

1.- TITULO. Proyecto: Estilos de Vida Saludables: alimentación sana y ejercicio físico. “LA CIUDAD POR LA SALUD”. Aspectos Comunitarios.

2.- ENTIDADES PARTICIPANTES. Ayuntamiento. Centros Educación Adultos de la Junta de Andalucía. Universidad. Cooperativa Consumidores y Productores Ecológicos. Asociación de Mujeres. Plataforma apoyo a la bicicleta. Empresa Pública de Mercados. Instituto Municipal de Deportes. Colegio Oficial de Farmacéuticos.

3.- JUSTIFICACION. Existen múltiples evidencias de que se pueden **promover entornos** que capaciten y motiven a las personas, familias y comunidades a adoptar decisiones positivas para su salud en relación a una alimentación saludable y a la realización de actividades físicas.

4.- OBJETIVOS. 1.- **Aumentar el nivel de salud** de los ciudadanos potenciando la adquisición de estilos de vida saludables a nivel individual, grupal y social. 2.- **Promover actividades** que favorezcan el conocimiento de la situación de salud respecto a hábitos de alimentación y ejercicio físico así como sus determinantes. 3.- **Elaborar instrumentos** que aprovechando los conocimientos científicos y de la realidad concreta, sensibilicen a la población y propicien cambios en el entorno que hagan **más fáciles las opciones sanas.**

6.- METODOLOGÍA DE TRABAJO. Participativa en todos los niveles: individual y grupal y social. Partimos del **análisis de la realidad** y la **implicación** de los distintos actores. El trabajo se ha realizado con la coordinación de profesionales de distintas instituciones y miembros de asociaciones y entidades. Aprender a pensar, a relacionarse, a reflexionar sobre la realidad circundante, aprender a aprender; que las personas se conviertan en protagonistas activas de su propio proceso de aprendizaje. Por todo esto consideramos imprescindible que nuestra metodología se base en que sea activa, dialogal, grupal, investigativa y participativa. Todo esto es algo que se consigue después de un **proceso de trabajo**, unas veces se consigue completamente, otras se alcanza en parte, pero creemos que lo importante es el proceso, los resultados cualitativos, los cambios de actitudes, de opinión, de prácticas etc.

7.- ACTIVIDADES. 1.- **Elaboración proyecto educativo.** 2.- **Encuestas de Salud.** 3.- **Medición del Índice de Masa Corporal.** 3.- **Consumo y producción de alimentos:** Charlas informativas, perol ecológico, actividad micológica, visitas a instalaciones agro-ganaderas de producción ecológica, elaboración y edición de material sobre alimentación saludable y promoción verduras y frutas de temporada. 4.- **Actividades ejercicio físico:** Rutas urbanas en bicicleta Diseño, edición y realización de rutas de senderismo. Actividades en la naturaleza. Grupos de Tai-chi.- Paseos, marchas.- Ejercicio Físico regular en mujeres.- 5.- **Primera Semana de Vida Sana:** stand, mesas redondas, videos, cata de aceite, paseos culturales, paseo en bicicleta, otras. 6.- **Portal “La ciudad por la salud”.**

8.- EVALUACIÓN. Se ha hecho una evaluación inicial del **punto de partida** con la Encuesta de Salud y la medición del Índice de Masa Corporal. Está previsto realizar estas actividades al inicio y final de curso, ampliándose a integrantes de otros colectivos. La **valoración posterior** a cada actividad se ha realizado en grupo, siendo en general **muy positiva**, aunque se ha hecho un esfuerzo por destacar los aspectos que se podrían mejorar.

Respecto al **número de entidades** que participan en el proyecto y grado de **implicación** de las mismas podemos decir que ha ido en aumento a medida que avanzaba el proceso y se hacia necesaria su aportación.

Se ha hecho una **evaluación continua**, a lo largo del proceso, analizando las dificultades y logros más significativos, los aspectos organizativos del trabajo, la participación y actitudes en el desarrollo de las actividades. Destacamos, además, como aspectos positivos el **trabajo en red**. Se ha constituido un grupo estable que nos permite cada vez más la complementariedad y la posibilidad de ampliar los campos de trabajo.

-

-