

I



CAMINO AL HUERTO DE LA SALUD



INDICE DEL PROYECTO

- ✓ **INTRODUCCIÓN**

- ✓ **OBJETIVOS:**
 - **OBJETIVOS GENERALES**
 - **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ✓ **POBLACION DIANA.**

- ✓ **CALENDARIO**

- ✓ **AMBITO TERRITORIAL**

- ✓ **ACTIVIDADES**

- ✓ **ELEMENTOS CLAVE Y DE INNOVACIÓN**

- ✓ **EVALUACIÓN PREVISTA**

- ✓ **ANEXOS**

INTRODUCCIÓN

Gestionar recursos, propuestas, subvenciones, apoyos... relacionados con la generación de estrategias de fomento de la salud y la prevención y corrección de conductas nocivas para la misma, es la meta y la razón de la existencia de Mieres como Ciudad Saludable.

Hace cuatro años (octubre de 2008) que Mieres fue admitida en la RCS y siendo un municipio pequeño y con dificultades presupuestarias, no ha dejado de trabajar aprovechando todas las opciones propias de las que disponemos, y todas las oportunidades de colaborar con iniciativas públicas o privadas, individuales, colectivas, para concienciar y educar a su población en estilos de vida saludables

Una vez publicado el Plan de Salud, documento que refleja el estudio de nuestros puntos fuertes, nuestras debilidades, problemas y estrategias a seguir para mejorar, es el momento de seguir las líneas marcadas y cumplir los objetivos planteados.



La mayor dificultad que hay que salvar es la escasez de participación ciudadana, así que es necesario identificar necesidades, recoger propuestas y poner en marcha nuevas estrategias para incrementar las aportaciones y la colaboración comunitaria.

Una de estas estrategias, que pretendemos usar en este proyecto “Caminando al huerto de la salud” es la de integrar colectivos diferentes que potencien objetivos comunes. (Jóvenes con fuerza y ganas de conocimiento y mayores con experiencia y sabiduría que transmitir, colegios donde el alumnado está descubriendo la vida y residencias de mayores donde estas personas siguen aprendiendo, cultivando sus conocimientos y para ambos grupos, la motricidad requerida para trabajar un pequeño huerto y el contacto con sus naturales componentes estimula la satisfacción y hace sentirnos útiles al principio y al final de nuestro camino; personas de centros de rehabilitación de drogodependencias que están aprendiendo a utilizar su tiempo de forma saludable y personas cuyos conocimientos de la agricultura familiar, tradicional, ecológica y sostenible vuelve a tener el reconocimiento de una actividad para mantener una sociedad saludable en todos los sentidos, incluido el económico, que tantos quebraderos nos trae en estos años y aunque sea de una forma casi simbólica para empezar, demostrar que una persona, familia, sociedad que puede producir sus propios alimentos tiene mucho camino recorrido.



Aún siendo como es Mieres un municipio con una gran extensión de uso rural no

está integrado dentro de los municipios que se benefician del Plan Leader como sí ocurre en municipios colindantes debido a que más de la mitad de la población se localiza en el núcleo urbano y capital de concejo, Mieres del Camín. Este programa busca mejorar la calidad de vida en las zonas rurales mejorando sus servicios básicos y buscando aumentar el atractivo del medio rural, así como asegurar su sostenibilidad y respeto por el medio ambiente.

OBJETIVOS QUE PRETENEN CONSEGUIR EL “CAMINO AL HUERTO DE LA SALUD”

Objetivos generales

1. Responder a las necesidades y demandas expresadas por grupos de población de Mieres como fomento de la participación ciudadana.
2. Explorar las distintas prioridades de las personas involucradas en la actividad: cuidado de la salud, ocio saludable, prevención del consumo de drogas, etc
3. Favorecer el intercambio intergeneracional.

Objetivos específicos.

- I. Iniciar a los jóvenes en conocimientos de cultivo de alimentos sanos
- II. Conocer las posibilidades que ofrece el entorno de nuestra ciudad
- III. Aprovechar los recursos gratuitos e integrar lo natural en lo urbano
- IV. Realizar terapia ocupacional y participación en procesos terapéuticos
- V. Promocionar el envejecimiento activo en los centros de personas mayores y residencias a través de estrategias ocupacionales
- VI. Reducir riesgos y daños. (obesidad por sedentarismo y mala alimentación)
- VII. Prevenir el consumo de drogas y abuso de medicamentos hipnóticos a través de actividades alternativas de uso del tiempo libre.
- VIII. Descubrir posibles alternativas de inserción socio-laboral



POBLACIÓN DIANA

- Alumnado de colegios del municipio que solicitan huerto escolar
- Alumnos y alumnas de Centro de Apoyo a la Integración de Cardeo
- Alumnado del Colegio de Educación Especial de Santullano
- Alumnos/as trabajadores de Escuelas Taller y programas formativos
- Usuarios/as del Centro de día para drogodependientes Caudal
- Socios/as de Centros de día para personas mayores con y sin deterioro cognitivo
- Personas que viven en residencias para mayores
- Voluntariado en general
- Grupos, asociaciones vecinales, AMPAS...

Nº de personas aproximado al que se espera involucrar: alrededor de 100

CALENDARIO

Puesta en marcha simultáneamente del durante la primera quincena de diciembre de 2012. Continuidad con voluntariado y compromiso de diversas áreas (juventud, educación, consumo, cultura, medio ambiente...)

AMBITO TERRITORIAL

Ciudad y Municipio de Mieres

ACTIVIDADES

A. Recabar información sobre el interés de la población en el proyecto y los apoyos humanos, materiales , organizativos, etc. , que obtendría para su desarrollo



Participantes:

- Comisión de trabajo en salud y drogodependencias. *Propuesta de los grupos políticos mediante mociones o iniciativas propuestas. Propuestas de representantes técnicos de áreas municipales de consumo, cultura, deportes, juventud, medio ambiente, mujer e igualdad, policía local, servicios sociales, turismo...*
- Centros escolares, formativos, de drogodependencias y de mayores. *(Escritos y peticiones recibidas en el área de salud, educación, tercera edad...)* (VER ANEXO)

Medios necesarios:

- Medios de difusión, página Web y foros ciudadanos



B. Búsqueda de espacios adecuados y grupos interesados en el fomento de prácticas saludables, como es el aprendizaje de la creación de un huerto con el fin de potenciar una agricultura respetuosa con el medio ambiente y la salud de la ciudadanía.

Participantes:

- Centro de Apoyo a la Integración de Cardeo, con espacio, herramientas y objetivos de su programa acordes con los de nuestro proyecto. (Ocupacionales, pre-laborales, adquisición de destrezas y actitudinales como respeto al medioambiente, fabricando el propio abono con los residuos orgánicos que se generan en el comedor...)
- Centro de Día para drogodependientes “Caudal””: Solicitud por parte de las personas usuarias del centro. Lo mismo que el anterior, dispone de tierra, herramientas e infraestructura.
- Centro de personas mayores de Turón, a petición del equipo terapéutico y como los anteriores con terrenos propios del centro.
- Residencia de personas mayores “Valle del Caudal”. Actualmente usa la terraza –solarium para huerto urbano.
- Otros colegios de infantil, centros de formación para el empleo, asociaciones de vecinos, Centro de día para enfermos alcohólicos Buenos Amigos....

Medios necesarios:

Humanos: Monitores con conocimiento de los requerimientos básicos para la creación de pequeños huertos.

Materiales: terreno o espacio según las personas que quieren aprender.

Tierra, compost, abonos naturales, semillas autóctonas de cultivo época otoño- invierno. Semilleros, plásticos, etiquetas .Herramientas de labor, (palas, paletas, azadas, trasplantadores, rastrillos, regaderas... de diferentes tamaños y modelos)

C. Adquisición de conocimientos teóricos básicos sobre el cultivo de un huerto propio adaptados a la carta según los grupos y las personas



Participantes:

- Monitores ecohuerto
- Voluntariado con conocimiento en el tema.
- Alumnos de diferentes centros, procedencia y edades.

Medios necesarios:

Semillas autóctonas. Material para conservarlas y despertarlas.
Lugares de almacenamiento. Utensilios y recipientes, bandejas, camas calientes, utensilios de repicado y transplante...

D. Creación de un huerto paso por paso: preparación del terreno, abonado, preparación de la tierra y de la distribución de los cultivos, etc



Participantes:

- Monitores, voluntariado y alumnado.
- Ayuntamiento de Mieres.
- Consejería de Salud, programa NAOS
- RECS
- Áreas, centros, asociaciones,.....

Medios necesarios:

Humanos: Responsables de centros y grupos, participantes, monitores y voluntariado

Materiales: Terrenos o Macetas de terraza, herramientas, semillas, plantones...

Elementos clave y de innovación

- Lo fundamental de esta actividad, es que tiene la ventaja de haber sido ya expresada la demanda desde diferentes sectores y solicitada por diferentes canales.
- Otro elemento clave de los pequeños huertos familiares cercanos a la vivienda es que son fáciles de atender y con una gran diversidad de cultivo para consumo inmediato, (recolectar y consumir) es algo arraigado en nuestra zona que resulta muy beneficioso para la salud mental y física del cultivador/ cultivadora.
- Además existen gran cantidad de terrenos de cultivo abandonados y el interés expreso y unánime por las distintas fuerzas políticas del gobierno municipal de reconvertirlos en huertos sostenibles y herramientas de inserción social y laboral y/o apoyo a la economía doméstica.
- Sus objetivos concuerdan con los de la estrategia NAOS, grupo de trabajo de la Consejería de Sanidad de la que forma parte Mieres trabajando la alimentación en los comedores escolares y con personal preparado para iniciar la formación en las familias, “el camino de la salud, te lleva al huerto” fomenta la actividad moderada y la alimentación racional y sana.
- Las actividades son participativas y pretender fomentar el intercambio intergeneracional, algo realmente necesario par evitar este aislamiento absurdo por grupos de edad y cuyo año estamos finalizando





Evaluación prevista

Indicador: N° de participantes

Indicador: N° de huertos puestos en marcha

Indicador: N° de cuestionarios cubiertos y con grado de satisfacción con la actividad alta

Indicador: Calidad y cantidad de las interrelaciones intergeneracionales

Indicador de número de organizaciones e individuos que continúan mantenimiento de un huerto propio como contribución a la alimentación, economía y salud



RECURSOS DEL PROYECTO

Humanos: Personal político y técnico del área de Salud Municipal. Técnica de la Federación Asturiana de Concejos. Personal político y Técnico de la Comisión de Trabajo en Salud y drogodependencias. Voluntarios. Personal Centros Escolares, Formativos de día de personas drogodependientes, mayores, formativos, especiales...Asociaciones de Vecinos, de Consumidores, etc, etc.

Materiales: terrenos propios, material de base (tierra, abono, semillas, agua,...), Herramientas: (adaptadas al tipo de huerto y cultivo). Material docente fungible y proyector, ordenador, de difusión...etc.

Otros: edificios usados como aulas y salas de reuniones, furgonetas de transporte de material...

