

DOCUMENTO DE DEVOLUCIÓN

MERIENDA COMUNITARIA

ESCUELA DE AGENTES COMUNITARIOS

DE SALUD DE LAS FUENTES



*Fiesta de
barrio*

MERIENDA COMUNITARIA

AGENTES COMUNITARIOS DE SALUD DE LAS FUENTES



*Merienda
saludable*



Conversatorios

*Una jornada lúdico festiva para conversar sobre
alimentación saludable y bienestar emocional, y ver
qué podemos hacer como agentes comunitarios de
nuestro barrio*

JUEVES, 21 DE NOVIEMBRE
17:00 A 19:00 H

Salón Centro de Mayores Salvador Allende



*Entrega de
diplomas y
más...*

DESARROLLO DE LA MERIENDA

Objetivos de la tarde:

- Encuentro lúdico festivo
- Conocerse entre las agentes
- Exponer las experiencias que han vivido, tanto las agentes de bienestar como las de alimentación
- Que queremos hacer y hacia dónde en el futuro como agentes y que necesitamos para hacerlo?

Premisas a tener en cuenta:

- Contextualizar, y nombrar la dificultad de ser agente del barrio. La tensión entre el grupo motor que lo ha propuesto y las personas que están recibiendo esta formación.
- El grupo motor, se pone al mismo nivel de los agentes, pero a la vez somos guía?
- Contamos con una persona que hace de maestro de ceremonias.
- Contamos con dinamizadoras de mesas, para la dinámica de indagación colectiva

	Contenido
17:00 (30 min)	Mesa de entrada. Registro. Colocar nombre y número de grupo.
	Bienvenida y romper el hielo En el espacio diáfano Dinámicas de bienvenida poner en juego las imágenes • Presentación por grupos de agentes (SS, GM, Mayores, Flu, Cantalobos, Bienestar) • Un paso adelante • ir preguntando características para cambio de sitio • Andamos de paseo...cada oveja con su pareja : preguntas: ¿Por qué has venido? ¿De dónde has venido? ¿Por qué has elegido el dibujo que has elegido? • Estatuas! Y nombrar las mesas y numerarlas
17:30 (15 min)	Contexto • Silvia Carbó Moliner Directora Técnica CMSS Las Fuentes y representante de Salud en Red Las Fuentes • María Mercedes Febrel Bordejé - Jefa del servicio de Planificación, Determinantes y Promoción de la Salud • Montse Hernández Martín: Jefa de Oficina de Medio Ambiente, Acción Climática y Salud Pública • Ignacio Maestre _ Técnico de proyectos de Ceraí
17:45 (30 min)	Mesas de tertulia

	En cada mesa habrá un mantel con las preguntas en negrita. Una persona GM, dinamiza la mesa atención rol portavoz Los tiempos los marcamos desde el maestro de ceremonias Preguntas (apoyo para la facilitación con preguntas inspiradoras: 1. Contar la experiencia de Agente Comunitario hasta ahora. ¿ Cómo ha sido la formación? ¿Qué has hecho en los talleres? ¿ Qué has aprendido? ¿ Qué te ha sorprendido o impactado? ¿ Qué has aplicado en tu día a día? 2. ¿Qué es ser Agente Comunitario de Salud? NO hay un único estilo, habrá varios, y a la vez habrá algo en común. Qué crees que debería hacer una persona agente de barrio? ¿ que características tiene que tener esta persona? ¿ Si tuvieras que dibujarla, como la dibujarías? ¿ Si fuera una mujer? ¿Y si fuera un hombre?Piensa en la diversidad de género tb. Piensa en diferentes edades. Piensa en diferentes estilos de personas..... 3. ¿ Qué crees que necesita el barrio para mejorar la salud comunitaria? Piensa en recursos, lugares, talleres, actividades, profesionales..... 4. ¿Qué harías como agente comunitario en este sentido? ¿Qué propuestas se te ocurren? ¿De lo que has aprendido qué te gustaría desarrollar en el barrio? ¿ Qué acciones concretas? ¿ de qué manera? 5. Y..¿ qué herramientas necesitas para poder hacer todo esto? Piensa si necesitas alguna formación. Algún material, algún contacto. Iniciativa, proyecto que lo enmarque, que alguien coordineetc.....
18:15	Merienda y exposición final Carmen nos expone lo que ha cocinado para la merienda. Las personas toman algo de comer y beber y vuelven a sus mesas. Una persona de cada mesa expone lo que se ha hablado. Explicar qué haremos con toda la información que ha salido y para que la vamos a usar.
19:00	Cierre. Despedida. Foto, diplomas, bolsa

PARTICIPANTES DE LA MERIENDA

A la merienda se ha convocado a todas las personas que se han formado como agentes comunitarios de Salud , tanto en Salud Alimentaria como en Salud de Bienestar Emocional. Un total de 80 personas.

- Personas de varios espacios que se han formado en Bienestar Emocional.
- Ludoteca Cantalobos, jóvenes entre 12 y 14 años
- Personas usuarias de servicios sociales del CMSS
- Personas que viven en el Edificio Ricardo Millán (Flu) de Zaragoza Vivienda.
- Personas del centro de Mayores
- Miembros del Grupo de Salud en Red Las Fuentes

También estaban en la reunión las personas del grupo motor de la Red de Salud de Las Fuentes, personas que han colaborado en todo el proceso, como personal técnico del ayuntamiento y personas formadoras de los talleres.

El diseño de la jornada se ha desarrollado de la mano de la Red de Salud Las Fuentes.

La celebración fue amenizada por personal técnico de la ludoteca de Cantalobos, y la merienda ecológica, de la mano de Carmen Martínez, cocinera de la Red Chef 2030.

CONCLUSIONES DE LAS MESAS

Se ha dividido al grupo en 8 mesas de trabajo. Cada mesa ha sido dinamizada por una persona del Grupo Motor de Salud en Red Las Fuentes. Se ha intentado distribuir a las personas asistentes de forma uniforme para que en todas las mesas hubiera representación de todos los grupos de agentes comunitarios que han sido formados. Aún así

Se presentan aquí, las respuestas a las preguntas de forma agregada:

1. EXPERIENCIA DE AGENTE COMUNITARIO	
Mesa 1	Todas las valoran de forma positiva, enriquecedora, educativa y gratificante. Les ha aportado ayuda, emoción, aprendizaje grupal. Ningún aspecto negativo.
Mesa 2	Expresan que lo ven importante Todos dejan claro que, si comes bien, estas bien y puedes contarlo a los demás, por ello valoran ser AGENTE como algo muy importante. “hemos descubierto que se puede comer sano! Han valorado como “muy buena” la experiencia y la formación. A la hora de la economía han visto muy interesante conocer el comercio de cercanía local y observar que no había tanta diferencia de precios. Todos dicen haber aprendido mucho sobre la alimentación, los jóvenes también inciden en que han aprendido mucho y que es muy importante ayudar a otras personas a que sepan sobre la alimentación y el bienestar. Sienten que pueden difundirlo y aplicarlo para ellos y los que les rodea en del “día a día”. Dicen que necesitan más conocimientos y experiencias, saber lo que favorece a la salud.
Mesa 3	Tanto la experiencia de bienestar emocional como la de salud alimenticia han sido buenísimas para todos los participantes, han despertado mucho interés en los participantes y se destaca el interés de las personas que lo han preparado. Algunas creencias que salen es que las personas mayores suelen comer mejor que los jóvenes o que las personas de otras culturas, en este sentido se inicia debate que debemos cortar para continuar con las aportaciones, concluyendo que todos y todas hemos aprendido cosas prácticas como: menos azúcar y menos sal, la comparación de lo que compramos y dónde lo compramos nos ha enseñado que en comercios de proximidad se compra mejor calidad y mejor precio; preferiblemente comprar sin etiquetas y con no más de cinco ingredientes es más saludable.
Mesa 4	Ha gustado mucho a todos los agentes (en consenso) y les ha resultado sorprendente. Ha tenido en ellas y él un impacto importante, a nivel individual, sobre todo, en darse cuenta y tomar conciencia de cosas importantes, como por ejemplo lo importantes

	que son los comercios de proximidad para productos sostenibles y saludables y una buena alimentación. También ha tenido algo de impacto en su familia Han tomado conciencia de lo importante que es conocer las necesidades emocionales- salud psíquica-y de salud física de las personas del barrio. En este barrio por ejemplo hay muchas personas viviendo solas, mayores y personas extranjeras que hay que tener en cuenta
Mesa 5	Recibir la formación de agente emocional ha facilitado poder entender mejor a las personas. Les ha permitido mejorar los valores hacia la comunidad. Han valorado como muy positiva toda la formación recibida relacionada con la alimentación pues han introducido cambios en sus hábitos alimenticios siendo ahora más saludables (más variada, más verduras y menos grasas...). Han comenzado a valorar más su cuerpo. Han aprendido a comer y a comprar de manera más consciente. Incorporar más vegetales a la dieta diaria y hacerlos más apetecibles para los niños de la familia.
Mesa 6	Han calificado la formación recibida como muy interesante y útil en su día a día. La formación la ven necesaria y creen que debería ampliarse a otros grupos de población del barrio. Todos comparten que han valorado positivamente conocer el comercio local y ver que no es más caro realizar la compra en ellos, por lo que lo han aplicado en sus compras. Creen que la formación puede ayudar a otra gente, al igual que a ellos a conocer y mejorar su bienestar.
Mesa 7	Cambio en el cuidado de una misma en pequeños detalles. Pero varios compañeros del grupo que se alimentaban muy mal dejaron procesados y bebidas azucaradas y adelgazaron. Conocer a gente con las mismas inquietudes. Descubrir una nueva forma de alimentación que cambia según la procedencia cultural que tengas. Conocer comercios de temporada y de cercanía. Saber que emoción y alimentación están unidos. Más disciplinada en los cambios, soy más consciente de lo que afecta en mi la mala alimentación y sobre todo elimino de la dieta alimentos procesados. Más tiempo para cocinar. Leo más las etiquetas. Ordenar las compras. Saber que la alimentación influye tanto en una buena salud, y que, combinado con ejercicio y bienestar emocional, es clave para estar mejor. Consumir más productos de temporada. Ir más a los mercados del barrio de las Fuentes. Somos lo que comemos. Integrar el ejercicio físico en el día a día.

	La conclusión general de esta pregunta, ha sido más a nivel personal. Tienen más integrado el ser agente para tener aprendizajes que han podido aplicar en su día a día
Mesa 8	La experiencia fue muy buena. Los que participaron en el grupo de salud emocional destacaron la importancia de hablar con el otro, de acompañarlo y como nos relacionamos. Mostrarse abierto a lo que le pasa y poder hablar de lo que le pasa a uno también. Para los que han participado del grupo de salud alimentaria consideraron muy importante este tipo de talleres para problematizar sobre los alimentos que consumimos, el impacto que tiene en nuestra salud y cómo podríamos hacerlo mejor.

2. ¿QUÉ ES SER AGENTE COMUNITARIO DE SALUD?

Mesa 1	Lo ven como una persona del barrio con algunas cualidades específicas: comprometida, motivada, sincera, con confianza en sí misma, considerada y respetuosa. Dispuesta a implicar a los demás, a enseñar lo aprendido y a comunicar y transmitir, teniendo en cuenta las necesidades del barrio y contando con la diversidad cultural y racial que hay en Las Fuentes. Cualquier vecin@ puede ser un agente comunitario de salud si está en ese perfil.
Mesa 2	Ven que ser agente es importante para conocer, transmitir, enseñar a otras personas, escuchar. "SER REFERENTES" . Valoran qué es importante para el daño del ecosistema (jóvenes muy sensibilizados en el tema). Ven de gran importancia extenderlo a su familia y vecinos. Que haya grupos mixtos y de edad. Les gustaría formarse en Bienestar Emocional.
Mesa 3	Toda la información ponerla al alcance de más personas, difundir a través de redes. Cada uno podemos transmitir lo aprendido en nuestros entornos, no solo en nuestra vida, sino también en la familia, vecinos,... Esta experiencia nos ha servido para darnos cuenta que cada uno tenemos ya algo de agente comunitario sin saberlo, nos ha servido para tomar conciencia de cosas que ya sabíamos y aprender otras.
Mesa 4	Alguien que ayuda, que te puede informar y explicar sobre temas de salud, orientar de problemas tanto a nivel individual como grupal, con perfil diverso, (aunque suelen ser mujeres)
Mesa 5	Para algunos de los participantes había supuesto cambiar hábitos en sus propias familias. Ser una persona que CAMBIA, CUIDA la comunidad. Enseñar toda la información que recibí a las personas que quieran cambiar. Ayudar a las personas a gestionar emociones y el estrés.
Mesa 6	Ven la figura de agente comunitario como una persona que puede escuchar, dar apoyo y poder ayudar y si ellos no son capaces, saber dónde derivar.

	Creen que la diferencia de género puede suponer un problema, opinan que es más sencillo que las mujeres apoyen a las mujeres y los hombres a los hombres, sin embargo con las diferentes culturas no ven problema.
Mesa 7	Ser un buen vecino dispuesto a ayudar. Conocer necesidades de la comunidad. Tener una buena predisposición y comunicación. Estar en contacto con Centros de Salud. Participación en foros sociales. Promover la buena salud en los sitios en los que habitualmente te muevas, como en el centro de jubilados. Persona capacitada para promover buenos hábitos en salud. Aquí la conclusión pasaba un poco lo mismo. No estaba muy claro, pero a medida que íbamos hablando y saliendo ideas, se integraba como algo más comunitario.
Mesa 8	Se debatió sobre el concepto de que es ser agente comunitario. Fue complejo de aterrizar, pero lo que decíamos es que es una persona que pueda estar atenta a lo que sucede en el barrio, al vecino, vecina y pueda tener las herramientas mínimas para acompañarlo y recomendar su acompañamiento. Estar atento al otro, aportar ideas a las instituciones que trabajan en el barrio. Participar en instancias de formación para aprender y luego replicar. Implicarse en la comunidad.

3. ¿ QUÉ CREES QUE NECESITA EL BARRIO PARA MEJORAR LA SALUD COMUNITARIA?

Mesa 1	Que haya implicación de TODOS para crecer como barrio. Apoyo institucional para las iniciativas comunitarias. Aprovechar la multiculturalidad. Potencie la escucha activa y la socialización de los vecinos: contacto de grupos . unión, “que nadie quede fuera”.
Mesa 2	Ven importante que haya un grupo de empuje, poder contar con presupuesto para la mejora del barrio, aprender a través del juego y utilizar mejor las nuevas tecnologías. Y sobre todo más formación.
Mesa 3	Que se preste más atención a este barrio, se invierte más en el centro que en los barrios de toda la vida. Tomar conciencia de la necesidad de mejorar nuestra salud. Limpieza de las calles. Más trabajo en las escuelas, sobre todo en aquellas que parecen guetos y donde hay más bulling. Más inversión económica, más recursos. La rehabilitación de Andrea Casamayor. Bancos al lado del centro de salud, la espera se hace más agradable y favorece el encuentro entre personas. Más espacios naturales, bien cuidados y mantenidos.
Mesa 4	En algunas partes del barrio faltan tiendas (están cerrando muchas)

	En Fuentes norte hay menos recursos y en algunas zonas como desde Florián Rey hasta el Ebro sólo hay viviendas. Es una zona muy degradada Falta personal que trabaje para hacer actividades para que se relacionen las personas (entre semana y fin de semana)
Mesa 5	Introducir asignaturas en el colegio que traten de la Salud, individual y de LA COMUNIDAD. Conciencia Comunitaria, acuerdo de las personas para mejorar el entorno, las zonas del barrio (más limpieza, calles y parques..) Concienciar a los dueños de los animales a cuidar el entorno del barrio. Intentar regenerar el comercio de cercanía utilizando locales cerrados. Poner más cubos de basura, más árboles en las calles . Organizar más actividades de relación social, incrementar aquellas que van dirigidas a los jóvenes. Fomentar actividades deportivas en los parques y que estos estén preparados para practicarlas . Aumentar los estímulos (que llamen la atención de las personas) a nivel comunitario para aumentar la Salud . Más actividades "distintas" que ayuden a concienciar a las personas y mejorar los servicios de limpieza.. A las personas del barrio de Las Fuentes les preocupa también la "salud" del río Ebro y de sus riberas .
Mesa 6	En su opinión el barrio necesita mejorar las instalaciones de la vía pública, arreglar aceras y calles, podar y mantener cuidados los árboles, mejorar la circulación vial y la red de autobuses. También creen que se necesita apoyar el comercio minoritario. Y opinan que hacer los talleres al contrario sería muy buena idea, los agentes de bienestar emocional quieren hacer los talleres de alimentación y al contrario.
Mesa 7	Más talleres de este tipo para más personas. Más implicación del ayuntamiento con más presupuesto. Ampliar la formación a los agentes de alimentación, hacer una segunda parte para profundizar. Espacio de huertos comunitarios. Espacios donde poder interactuar con las autoridades para poder expresarnos. Tener una cocina comunitaria industrial. Más publicidad de los recursos del barrio. Crear espacios de interacción entre las personas mayores formadas en agentes de alimentación y colegios, tanto para talleres de alimentación saludable como para enseñar lo aprendido. En esta pregunta es cuando pudimos profundizar un poco más a nivel de comunidad y no pensar tanto a nivel individual. Costó hacer propuestas concretas, pero al final sí que salieron algunas ideas.
Mesa 8	Sobre todo, tener energías, ganas, motivación. Es imprescindible, formación. Tener espacios de reflexión y acción. Hace falta más formación y espacios para acceder a ella.

4. ¿QUÉ HACER COMO AGENTE EN ESTE SENTIDO?

Mesa 1	Implicar a los vecinos en actividades y talleres. Potenciar la vida de barrio. Programar actividades intergeneracionales Divulgar lo aprendido y dar ejemplo. Cuidar a los que te cuidan.
Mesa 2	Conocer de cerca las necesidades de la comunidad, empezando por su propia comunidad de vecinos, donde observan problemas de comunicación, limpieza, poca conciencia. Comenzarían colocando carteles para que las personas se enteren (apuntan las jóvenes). Fomentar el voluntariado y acompañamiento de los mayores y quien lo necesite para prevenir la soledad no deseada. Les gusta mucho las experiencias de la comunidad del edificio Ricardo Millán que lo cuenta una de las inquilinas.
Mesa 3	Intentar implicar a más población para que las demandas vecinales tengan más fuerza y repercusión, la unión hace la fuerza, existen las asociaciones de vecinos y se acerca poca gente. Ampliar a otras personas y grupos esta formación, que la pueda hacer más gente. Parece que siempre son los mismos los que participan y es una pena. Queríamos hacer la otra formación que no hemos hecho, unos y otros.
Mesa 4	Colaborar en el desarrollo de actividades comunitarias Identificar y ayudar a mapear las deficiencias del barrio Espacios de reunión para gente sola: escuchando, colaborando, dinamizando
Mesa 5	Publicidad en las RRSS de los Agentes Comunitarios y de su trabajo . Hacer que el Agente Comunitario "esté de moda" . Sensibilizar y dar más educación para dar más visibilidad a la Salud Mental . Escuchar más y mejor a las personas de nuestros entornos (centros de trabajos , amigos , compañeros...) . Hablar de los Agentes comunitarios en nuestros entornos más cercanos (amigos, compañeros de trabajo...) Acompañar a los demás en lo que hemos aprendido en la " escuela de Agentes".
Mesa 6	Ven fundamental ampliar todos estos conocimientos a otras personas, opinan que siempre participan las mismas personas en la mayoría de actividades. Por lo que se ven capaces de participar en algún taller, como por ejemplo, impartiendo talleres de cocina y así conseguir llegar a más gente del barrio.
Mesa 7	Lanzar un reto o una propuesta de bienestar al mes y que esa propuesta se lanzara a cada uno de los grupos formados para llevarla a cabo, entre ellos/as mismos/as y entre la gente cercana. Tipo una cadena de favores, cada persona realiza un cambio o una modificación de hábitos y tiene que conseguir que una o varias personas en un mes lo modifiquen. Pasado el mes el/la agente evalúa si lo ha conseguido y pregunta

	a las personas que les ha lanzado el reto si lo han hecho. Y de esa manera hasta se podría medir el impacto. Objetivos realistas y sencillos. Y para complementarlo, sería realizar un encuentro al trimestre en la que cada grupo de agentes contaran si han conseguido el reto y si lo han conseguido las personas a las que lo han lanzado. Actividades deportivas en comunidad. Organización por comunidades o por grupos de agentes formados de compras colectivas a productores, distribuidores y cooperativas. Talleres de cocina intercultural e intergeneracional saludables, libres de azúcares y con alimentos de temporada. Dar visibilidad a todo el esfuerzo colectivo. Que los grupos de agentes propongan menús saludables de forma colectiva y que luego eso se pueda publicitar en los centros que cada persona acuda, en las comunidades etc...
Mesa 8	Proponer más talleres y espacios de formación y participación. Hace falta cocina comunitaria para lograrlo. Compromiso para dinamizar el barrio.

5. ¿QUÉ HERRAMIENTAS NECESITAMOS PARA HACER TODO ESTO?

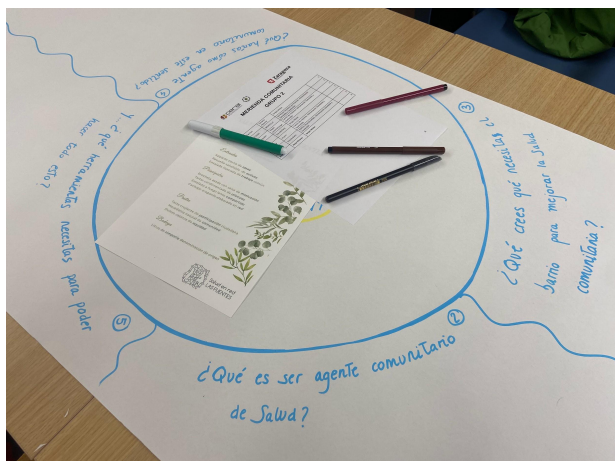
Mesa 1	Apoyo institucional. Formación. Unión de vecinos: “grupos con ganas” Respeto a los demás, al entorno: “cuidar todos del barrio”
Mesa 2	Más difusión que se entere más el barrio, en prensa, TV etc.. Precisan más información y formación, más voluntad por parte de los vecinos del barrio y que la Red siga empujando. “SIN UNIDAD NO HAY COMUNIDAD”. Educación en alimentación que siga para que ellos se formen más y puedan ser referentes.
Mesa 3	Dinero, tiempo, ganas y voluntad. Unión de vecinos de Las Fuentes. Participación en las Asociaciones del barrio. Conocimientos, profesionales implicados. Identificar los problemas y necesidades del barrio. La unión de personas. LAS FUENTES, todos a una como Fuenteovejuna! Todos a una por un barrio mejor y más saludable.
Mesa 4	Un centro donde ubicarse Apoyos para proyectos y actividades
Mesa 5	Más formación y más financiación. Más espacios adecuados y organización de encuentros. Más profesionales que lo organicen

	Más publicidad de las iniciativas (cartelería, señalización ..) de las instituciones que las apoyan. Realizar eventos comunitarios al aire libre que estén abiertos a todos los vecinos del barrio de Las Fuentes. Seguir hasta el final , no empezar y dejarlo. Se pide que lo que se vaya a hacer debe SER CONSTANTE y darle CONTINUIDAD en el tiempo. Llegan a la conclusión final tras la sesión de participación que : no hay edad, ni sexo, ni nacionalidad para determinar el perfil de AA CC, sino la motivación/objetivo individual: LA SALUD y la motivación común por querer COLABORAR para conseguirla.
Mesa 6	Opinan que les falta más formación e información para poder ser agentes, así como materiales y un lugar para desarrollar los talleres de cocina, por ejemplo. Ven más fácil desarrollar alguna actividad si la hacen en conjunto o con apoyo técnico.
Mesa 7	Cocina comunitaria industrial que pueda ser utilizada para formaciones, talleres, encuentros... Taller informativo de compras en cooperativas. (Lo pidió un agente del Ricardo Millán y la técnica municipal de medio ambiente que estaba en mi mesa, que no recuerdo el nombre, dijo que ella compraba en una cooperativa de forma grupal y podría informar). Comedor social de temporada. Más espacios de encuentro comunitario. Más espacios en cada centro porque se quedan pequeños. Intercambio de experiencias de agentes. Esto iría enlazado a la propuesta del apartado 4.
Mesa 8	Fortalecer la formación. Aprender a cuidarnos más a nosotros mismos. Generar más actividades que involucren a las entidades que trabajan en el barrio. Mejorar la calidad de vida de los vecinos, cuidar nuestros espacios.

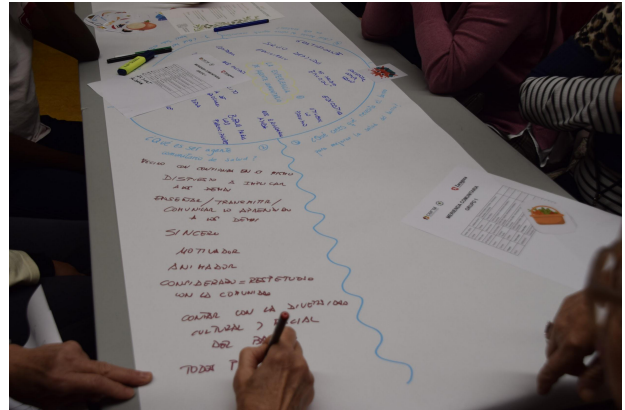
FOTOS DE LA MERIENDA















GRACIAS