordena y señala las líneas y acciones prioritarias de intervención con la finalidad de mejorar la salud y la calidad de vida de la ciudadanía, teniendo en cuenta los problemas de salud identificados, priorizados y las necesidades detectadas.

El I Plan Local de Salud de Montefrío es un instrumento de Salud que se materializa a través del acuerdo RELAS entre la Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía y el Ayuntamiento de Montefrío en el que se plasma el compromiso político entre ambas instituciones, y tanto en su elaboración como en su desarrollo y seguimiento, tiene muy presente la especial relevancia de la acción social, la intersectorialidad y la participación social.

Todo este proceso parte de un diagnóstico de Salud del municipio de Montefrío, para convertir ese estudio en un plan de trabajo real y cuyo objetivo es convertir a Montefrío en un municipio más habitable y más saludable. Para ello había que aunar esfuerzos, juntar voluntades y obtener compromisos de instituciones, asociaciones, colectivos y ciudadanía que permitieran la elaboración de un proyecto claro, definido, oportuno y realista.

Este documento es un extracto, un resumen del propio PLS, el cual, está disponible en su versión completa.

En este sentido, se proponen en este Plan de Salud una serie de objetivos, metodología y actuaciones que pueden convertirse en el eje sobre el que gire todo el plan garantizando la implicación de la propia ciudadanía para favorecer la efectividad de las intervenciones que se plasman en este documento.



Montefrío piensa en tu salud

IV OBJETIVOS DEL PLAN

OBJETIVO GENERAL.

Mejorar la salud de la ciudadanía de Montefrío mediante el desarrollo de una red local de acción en salud para llevar a cabo objetivos de salud en el nivel más próximo de la ciudadanía (municipio) de manera intersectorial y participativa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Desarrollar y afianzar un instrumento de gestión y colaboración interinstitucional entre todas las instituciones presentes e implicadas en el territorio, de aplicación general en el desarrollo de la acción local en salud en el municipio
2. Constituir una red local de colaboración intersectorial para llevar a cabo los objetivos de salud propuestos en el Plan Local.
3. Crear un estado de opinión acerca de la importancia de la calidad de vida en relación con la salud.
4. Identificar iniciativas, oportunidades, aspectos de mejora y aprovechamiento de recursos en el desarrollo del Plan.



V LÍNEAS DE TRABAJO

1. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

Objetivo general: Promover hábitos de vida saludable en la población de Montefrío

2. SALUD EMOCIONAL.

Objetivo general: Mejorar y prevenir aspectos de nuestra salud emocional que nos afectan a nuestra calidad de vida.

I PLAN LOCAL DE SALUD DE MONTEFRÍO

2014 2017



VI TABLA DE ACTIVIDADES

NOMBRE	ORGANIZA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA/EJECUCIÓN
Día Internacional contra la violencia de género	Ayuntamiento de Montefrío CMIM	Campaña actividades prevención y concienciación	Toda la población NOVIEMBRE
Día Internacional de la Mujer	Ayuntamiento de Montefrío CMIM	Campaña actividades sensibilización igualdad	Población en General MARZO
Talleres de Formación contra la violencia de género	Ayuntamiento de Montefrío CMIM	Prevención y sensibilización 6º de Primaria y 2º de E.S.O.	Alumnado CEIP E IES de Montefrío NOVIEMBRE
Programa alimentación saludable	CEIP "La Paz"	Talleres de concienciación de la importancia de la alimentación saludable (día de la fruta, desayuno saludable)	Comunidad Educativa TODO EL AÑO
Programa Forma joven	Centro de Salud e IES	Consultas individuales del personal de salud con alumnado del IES	Alumnado del IES TODO EL AÑO
Programas radiofónicos	Ayuntamiento de Montefrío CMIM	Temas de salud que interesan a la población	Población en General TODO EL AÑO
Programas de habilidades sociales	CEIP "La Paz"	Talleres habilidades sociales	Alumnado de infantil y primaria TODO EL AÑO
Programa de prevención de drogodependencia	Ayuntamiento de Montefrío SSCC	Talleres de formación	Jóvenes del municipio DURANTE EL AÑO
Comisión contra la violencia de género	Ayuntamiento de Montefrío CMIM	Coordinación para trabajar los distintos casos de violencia de género del municipio	Ayuntamiento, Policía Local, Guardia Civil, SSCC, Educación, Salud. MAYO Y NOVIEMBRE



NOMBRE	ORGANIZA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA/EJECUCIÓN
Programa de Mediación	Ayuntamiento de Montefrío (SSCC) e IES	Prevención de comportamientos y conductas conflictivas	Alumnado IES de Montefrío CURSO ESCOLAR
Charla prevención de drogas y delitos informáticos	IES Hiponova	Prevención a través de la experiencia de distintos casos	Alumnado IES de Montefrío CURSO ESCOLAR
Taller de manualidades	Ayuntamiento de Montefrío	Desarrollo de distintos aspectos cognitivos a través de la realización de manualidades	Población en General TODO EL AÑO
Curso de Inteligencia Emocional	Ayuntamiento de Montefrío SSCC	Manejo de las emociones para mejorar nuestras capacidades y nuestro bienestar personal.	Mayores DE NOVIEMBRE A ABRIL
Taller de expresión corporal	Ayuntamiento de Montefrío SSCC	Ejercicios de Gerontogimnasia	Mayores DE NOVIEMBRE A JUNIO
Talleres de formación para cuidadoras	Ayuntamiento de Montefrío y Centro de Salud	Desarrollo de diversas técnicas y conocimiento de las características de la persona dependiente	Cuidadoras DURANTE EL AÑO
Consejo dietético grupal	Centro de Salud	Sesiones grupales de prevención y tratamiento	Población en general DURANTE EL AÑO
Consejo antitabaco grupal	Centro de Salud	Sesiones grupales de prevención y tratamiento con personas que consumen o han consumido tabaco	Población en general DURANTE EL AÑO

I PLAN LOCAL DE SALUD DE MONTEFRÍO

2014 2017



NOMBRE	ORGANIZA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA/EJECUCIÓN
Programa de nuevas tecnologías adaptado a mayores	Centro Guadalinfo	Uso de ordenador e internet	Mayores DURANTE TODO EL AÑO
Programa menores en red Protégete	Centro Guadalinfo	Taller sobre peligros de internet y cómo protegerse	Menores MAYO
Programa de actividades físicas: gerontogimnasia y psicomotricidad	Ayuntamiento de Montefrío Asociación amigos del anciano	Fomento del envejecimiento saludable, con técnicas específicas para mantener la salud y la competencia funcional de la población mayor o con discapacidad	Mayores o con discapacidad de Montefrío DE OCTUBRE A JUNIO
Taller de prevención de accidentes en el hogar	Ayuntamiento de Montefrío SSCC	Técnicas para prevenir accidentes domésticos	Mayores del municipio NOVIEMBRE
Promoción de la Autonomía personal para Mayores "ACTIVATE"	Ayuntamiento de Montefrío Centro Guadalinfo CPAPM	Talleres de: autoestima, manejo del móvil, gimnasia, "vivir con vitalidad", cineforum, dieta saludable, prevención de caídas, plan mayor	Mayores del municipio de Octubre a Junio
Programa cuida tu espalda	CEIP La Paz	Talleres de formación y prevención de lesiones de espalda	Alumnado del colegio DURANTE EL AÑO
Talleres de formación "adicción a drogas"	IES Hiponova	Prevención del consumo de drogas entre los jóvenes.	Alumnado IES DURANTE EL AÑO
Taller de gimnasia	CPAPM	Gimnasia de mantenimiento	Mayores DE FEBRERO A JUNIO

Montefrío piensa en tu salud

NOMBRE	ORGANIZA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA/EJECUCIÓN
Taller de igualdad	Ayuntamiento de Montefrío CMIM	Talleres de corresponsabilidad y reparto de tareas en el hogar	Alumnado de 5º de Primaria del CEIP de Montefrío MARZO
Taller de costura	CPAPM	Varias modalidades de costura.	Mayores TODO EL AÑO
Marcha por la salud	Ayuntamiento de Montefrío CMIM	Ruta por distintas calles del Municipio con motivo del "Día Internacional de la Salud."	Población en General MAYO
Actividades Deportivas	Ayuntamiento de Montefrío y Área de Deportes	Fútbol, Spinning, Multideporte, y Rutas de Senderismo	Población en General DURANTE EL AÑO
Actividades Deportivas Extraescolares	Ayuntamiento de Montefrío y entidades colaboradoras	Pilates, Yoga, Gimnasia Rítmica, Bailes de Salón y Aeróbic.	Población en General DURANTE EL AÑO
Programa Educar es Proteger	Centro Guadalinfo	Uso de nuevas tecnologías sin riesgos ni problemas.	Menores DURANTE EL AÑO
Taller prevención de abuso de medicamentos y automedicación	Ayuntamiento de Montefrío SSCC	Consejos de prevención y consecuencias del abuso de medicamentos.	Mayores ABRIL
Programa de seguridad vial	Ayuntamiento de Montefrío CEIP "La Paz"	Talleres de formación y prevención de seguridad vial	Alumnado CEIP DURANTE EL AÑO
Programa de sesiones en Radio Montefrío	Ayuntamiento de Montefrío Centro de Salud	Temas de salud comentados por el director del Centro de Salud (diabetes, obesidad...)	Población en General DURANTE EL AÑO

SIGNIFICADO INICIALES:

CMIM (CENTRO MUNICIPAL DE INFORMACIÓN A LA MUJER)

SSCC (SERVICIOS SOCIALES)

CPAPM (CENTRO DE PARTICIPACIÓN ACTIVA DE PERSONAS MAYORES)

CEIP (CENTRO DE EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA)

I PLAN LOCAL DE SALUD DE MONTEFRÍO

2014 2017



NOMBRE	ORGANIZA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA/EJECUCIÓN
Programa de psicoestimulación cognitiva	Asociación Amigos del Anciano Residencia San Antonio	Estimulación y mantenimiento de las capacidades cognitivas. Atención, lenguaje, orientación... Prevención del deterioro cognitivo.	Mayores DURANTE EL AÑO
Taller de Coro	CPAPM	Recuperación de tradiciones, desarrollo de habilidades sociales...	Mayores DURANTE EL AÑO
Taller de prevención de anorexia y bulimia	Ayuntamiento de Montefrío y Centro de Salud	Técnicas de prevención de los trastornos de alimentación	Alumnados IES DURANTE EL AÑO
Taller de diseño y elaboración de comidas saludables	Ayuntamiento de Montefrío SSCC	Taller para la administración y elaboración de comidas saludables	Colectivos en riesgo de exclusión social FEBRERO
Apoyo y colaboración en programas de fomento del voluntariado para mayores	Ayuntamiento de Montefrío SSCC	Actividades y reuniones periódicas con el voluntariado	Voluntariado DURANTE EL AÑO
Talleres de La Caixa	CPAPM	Autoestima, habilidades sociales...	Mayores FEBRERO A JUNIO

«El secreto para tener buena salud es que el cuerpo se agite y que la mente repose.»

Vicent Voiture (Poeta Francés)

Si BUENA SALUD

quieres conseguir

estos pasos debes seguir

Y tu corazón
estará sano.

Practicar deporte
diariamente



Comer frutas
& verduras



Dormir 8 horas



Acabarse



Beber agua



AYUNTAMIENTO
DE MONTEFRÍO

Montefrío

En todos tus sentidos



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE IGUALDAD,
SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES

+ INFO:

Ayuntamiento de Montefrío.
Centro Municipal de Información a la Mujer
Eva M^a Rodríguez Coca
Tlfno. **958- 336 136** ext 313
cmimeva@montefrío.org
Blog: <http://relasmontefrío.blogspot.com.es/>