

Sabugueira saludable

Tiempo estimado de lectura: 3 min 30 seg

Autor: [Xanela Aberta á Familia](#)



Hace casi tres años, el vecindario de Sabugueira junto a asociaciones locales y profesionales de los ámbitos educativo, social, sanitario e institucional, comenzó a conformar una red de promoción de la salud y los ODS con la que se inició una acción comunitaria. El pasado 7 de junio tuvo lugar a I Feria Sabugueira Saudable para celebrar la fuerza de la comunidad en el bienestar a lo largo de la vida, así como la riqueza histórica, cultural y natural del lugar

Sabugueira gana salud en comunidad

El vecindario de Sabugueira, en Santiago de Compostela, organizó una feria en la Alameda de la Lavacolla destinada a todos los públicos para celebrar la fuerza de la comunidad en el bienestar a lo largo de la vida. Hace casi tres años a vecindario de Sabugueira junto a asociaciones locales y profesionales de los ámbitos educativo, social, sanitario e institucional, comenzó a conformar una red de promoción de la salud y los ODS con la que se inició una acción comunitaria. Esta red, dinámica y siempre abierta, fue integrando diversidad de gente y agentes comunitarios como las asociaciones locales, los centros socioculturales, el ámbito educativo, la universidad, algunos centros de salud, la Red Gallega de Promoción de la Salud (REGAPS) y Farmamundi. Así mismo, alcanzó apoyo en los diferentes niveles administrativos: local, del Ayuntamiento de Santiago de Compostela; autonómico, de la Consellería de Sanidade; y estatal, del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.

Previamente, a través de diversas reuniones, la “*Red Sabugueira Saludable*”, había analizado malestares y bienestares de la vida cotidiana, priorizando problemáticas en el entorno y valorando acciones factibles para llevar a cabo en el vecindario. A continuación se diseñó un plan de acción colectiva: el Plan Las MARIAS (Acción en Salud de Mejora Ambiental, Relaciones Intergeneracionales y Auto-cuidados en Sabugueira). Con el objetivo de promover la salud integral y el bienestar comunitario a través de la participación ciudadana, se desarrollaron acciones a favor del cuidado de las personas y el entorno rural en Sabugueira que están contribuyendo a la implementación de la Agenda 2030. Estas acciones responden a los cuatro campos de intervención formulados en el plan colectivo. Así por ejemplo, en el campo de la “Participación ciudadana para la salud”, se acordó una agenda común y se llevaron a cabo talleres de autogestión comunitaria. En el eje de “Sabiduría entre generaciones”, se creó un mapa colaborativo y se intercambiaron conocimientos sobre el patrimonio cultural y natural y sobre hábitos saludables. En el campo de “Rutas con-vida”, se promovieron caminatas saludables, identificando rutas y posibles mejoras; y en el campo de “Las MARIAS cuentan”, se dio a conocer la experiencia en medios de comunicación y espacios virtuales y físicos, como congresos nacionales del ámbito de la salud.

En esta **I Feria Sabugueira Saudable**, la juventud y las personas mayores diseñaron materiales precisos y dinamizaron las actividades propuestas, con la colaboración de negocios y las asociaciones locales, centros educativos y demás equipo interdisciplinar. A su vez, se organizaron juegos tradicionales y originales relacionados con los aprendizajes intergeneracionales y también se compartieron pinchos, folclore y diversas propuestas relacionadas con la acción comunitaria.

