



Antes

# MEDRANDO COS NOSOS MAIORES III Edición



# III Edición "MEDRANDO COS NOSOS MAIORES" Consellos saudables para MULLERES VITAIS!!!

- ✚ 9 de maio de 12:00 a 13:30 horas no salón de actos do Centro Sociocultural das Fontiñas. **"CONSELLOS SAUDABLES PARA MULLERES VITAIS"** En colaboración coa matrona *Diana Luque* e a nutricionista *Navia Duyos* do Centro de Saúde de Fontiñas.



*Esta memoria foi realizada por:*

- ✦ **Bibiana Suárez Juncal**; traballadora social do PASS Fontiñas (Servizos Sociais Comunitarios do Concello de Santiago de Compostela).
- ✦ **Ana Belén Viña Quintás**; traballadora social do PASS Fontiñas (Servizos Sociais Comunitarios do Concello de Santiago de Compostela).
- ✦ **Margarita Vázquez Teo**; educadora social do PASS Fontiñas (Servizos Sociais Comunitarios do Concello de Santiago de Compostela).
- ✦ **María del Carmen Vilas Miramontes** (Traballadora social Cruz Vermella)



## INDICE

	<i>Páxs.</i>
*Presentación	5
1. O proxecto "Medrando cos nosos maiores" estaba fundamentado en	6
2. E co proxecto pretendíase acadar os seguintes obxectivos	11
3. O desenvolvemento do proxecto	13
3.1.- O inicio	14
3.2.- A "fase PRE"	15
3.2.1.- A organización	15
3.2.2.- Tempos dedicados a elaboración do proxecto	16
3.2.3.- A difusión do proxecto	16
3.3.- A "fase DURANTE"	17
4. A avaliación de resultados	18
4.1.- Como se fixo a avaliación?	19
4.2.- Avaliación cuantitativa	21
4.3.- Avaliación cualitativa	23
4.4.- Grao de consecución de obxectivos	24
4.5.- Suxestións para vindeiras edicións	35
5. A modo de resume	27
5.1.- A actividade en imaxes	28



## ***Presentación***

Dando un paso máis nas intervencións comunitarias, dende o centro de saúde de Fontiñas, Cruz Vermella e o Punto de Atención de Servizos Sociais de Fontiñas (pertencente aos Servizos Sociais Comunitarios do Concello de Santiago de Compostela), decidimos aunar esforzos para deseñar e levar a cabo a terceira edición do proxecto “Medrando cos nosos maiores”. O fin que se persegue é mellorar a calidade de vida das persoas maiores promovendo accións que favorezan un envellecemento activo.

A través do coidado da saúde pretendemos conseguir que o colectivo de maiores teña un importante e imprescindible valor para a sociedade a través da planificación de accións cuxo fin é mellorar a calidade de vida, favorecendo as súas oportunidades de desenvolvemento para unha vida saudable, participativa e segura.

Consideramos que o deseño destas accións son unha ferramenta básica para continuar co proceso de crecemento persoal, e isto é o que se pretende:

- Acadar unha eficiente utilización de todos os recursos existentes no barrio.
- Fomentar a participación e vinculación social dos maiores co seu entorno máis próximo.
- Facilitar ferramentas que potencien as capacidades e habilidades persoais que lles permitan adaptarse os novos retos vitais e desenvolverse na súa vida cotiá.

E, por último, lembrar que existe un claro compromiso do Concello de Santiago de Compostela con tódalas accións encamiñadas ao benestar dos nosos maiores do municipio.

Vexamos nas seguintes páxinas o desenvolvemento do proxecto.



**I.- O proxecto "Medrando cos nosos maiores"  
estaba FUNDAMENTADO...**



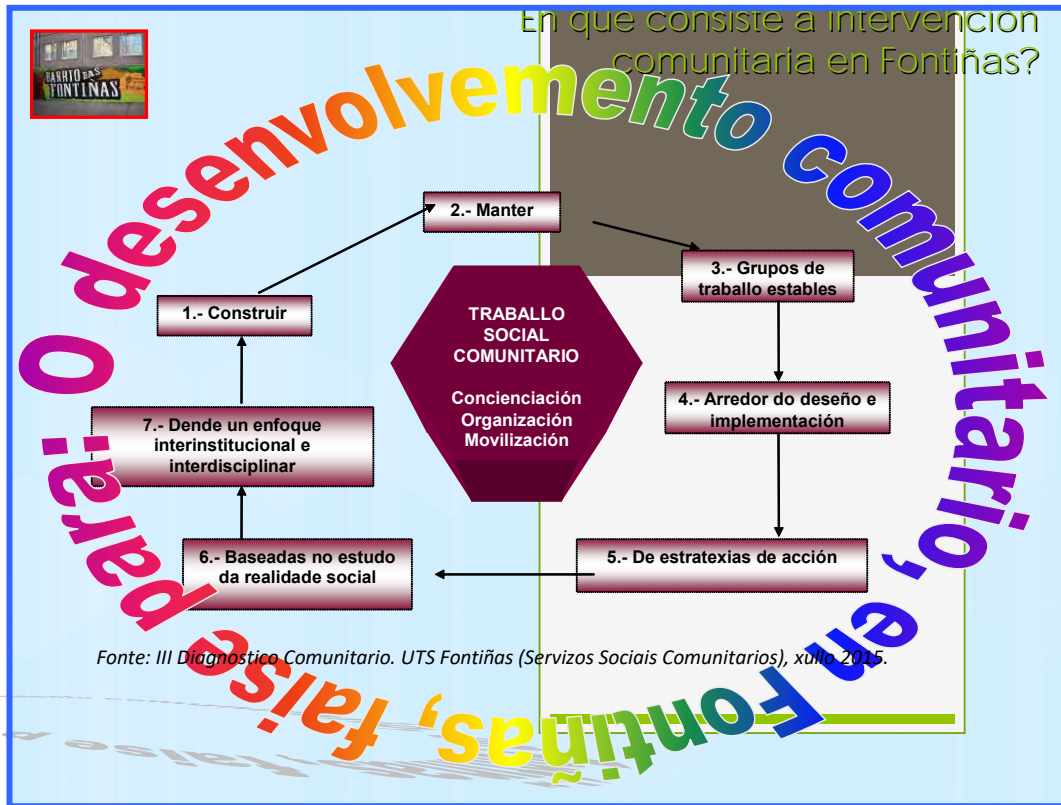
O barrio das Fontiñas caracterízase polo traballo na dinamización comunitaria en rede a través do seu Plan de Desenvolvemento Comunitario. Este naceu coa finalidade de incrementar o benestar de todos os colectivos que residen nesta zona, promovendo a súa inclusión social e a participación activa dentro da súa comunidade. Neste senso, teñen e tiveron cabida varios programas e proxectos que seguen este fío condutor da mellora social.

Así, en consecuencia, levase a cabo un traballo integral a nivel comunitario, baseado na intervención conxunta, en rede, respectando as características de cada servizo, pero buscando ao mesmo tempo as sinerxias e os puntos de encontro que permitan buscar obxectivos comúns e compartir estratexias de traballo:

Gráfica nº 4: A intervención comunitaria no barrio de Fontiñas.



Fonte: UTS Fontiñas (Servizos Sociais Comunitarios) e Departamento de Orientación do IES Antonio Fraguas, xullo 2015.



Non hai que esquecer que os fins da intervención comunitaria non deben ser exclusivamente asistencialistas (si ben hai que traballar para a cobertura das necesidades básicas da cidadanía), senón que debe dar un paso adiante, incidindo na prevención, como veremos máis adiante, e na integración no contorno comunitario (non dende a asimilación senón dende a pertenza a un barrio, dende a convivencia positiva da súa veciñanza, respectando as diferenzas de cada quen).

Fins da intervención comunitaria:



Fonte: UTS Fontiñas – Servizos Sociais Comunitarios Básicos do Concello de Santiago de Compostela, 2015





A fundamentación deste proxecto, radica principalmente nun enfoque preventivo e enmarcaríase nas seguintes liñas de intervención:

- **Liña nº 4 do III Diagnóstico Comunitario**: Activar proceso de solidariedade social.
- **Liña nº 15 do III Diagnóstico Comunitario**: Activación do voluntariado social.
- **Liña nº 11 do III Diagnóstico Comunitario**: Actividades de convivencia comunitaria.

O proxecto nace dentro das xuntanzas comunitarias do barrio das Fontiñas e en concreto da “Comisión de Maiores” coa idea principal de favorecer a participación das persoas en todos os ámbitos fomentando o envellecemento activo e saudable e a consecuente mellora na súa calidade de vida.

O marco de referencia no que se fundamenta este proxecto é o envellecemento activo, entendendo este como o “proceso de optimizar as oportunidades de saúde, participación e seguridades co fin de mellorar a calidade de vida a medida que as persoas envellecen” (Active Ageing: A Policy Framework Genova, OMS, 2002).

Envellecer de forma activa, non significa “facer moitas actividades” senón máis ben se trata de converterse en “actores “ da nosa propia vida, ter oportunidades, ter opcións de elixir. A capacidade funcional das persoas redúcese en gran medida ao longo da vida, determinado por factores relacionados co estilo de vida, factores sociais, económicos e ambientais externos á persoa. As decisións individuais, comunitarias e políticas públicas como a promoción dun entorno amigable coa idade poden influír sobre o envellecemento.

O envellecemento activo é, sen dúbida, un factor que contribúe directamente ao mantemento da capacidade funcional dos individuos, con todas as vantaxes que isto entraña, tanto a nivel persoal como a nivel familiar e social. Fomentar un este proceso supón retrasar, incluso evitar, as situacións de discapacidade e dependencia.

Aínda que se promovan principalmente actuacións vinculadas ás liñas de traballo anteriores, os obxectivos principias diríxense á totalidade da poboación, tratando de favorecer a integración social de todas as persoas. A actuación comunitaria é unha estratexia metodolóxica que busca coordinar a todos os colectivos que forman a comunidade, ademais de acadar o seu



compromiso e implicación para que, entre todos, se poidan realizar aportacións que conducen a un claro incremento do benestar social.

A Intervención Socioeducativa e a Participación Social, son unha peza máis do puzzle que conforman as estratexias de promoción do Envelhecimento Activo e Saudable.

- Individuo = axente activo no seu proceso de envelhecimento
- “Nunca é tarde para cambiar hábitos”

O éxito de anteriores edicións motivou a súa continuade dando resposta a nova demandas dos nosos maiores. Da avaliación realizada da anterior formación desprendíase o alto nivel de interese por estas iniciativas grupais coa presenza de profesionais de diferentes ámbitos: educativo, sanitario, TIC, ...

A colaboración existente co centro de saúde de Fontiñas e o seu persoal sanitario: a muller fixo ver una realidade na cal a muller, a partir dos 50 ou do seus embarazos, deixa de facer un uso activo do servizo de xinecoloxía a través dos seus diferentes técnicos, os cales son fonte de prevención e mellora da calidade de vidas das mulleres nesta etapa vital non reprodutiva onde os problemas de solo pélvico, sofocos, complexos vitamínicos....son comúns. Coa recente incorporación do perfil profesional do nutricionista no equipo de Atención Primaria, valorouse complementar esta iniciativa cunha charla coloquio sobre a alimentación.

Este feito levou a programar unha nova edición no marco deste proxecto, centrado na saúde da muller a través da enfermeira especializada na muller e na alimentación como eixes principais.



**II.- E co proxecto pretendíase acadar os seguintes obxectivos...**

Linoes



### **Xeral:**

- ☞ Promover hábitos socialmente saudables (aquelas condutas ou pautas de acción levadas a cabo pola persoa maior, orientadas de maneira principal a manter, desenvolver e potenciar as súas redes de apoio social), así como o establecemento de novos comportamentos potencialmente exitosos.
- ☞ Mellorar a calidade de vida da poboación maior do barrio.
- ☞ Optimizar as destrezas, capacidades e habilidades persoais que permitan o máximo grao de autonomía.
- ☞ Mellorar o equilibrio persoal do individuo previndo posibles problemas de afastamento e soidade.
- ☞ Desenvolver unha atención integral á poboación e, en especial, aos sectores mais vulnerables.
- ☞ Incrementar o seu grao de coñecemento sobre os dereitos no ámbito da saúde.
- ☞ Crear estruturas e canles de coordinación entre todas as institucións e entidades implicadas no recoñecemento das persoas maiores na sociedade.

### **Específicos:**

- ☞ Xerar no barrio de As Fontiñas procesos de participación comunitaria centrado este proxecto na participación das persoas maiores.
- ☞ Promover unha mellora na calidade de vida da muller a través de incrementar coñecementos e consellos para a vida diaria.
- ☞ Recoñecer e valorar papel da muller na sociedade.
- ☞ Coñecer a importancia de seguir unha dieta san e equilibrada



# III.- O desenvolvemento do proxecto...



Lacortés



### III.1.- O INICIO

Dentro da comisión de maiores quíxose dar continuidade as actividades dirixidas ao colectivo de maiores do barrio e que gozaron de boa acollida por parte deste, tal e como se recolle na avaliación do anterior edición deste proxecto.

Ao mesmo tempo que dar resposta a unha serie de necesidades e problemáticas detectadas polos profesionais das distintas entidades e institucións do barrio que traballan con este sector. Para elo foron deseñadas e impartidas actividades que abarcaban distintas áreas (saúde, grupos interxeracionais, coñecemento doutras organizacións, etc.) enmarcadas dentro do proxecto denominado “Medrando cos nosos maiores”.

A idea inicial de deseñar e levar a cabo de novo o presente proxecto xurdiu en colaboración coa matrona do centro de saúde de Fontiñas, a cal expresaba a súa inqueda polas de mulleres maiores e a súa atención xinecolóxica pasados os 50 anos. A súa dilatada experiencia profesional xunto coa información obtida da coordinación cos facultativos da saúde, referidas a este colectivo, xeran numerosas demandas tanto sentidas como percibidas.

Para dar resposta a estas peticións, decidiuse convocar a Comisión de Maiores da cal participan as entidades do barrio que traballan directa ou indirectamente cos nosos maiores. Desta xuntanza xorde a iniciativa de realización dun proxecto específico que dera resposta as necesidades sentidas con este colectivo vinculadas coa saúde.

Do mesmo modo, decidiuse dar unha especial atención ás persoas maiores que residen soas no barrio como consecuencia do incremento do risco social de este colectivo.

As actuacións que se valorou implementar foron as seguintes:

- 1. **Charla-Colóquio: “Consellos saudables para Mulleres vitais”** impartida pola matrona do SERGAS de saúde de Fontiñas, Dona Diana Luque.

Esta actividade responde ao descoñecemento da atención que se pode recibir pola matrona do seu centro de saúde, nesta etapa vital. Así como orientacións e información encamiñadas a mellorar a súa calidade de vida.



- 2. **Charla-Colóquio: “Alimentación saudable”** a cargo de Navia Duyos Nutricionista do SERGAS no centro de saúde Fontiñas. Perfil profesional de recente incorporación en atención primaria. O deseño desta actividade responde ao descoñecemento desta nova figura profesional na atención primaria, a importancia de seguir unha dieta equilibrada e de ter información sobre como interfieren determinados alimentos coa mediación prescrita.

### III.2.1.- A organización.

Para concretar esta idea procedeuse a unha distribución de “funcións”:

- Elaboración do proxecto:** a cargo das técnicas do PASS Fontiñas: traballadoras sociais e educadora social (pertencentes aos Servizos Sociais Comunitarios do Concello de Santiago de Compostela). Coa colaboración da traballadora social de Cruz Vermella.
- Contacto cos profesionais do ámbito da saúde:** a cargo das técnicas do PASS Fontiñas.
- Xestión dos espazos e equipamentos:**
  - o Técnicas do PASS Fontiñas.
- Cartel para a difusión:** acordouse empregar o cartel da anterior edición como elemento identificador do proxecto. A cargo das técnicas do PASS Fontiñas.
- Deseño da folia de avaliación:** a cargo das técnicas do PASS Fontiñas.
- Pasar enquisas de avaliación:** a cargo da traballadora social de Cruz Vermella en colaboración con voluntariado.
- Financiación do proxecto,** carece de custo económico.
- Elaboración da memoria:** a cargo das técnicas do PASS Fontiñas: traballadoras sociais e a educadora social (pertencentes aos Servizos Sociais Comunitarios do



Concello de Santiago de Compostela). Cóntase coa colaboración da traballadora social de Cruz Vermella.

### III. 2.2.- Tempos dedicado a elaboración do proxecto

- Os tempos dedicados ao deseño, elaboración e execución do proxecto son os seguintes:

ACCIÓNS DESENVOLVIDAS	NÚMERO DE XUNTANZAS	HORAS EMPREGADAS
XUNTANZAS PASS	4	8h.
XUNTANZAS DE BARRIO	2	4h.
ELABORACIÓN PROXECTO	2	6h.
AVALIACIÓN	2	8h.
COORDINACIÓN COS AXENTES IMPLICADOS	4	12h.
HORAS DE IMPLIMENTACION		4h.
MEMORIA	1	8h.
<b>TOTAL HORAS:</b>		<b>50h.</b>

### III.2.3.- A difusión do proxecto.

- 1) Difusión a través da rede telemática que engloba a rede comunitaria na que se atopa as Técnicas do PAS Fontiñas ([www.compostelaintegra.org](http://www.compostelaintegra.org)).
- 2) Pegada de carteis anunciando as activade no C.S.C. das Fontiñas nos espazos e actividades nas que participan os maiores.
- 3) A traballadora social de Cruz Vermella, difundiu a actividade entre os maiores que participan ese dispositivo así como realizou un chamamento individual da promoción da asistencia.





- 4) A Matrona do SERGAS no centro de saúde de Fontiñas deu publicidade a actividade a través de carteis no seu centro, ao tempo de realizar un chamamento a nivel individual.
- 5) Dende o PASS Fontiñas realizouse un chamamento individual aos participantes das diferentes actividades.

### III.3.- A FASE DURANTE

O desenvolvemento deste proxecto concretouse en:

Táboa nº 1: Actividades do Proxecto “Medrando cos nosos maiores III”.

ACTIVIDADE	DATA	LUGAR DE IMPLEMENTACIÓN	DESTINATARIOS	NÚMERO DE ASISTENTES
<b>Charla-Coloquio: “CONSELLOS SAUDABLES PARA MULLERES VITAIS”</b>	09 de maio de 2023 de 12:00 a 12:45	C.S.C das Fontiñas	Maiores que participan das actividades das entidades do barrio das Fontiñas.	67 persoas
<b>Charla-Coloquio : “ALIMENTACIÓN SAUDABLE”</b>	09 de maio de 2023 de 12:45 a 13:30	C.S.C. das Fontiñas	Maiores que participan das actividades das entidades do barrio das Fontiñas.	67 persoas

Fonte: Datos extraídos do cómputo de asistentes e profesionais participantes: PASS Fontiñas e Centro de saúde das Fontiñas .



## IV.- A avaliación dos resultados

Enríque



#### IV.1.- COMO SE FIXO A AVALIACIÓN?

Unha vez mais, en consonancia coa outros proxectos comunitarios xa realizados, considérase de especial relevancia a realización dunha avaliación participativa, que é sinónimo de risco e é básica para plantexar, no futuro, outras accións que sexan de interese para a comunidade. A metodoloxía para a realización de avaliación foi basicamente a seguinte:

- a) Realizouse unha avaliación inicial do contexto xeográfico e social no que se desenvolve o proxecto. É contextualizado na realidade social e territorial do barrio de Fontiñas; realízase así unha descrición da súa realidade social, en canto a número de habitantes, estruturación por colectivos de idade, movementos poboacionais, condicións de vivenda, diversidade cultural e socioeconómica dos seus habitantes e as principais problemáticas sociais que imperan na zona.

Vincúlase o proxecto co III Diagnóstico Social<sup>1</sup>, elaborado no ano 2015 cun enfoque comunitario, tendo en conta a mencionada realidade social e o aproveitamento da potencialidade e da oportunidade<sup>2</sup> derivada dunha intervención comunitaria consolidada e estable no tempo. Así, é relacionado con dúas liñas de intervención que se consideran básicas na zona:

- **Liña nº 4 do III Diagnóstico Comunitario**: Activar proceso de solidariedade social.
- **Liña nº 11 do III Diagnóstico Comunitario**: Actividades de convivencia comunitaria

- b) Prográmase igualmente a realización da avaliación pormenorizada da implementación do proxecto, describindo as fases do seu desenvolvemento:

---

<sup>1</sup> Mais información na web [www.compostelaintegra.gal](http://www.compostelaintegra.gal)

<sup>2</sup> III Diagnóstico Comunitario do Barrio de Fontiñas (ano 2015). Documento que consta no apartado de "Documentación da rede do Barrio de Fontiñas" dentro da web [www.compostelaintegra.gal](http://www.compostelaintegra.gal).



- ☞ A fase “Inicio”: de quen partiu a iniciativa , froito das xuntanzas comunitarias.
- ☞ A “fase PRE-“: concretar e darlle forma á idea, a difusión, a distribución de roles, os contactos cos poñentes, etc.
- ☞ A fase “Durante”: a implementación dos obradoiros, a distribución de funcións, etc.

E podemos constatar como o proxecto incide en distintos ámbitos:

- ☞ Na prevención, tanto na de índole primaria como na secundaria (minguar elementos de risco).
- ☞ Traballo dende a propia realidade para dar resposta as demandas.

c) E tamén se realiza unha avaliación de resultados:

- ☞ **Cuantitativa**, a través do cálculo e interpretación dos indicadores formulados previamente, e que fan referencia a:

AVALIACIÓN CUANTITATIVA	ASPECTO A AVALIAR	INDICADORES
	Organización e implementación	Nº de profesionais encargados da elaboración e organización do Proxecto
		Nº de profesionais que participan nos obradoiros
	Impacto e participación	Nº de persoas maiores que participan nos obradoiros / nº de maiores previsto
Nº de profesionais asistentes do eido social		

- ☞ **Cualitativa**, baseada na observación:

A avaliación é concibida neste proxecto como unha ferramenta que evidencia os obstáculos que apareceron no camiño, pero tamén as potencialidades que xurdiron, polo que



debe permitir a construción de novos escenarios, que probablemente se van materializar en futuros proxectos de intervención conxunta e mostrándose como unha avaliación non é o final dun proceso, senón un punto e seguido nas iniciativas comunitarias, que incluso as reforza e potencia.

É obrigado dar a coñecer á comunidade os resultados do desenvolvemento do proxecto, polo que o informe final de avaliación será incorporado, ao igual que xa estaba o proxecto, no apartado de documentación da web [www.compostelaintegra.gal](http://www.compostelaintegra.gal)

#### IV.2.- AVALIACIÓN CUANTITATIVA

- 1. **Charla-Colóquio: “Consellos saudables para Mulleres vitais”** impartida pola matrona do SERGAS de saúde de Fontiñas, Dona Diana Luque.

Esta actividade responde ao descoñecemento da atención que se pode recibir pola matrona do seu centro de saúde, nesta etapa vital. Así como orientacións e información encamiñadas a mellorar a súa calidade de vida.

- 2. **Charla-Colóquio: “Alimentación saudable”** a cargo de Navia Duyos Nutricionista do SERGAS no centro de saúde Fontiñas. Perfil profesional de recente incorporación a atención primaria.

ASPECTOS A AVALIAR		INDICADORES	Nº	OBSERVACIÓNS
ALIANZA CUANTITATIVA	Organización e implementación	Nº de profesionais encargados da elaboración e organización do Proxecto	4	*Traballadora social de Cruz Vermella *Técnicas do PASS Fontiñas (Traballadoras sociais e educadora social).



	Nº de profesionais colaboradores	2	<p>*Cáritas Fontiñas</p> <p>*Centro Abeiro</p> <p>*Traballadora social do centro de Saúde</p>
	Nº de profesionais que difunden o Proxecto	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Traballadora social do centro de saúde de Fontiñas</li> <li>☞ Traballadora social de Cruz Vermella</li> <li>☞ Técnicas do PASS Fontiñas (Traballadoras sociais e educadora social).</li> <li>☞ Cáritas Fontiñas</li> <li>☞ Centro Abeiro</li> </ul>
	Nº de profesionais que participan na <b>Charla-Colóquio: “Consellos saudables para Mulleres vitais”</b> (09 de maio de 2023)	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Dona Diana Luque, matrona do SERGAS no centro de saúde de Fontiñas</li> </ul>
	Nº de profesionais que participan na <b>Charla-Colóquio: “Alimentación saudable”</b> (09 de maio de 2023)	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Dona Diana Duyos, nutricionista do SERGAS no centro de saúde de Fontiñas</li> </ul>



Impacto e participación	Nº de maiores que participan na <b>Charla-Colóquio: “Consellos saudables para Mulleres vitais”</b> / nº de asistentes previsto	67/50= 134%
	Nº de maiores que participan na actividade <b>Charla-Colóquio: “Alimentación saudable”</b> / nº de asistentes previsto	67/50= 134%
	Nº de mulleres e homes participantes	Mulleres: 62 Homes: 5

### IV.3.- AVALIACIÓN CUALITATIVA

A avaliación cualitativa estaba prevista que se realizase polos asistentes a través de enquisa, pero dado o ambiente xerado e a predisposicións dos asistentes decidiuse realizar mediante o foro xerado ao final de cada sesión así como en entrevistas individuais.

As expresións recollidas de seguido reflicten a satisfacción dos participantes coas accións organizadas:

- ★ “A charla foi perfecta e interesante. Todo o que dixeron é moi necesario”
- ★ “Gustoume moito o que dixo”, “Gustoume o dos alimentos”
- ★ “Foi agradable”



- ★ “Paseino moi ben” “Moi entretida”.

En canto a contidos que lles gustase abordar reseñan:

- ★ “Gustaríame ter máis información sobre a fibromialxia”, que facer para ter unha mellor calidade de vida.

#### IV.4 - GRAO DE CONSECUCIÓN DE OBXECTIVOS

Vexamos agora os obxectivos que se recollían no proxecto e o grao de consecución dos mesmos, unha vez realizado:

##### **Xerais:**

1. Promover hábitos socialmente saudables.

*Obxectivo acadado a través dos contidos traballados nas sesións formativas programadas.*

2. Mellorar a calidade de vida da poboación maior do barrio.

Obxectivo acadado a través dos contidos traballados nas sesións formativas programadas.

3. Optimizar as destrezas, capacidades e habilidades persoais que permitan o máximo grao de autonomía.

*Obxectivo acadado a través dos contidos traballados nas sesións formativas programadas.*

4. Desenvolver unha atención integral á poboación e, en especial, aos sectores mais vulnerables

Obxectivo acadado a través dos contidos traballados nas sesións formativas programadas.

5. Crear estruturas e canles de coordinación entre todas as institucións e entidades implicadas no recoñecemento das persoas maiores na sociedade

*Obxectivo acadado a través dos contidos traballados nas sesións formativas programadas.*





### Específicos:

1. Xerar no barrio de As Fontiñas procesos de participación comunitaria centrado este proxecto na participación das persoas maiores.

*Obxectivo acadado a través dos contidos traballados nas sesións formativas programadas.*

2. Promover unha mellora na calidade de vida da muller a través de incrementar coñecementos e consellos para a vida diaria.

*Obxectivo acadado a través dos contidos traballados nas sesións formativas programadas.*

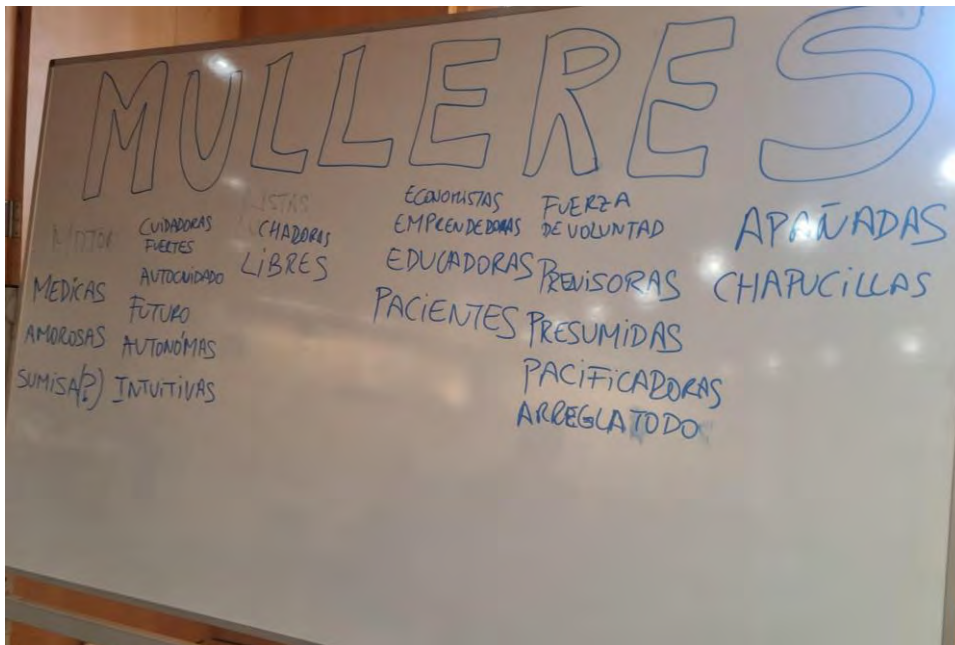
3. Recoñecer e valorar papel da muller na sociedade.

*Obxectivo acadado a través dos contidos traballados nas sesións formativas programadas.*

4. Coñecer a importancia de seguir unha dieta san e equilibrada.

*Obxectivo acadado a través dos contidos traballados nas sesións formativas programadas.*

Recollese na seguinte imaxe a reflexión realizada sobre o papel desenvolto pola muller:





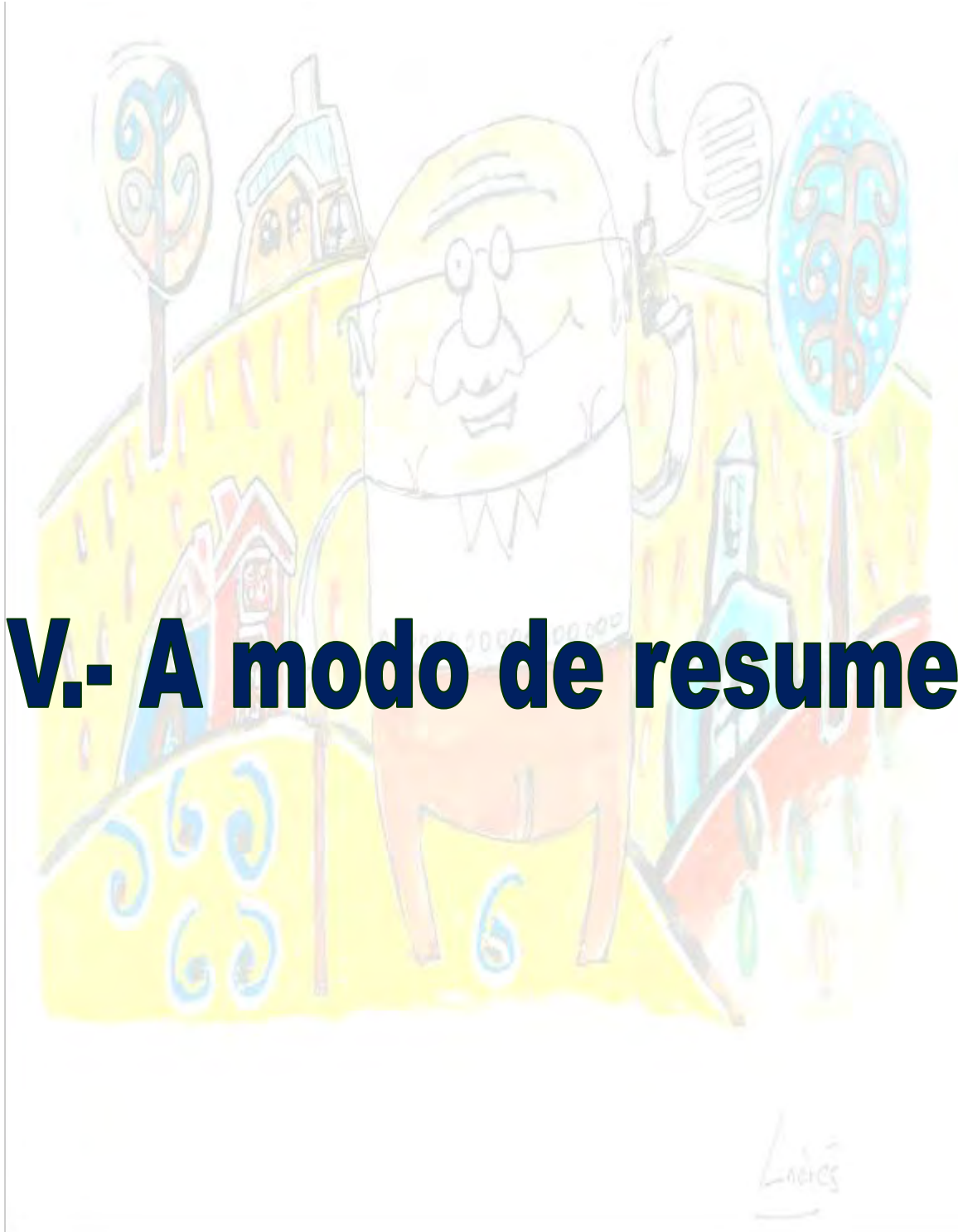
#### IV.5 – SUXESTIONS PARA VINDEIRAS EDICIONS

Nos propios cuestionarios de avaliación, se solicitaba que realizaran suxestións para vindeiras accións formativas. Trátase, unha vez mais, de realizar proxectos participativos e colaborativos, e en ningún caso impositivos, carentes de interese para os seus destinatarios. Recóllense aquí parte das suxestións realizadas por escrito:

Constatase que a saúde é un dos ámbitos onde os maiores se senten atraídos e no que demandan seguir incidindo. A saúde é un ámbito que preocupa aos maiores e no cal amosan interese para seguir incidindo xunto co lecer e o tempo libre, tal e como se recolle na avaliación. A fibromialxia é un dos temas de maior interese e demandados polos asistentes.



# V.- A modo de resumen





## V.1- A actividade en imaxes

1. Charla-Colóquio: “Consellos saudables para Mulleres vitais” impartida pola matrona do SERGAS de saúde de Fontiñas, Dona Diana Luque.







2. Charla-Colóquio: “Alimentación saludable” a cargo de Navia Duyos Nutricionista do SERGAS no centro de saúde Fontiñas. Perfil profesional de recente incorporación a atención primaria.







Documento elaborado por:

- ✚ Bibiana Suárez Juncal, traballadora social do PASS Fontiñas (pertencente aos Servizos Sociais Comunitarios Básicos do Concello de Santiago de Compostela).
- ✚ Anabel Viña Quintas, traballadora social do PASS Fontiñas (pertencente aos Servizos Sociais Comunitarios Básicos do Concello de Santiago de Compostela).
- ✚ Margarita Vázquez Teo, educadora social do PASS Fontiñas (pertencente aos Servizos Sociais Comunitarios Básicos do Concello de Santiago de Compostela).

Coa colaboración das restantes entidades sociais, sanitaria e educativas do Barrio de Fontiñas.