

# Sabugueira saudable

Tempo estimado de lectura: 3 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Fai case tres anos, a veciñanza de Sabugueira xunto a asociacións locais e profesionais dos ámbitos educativo, social, sanitario e institucional, comezou a conformar unha rede de promoción da saúde e os ODS coa que se iniciou unha acción comunitaria. O pasado 7 de xuño tivo lugar a I Feira Sabugueira Saudable para celebrar a forza da comunidade no benestar ao longo da vida, así coma a riqueza histórica, cultural e natural do lugar

## Sabugueira gaña saúde en comunidade

A veciñanza de Sabugueira, en Santiago de Compostela, organizou unha feira na Alameda da Lavacolla destinada a todos os públicos para celebrar a forza da comunidade no benestar ao longo da vida. Fai case tres anos a veciñanza de Sabugueira xunto a asociacións locais e profesionais dos ámbitos educativo, social, sanitario e institucional, comezou a conformar unha rede de promoción da saúde e os ODS coa que se iniciou unha acción comunitaria. Esta rede, dinámica e sempre aberta, foi integrando diversidade de xente e axentes comunitarios como as asociacións locais, os centros socioculturais, o ámbito educativo, a universidade, algúns centros de saúde, a **Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) e Farmamundi**. Así mesmo, acadou apoio nos diferentes niveis administrativos: local, do Concello de Santiago de Compostela; autonómico, da Consellería de Sanidade; e estatal, do Ministerio de Dereitos Sociais, Consumo e **Axenda 2030**.

Previamente, a través de diversas xuntanzas, a “*Rede Sabugueira Saudable*”, analizara malestares e benestares da vida cotiá, priorizando problemáticas na contorna e valorando accións factibles para levar a cabo na veciñanza. A continuación deseñouse un plan de acción colectiva: o Plan AS MARIAS (Acción en Saúde de Mellora Ambiental, Relacións Interxeracionais e Auto-coidados en Sabugueira). Co obxectivo de promover a saúde integral e o benestar comunitario a través da participación cidadá, desenvolvéronse accións a favor do coidado das persoas e a contorna rural en Sabugueira que están a contribuír á implementación da **Axenda 2030**. Estas accións responden aos catro eidos de intervención formulados no plan colectivo. Así por exemplo, no eido da “*Participación cidadá para a saúde*”, acordouse unha axenda común e leváronse a cabo obradoiros de autorganización comunitaria. No eixo “*Sabedoría entre xeracións*”, creouse un mapa colaborativo e intercambiáronse saberes sobre o patrimonio cultural e natural e sobre hábitos saudables. No eido “*Roteiros con-vida*”, promovéronse andainas saudables, identificando rutas e posibles melloras; e no eido “*AS MARIAS contan*”, deuse a coñecer a experiencia en medios de comunicación e espazos virtuais e físicos, coma congresos nacionais do ámbito da saúde.

Nesta **I Feira Sabugueira Saudable**, as crianzas, a mocidade e as persoas maiores deseñaron materiais precisos e dinamizaron as actividades propostas, coa colaboración de negocios e asociacións locais, centros educativos e demais equipo interdisciplinar. Pola súa vez, organizáronse xogos tradicionais e orixinais relacionados coas aprendizaxes interxeracionais e tamén compartíronse petiscos, folclore e diversas propostas relacionadas coa acción comunitaria.

