



PROGRAMA DE OCIO SALUDABLE JUVENIL Y COMUNITARIO



Instituto Provincial de
Bienestar Social
Diputación de Córdoba

INTRODUCCIÓN

La juventud de nuestros municipios tiene un gran potencial que aportar. Su energía, creatividad y pasión transformadora son los principales elementos necesarios para construir comunidades que participan por su salud y que están vertebradas con todos los recursos locales que generan bienestar.

Este programa de ocio saludable y comunitario, cuyas actividades han sido diseñadas todas íntegramente por los distintos grupos de alumnado de cinco centros educativos de la provincia de Córdoba, pretende **promover alternativas de ocio saludable y comunitario para el abordaje de la salud integral** y adaptadas a la realidad de la adolescencia, una etapa que suele estar ligada a factores de riesgo para la salud socioemocional y el consumo de sustancias psicoactivas. **La población adolescente y joven**

en general requiere de iniciativas como esta, que combinan lo lúdico con lo saludable, fortalecen las redes de apoyo y valoran el ocio en el marco del bienestar individual y social.

La propuesta surge a raíz del proyecto de sensibilización y acción participativa **“Tardes saludables: Creando entornos comunitarios participativos en los municipios de la provincia de Córdoba”**, dirigido a centros educativos de municipios cordobeses, impulsado por Farmamundi y financiado por el Instituto Provincial de Bienestar Social de Córdoba (IPBS), quien con su contribución apuesta por promover activamente alternativas de ocio saludables para la población adolescente y juvenil.

El proceso de creación del programa ha sido desarrollado principalmente en cinco centros educativos: **IES Virgen del Campo (Cañete de las Torres), IES Antonio María Calero**

(Pozoblanco), IES Cárhula (Almodóvar del Río), IES Juan de la Cierva (Puente Genil) e IES Nuevo Scala (Rute). Aunque estos cinco centros han servido de representación de los grupos adolescentes, la iniciativa es adaptable a cualquier entorno local; tiene por objetivo principal **capacitar a las comunidades educativas para transformar sus centros en entornos saludables y participativos**, desde un enfoque basado en derechos humanos y en el marco de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

Conscientes de que el ocio en jóvenes -y en casi todas las franjas de edad- suele estar relacionado con el consumo de bebidas alcohólicas, así como el crecimiento del uso y abuso de vapors y sustancias psicoactivas en adolescentes, el proyecto se enfoca en sensibilizar a esta población de la necesidad de poner en valor **actividades lúdicas y saludables como alternativa**.

Desde el primer momento, este programa ha tenido en cuenta

la diversidad de intereses y realidades de la juventud, pues tras un proceso de sensibilización y creación de estas actividades en los cinco municipios principales del proyecto, todas han sido diseñadas **a partir de sus propias inquietudes y propuestas, además de considerar los recursos, espacios y entidades locales** con los que los municipios ya cuentan y así trabajar en red a lo largo de la intervención, que ha sido dinamizada por el personal técnico de Farmamundi.

“Tardes saludables” busca **generar espacios donde la población joven pueda encontrarse, expresarse, aprender y disfrutar de forma sana, libre y participativa**.

Queremos que cada actividad sea una oportunidad para sentirse parte de lo colectivo, del municipio, para cuidar la salud física y emocional de sus entornos y para **transformar el tiempo libre en una experiencia enriquecedora**.

ACTIVIDADES DE OCIO SALUDABLE Y COMUNITARIO

1. TIENES QUE ESCAP-ARTE

Temáticas:

Juegos, acción social, trabajo en equipo.

Descripción:

El escape room es un juego con una popularidad creciente en los últimos años y que estimula a la población joven. La mecánica consiste en que el grupo participante se divide en equipos de hasta 5 personas y seleccionan un nombre con el que se identificarán. Estos nuevos equipos deben completar un escape room de 5 actividades relacionadas con el activismo (activismo social mediante creatividad artística) y en las que recopilarán pistas por cada actividad completada. Estas pistas servirán para canjearlas por materiales necesarios para hacer un mural artista.



Escape
Room

En este mural se representarán las problemáticas sociales del entorno identificadas por la propia población y servirá para promover acciones positivas para la comunidad.

Las actividades del escape room serán las siguientes:

1. Mensaje oculto: Los equipos reciben imágenes de obras de personas artistas (Banksy, Ai Weiwei) en las que hay una pista a descubrir para superar el juego.

2. Protestamos: Se plantea un caso ficticio de una problemática social ante la que los equipos tendrán que hacer frente con la creación de una pancarta, coreografía o cualquier expresión visual para la movilización social.

3. Conectando con el activismo: Los equipos reciben piezas de fotografías de actividades activistas y movimientos sociales

que habrán de conectar en un mapa para visualizarlas al completo y descubrir las pistas escondidas.

4. QRreatividad: Hay varios QR escondidos en el espacio de la sesión y todos están relacionados con la creatividad característica del activismo. Los equipos tienen que encontrarlos y escanearlos para sumar nuevas pistas, canjearlas por más recursos para la actividad plástica y acceder con materiales suficientes a la fase final, la creación del mural colectivo.

Una vez están todas las etapas superadas, creamos el mural en base a la temática o temáticas elegidas previamente. Se realiza una evaluación y reflexión final, de manera individual y colectiva, acerca de los aprendizajes de la sesión y se pone en valor el trabajo cooperativo y colectivo.

Recursos materiales necesarios: Dispositivos móviles, imágenes/ fichas activistas, bolígrafos/ rotuladores, cuadernos,

cartulinas, tijeras, cinta adhesiva, pegamento, pinturas, guantes, pinceles y lienzo.

Recursos sociales implicados:

Polideportivos locales, centros educativos participantes, AMPAS.

Objetivos:

- Fomentar la creatividad artística para la acción social
- Realizar educación en valores mediante metodologías vivenciales y lúdicas

2.ALERTA EN LA RED

Temáticas:

Prevención de riesgos de las redes sociales, IA, digitalización

Descripción:

Como la formación y el aprendizaje de habilidades puede ser motivador y objeto de disfrute, otra actividad de ocio saludable consiste en asistir a talleres que aborden los principales retos a los que se enfrenta la juventud en

el ámbito informático, como los riesgos que suponen las redes sociales y métodos para prevenirlos, el buen uso de la inteligencia artificial y sus riesgos, la desinformación o la digitalización, sobre todo esto último en entornos rurales, que suelen partir con desventaja.

Recursos materiales necesarios:

Aula y ordenadores

Recursos sociales implicados:

Guadalinfo (todos los municipios), Centro Municipal de Información Juvenil de cada municipio, Centro Intergeneracional (Almodóvar del Río), Asociación AVAS (Puente Genil), Asociación Carpe Diem (Cañete de las Torres)

Objetivos saludables:

- Promover un uso seguro y responsable de la tecnología
- Desarrollar pensamiento crítico y autonomía digital

3. PINFUVOTE

Temáticas:

Salud física, voleibol, equipos

Descripción:

Es un juego o actividad deportiva originaria coloquialmente entre la juventud de Cañete de las Torres. Es similar al voleibol, pero pudiendo emplear las manos, los pies y la cabeza para tocar el balón. Además, el balón puede botar una vez tras ser tocado, como en el tenis. Durante el torneo se pueden promocionar los valores en el deporte y erradicar los comportamientos violentos, sobre todo en espacios deportivos con población infantil.

Recursos materiales necesarios:

Balón de voleibol y espacio deportivo de voleibol.

Recursos sociales implicados:

Ayuntamiento de Cañete de las Torres, Polideportivos municipales, Cañete Fit.

Objetivos saludables:

- Trabajar en equipo y fortalecer

redes de apoyo

- Mejorar la salud física

4. GYMKHANA INTERGENERACIONAL

Temáticas:

Intergeneracional, juegos, soledad no deseada.

Descripción:

Jornada intergeneracional de juegos de mesa orientados a personas mayores y jóvenes (cartas, dominó, ajedrez, Uno) con el objetivo de generar un espacio de convivencia entre dos generaciones que normalmente no comparten espacios comunes y de las que ambas pueden beneficiarse de aprendizajes y transmisión de valores mutuos.

Recursos materiales necesarios:

Juegos de mesa

Recursos sociales implicados:

Hogar del Pensionista (Cañete de las Torres), Centro Intergeneracional (Almodóvar del Río), Biblioteca Ricardo Molina (Puente Genil),

Residencial María Luisa (Rute),
Fundación Prode y Centro Activa
(Pozoblanco).

Objetivos saludables:

- Fortalecer lazos intergeneracionales
- Promover el ocio comunitario frente a la soledad no deseada.

5. EVENTO DE FÚTBOL SOLIDARIO

Temáticas:

Promoción de la salud, fútbol, solidaridad.

Descripción:

Actividades de fútbol (partido, torneo) masculino y femenino, con fines de recaudación para labores solidarias y promoción de hábitos saludables mediante cartelería creada y expuesta por los centros educativos. Los equipos participantes pueden ser otros municipios limítrofes, de la comarca o de la provincia en general.

Recursos materiales necesarios:

Campo de fútbol municipal,

materiales de fútbol y cartelería.

Recursos sociales implicados:

Asociaciones de promoción de la salud comunitaria e inclusión, como Fundación Prode (Pozoblanco), Disgenil (Puente Genil), Cuenta Conmigo (Rute), Sonrisas (Almodóvar del Río).

Objetivos saludables:

- Promover hábitos de vida saludable
- Fortalecer redes de apoyo

6. PASEO EN BARCO EN EMBALSE DE LA BREÑA (ALMODÓVAR DEL RÍO)

Temáticas:

Naturaleza, embalse, barco.

Descripción:

Servicio de paseos turísticos a bordo de una embarcación ecológica en el embalse de la Breña II, en Almodóvar del Río. El barco es eléctrico y funciona con energía solar, lo que lo hace respetuoso con el medio ambiente. Este transporte tiene

capacidad para 15 personas. Se pueden realizar reservas para grupos a partir de 4 personas, así como para celebraciones y eventos.

Recursos materiales necesarios:
Reserva del transporte.

Recursos sociales implicados:
Barco Turístico Solar (Almodóvar del Río)

Objetivos saludables:
- Conectar con el entorno natural del municipio
- Fomentar la cultura local

7. CIRCUITO DE ACTIVIDADES SALUDABLES

Temáticas:
Salud física, comunidad, alimentación saludable.

Descripción:
Coordinado por población adolescente y dirigido a población local, se realiza un circuito de ejercicios

cardiovasculares en un espacio público apropiado. Después, puede tener lugar una merienda saludable comunitaria.

Recursos materiales necesarios:
Espacio físico para desarrollar las actividades y materiales deportivos.

Recursos sociales implicados:
IES participantes, centros deportivos locales, parques.

Objetivos saludables:
- Mejorar la salud física de la población local
- Promover la vida comunitaria intergeneracional

8.PASEO SENDERISTA INTERGENERACIONAL EN ZONAS RURALES DE LOS MUNICIPIOS

Temáticas:
Naturaleza, senderismo, comunidad.

Descripción: Junto a recursos locales, se organiza un paseo

intergeneracional por zonas adecuadas para la actividad en cada municipio participante. El grupo podrá compartir una jornada lúdica y deportiva en su entorno y fortalecer los lazos comunitarios.

Recursos materiales necesarios:

Si es necesario, transporte al lugar.

Recursos sociales implicados:

Centro Intergeneracional (Almodóvar del Río), Fundación Prode y Centro Activa (Pozoblanco), Centro de Envejecimiento Activo (Cañete de las Torres), Centro Cultural Cuenca Cabeza (Rute), Asociación Esencia Hierbabuena (Puente Genil), Federación Local de Asociaciones de Mujeres “Orillas del Genil”.

Objetivos saludables:

- Conectar con los recursos naturales de la localidad
- Impulsar la conexión intergeneracional

9. CONCURSO ARTIVISTA

Temáticas:

Artivismo, demandas locales, mujer rural.

Descripción: Una de las metodologías más abordadas en Farmamundi, el artivismo, consiste en la combinación del activismo social y la creatividad artística. Sirve para identificar y representar necesidades locales con el objetivo de sensibilizar a la población para la mejora del contexto y demandar estas necesidades e intereses a las autoridades responsables. Se propone realizar un concurso donde se visibilice, represente y se sensibilice a favor de una demanda de la juventud en relación con salud, equidad de género u otras temáticas de su interés. Se fijarán los criterios de participación y premios y, tras la apertura del plazo, las fotografías o vídeos de la representación artivista se enviarán a Farmamundi.

Recursos materiales necesarios:

Cámara de fotos o móvil,
materiales artísticos.

Recursos sociales implicados:

Centro Intergeneracional
(Almodóvar del Río),
Fundación Prode y Centro
Activa (Pozoblanco), Centro
de Envejecimiento Activo
(Cañete de las Torres), Centro
Cultural Cuenca Cabeza (Rute),
Asociación Esencia Hierbabuena
(Puente Genil), Federación Local
de Asociaciones de Mujeres
“Orillas del Genil”.

Objetivos saludables:

- Promover la participación social del entorno local
- Realizar acciones en favor de la equidad de género

10. FERIA DE LOS DETERMINANTES DE LA SALUD

Temáticas:

Salud comunitaria, participación social, promoción de la salud.

Descripción:

Los grupos de clase participantes organizan una feria de stand donde exponen distintos factores de carácter ambiental, individual, relacional o cultural que influye en nuestra salud, para sensibilizar a la población de todos aquellos elementos que determinan nuestra salud y qué podemos hacer para impulsar procesos de salud comunitaria y tomar decisiones individuales coherentes con la promoción de hábitos de vida saludable.

Recursos materiales necesarios:

Cartelería a publicar, mesas para stands y, de manera opcional, cualquier recurso que consideren que aporta y enriquece la actividad, como dispositivos de sonido o algún juego.

Recursos sociales implicados:

Centros educativos participantes y apoyo de sus Ayuntamientos.

Objetivos saludables:

- Capacitar a la juventud para

impulsar procesos de salud comunitaria
- Sensibilizar a la población sobre promoción de la salud

11. MAPEANDO ACTIVOS DE SALUD

Temáticas:

Salud comunitaria, paseo, participación juvenil.

Descripción:

Esta actividad requiere de personas que se reúnen para cartografiar de forma colectiva determinados lugares de sus municipios mientras toman un paseo, empleando la observación y la conversación en grupo. Esta ruta puede ser estructurada y organizada previamente o puede ser más espontánea. El objetivo consiste en identificar activos de salud comunitaria para la futura creación de un mapa de activos. Un activo para la salud es cualquier elemento, recurso o factor que impulsa la capacidad



de las personas, grupos, comunidades e instituciones para mantener y mejorar la salud y el bienestar en sus entornos.

Recursos materiales necesarios:

Papel y bolígrafos para la identificación de activos de salud, así como materiales para creación del mapa.

Recursos sociales involucrados:

Centros educativos, AMPAS, Centro Municipal de Información Juvenil de cada municipio

12. EL RINCÓN GAMER

Temáticas:

Juegos, espacio público, acción comunitaria.

Descripción:

Una zona habilitada por el Ayuntamiento o la Diputación será el espacio público útil para desarrollar actividades lúdicas y juegos de mesa orientados a población adolescente. Se potenciarán alternativas de ocio saludable mediante juegos como

Trivial, Pictionary y Virus y otros de los más demandados por la población participante. Además, se fomenta la socialización presencial, las relaciones comunitarias y el ocio alternativo a las pantallas.

Recursos materiales necesarios:

Materiales de juegos y el espacio físico requerido.

Recursos sociales implicados:

Guadalinfo (todos los municipios), Centro Municipal de Información Juvenil de cada municipio, ayuntamientos y Diputación de Córdoba.

Objetivos saludables:

- Emplear el juego presencial como alternativa de ocio saludable para la juventud
- Dotar a la población joven de un espacio físico para compartir

13. TALLERES DE TIK TOK SOBRE SALUD COMUNITARIA

Temáticas:

Digitalización, salud comunitaria, tecnologías.

Descripción:

Con la digitalización del día a día y el potencial e impacto que tienen los microvídeos, esta actividad pretende contar con personas que enseñen a la juventud a realizar vídeos TikTok o productos de comunicación digitales cuyos objetivos sean beneficiosos para la salud de nuestro entorno o municipio, que empleen metodologías socioeducativas y participativas teniendo en cuenta la promoción de un uso responsable de las redes sociales en adolescentes.

Recursos materiales necesarios:

Dispositivos móviles.

Recursos sociales implicados:

Guadalinfo (todos los municipios), Centro Municipal de Información Juvenil de cada municipio, Centro

Intergeneracional (Almodóvar del Río), Asociación AVAS (Puente Genil), Asociación Carpe Diem (Cañete de las Torres).

Objetivos saludables:

- Aprender sobre nuevas metodologías para generar acciones de transformación comunitaria
- Usar las redes sociales con vocación social

14. BRIGADAS DE APOYO JUVENIL

Temáticas:

Soledad no deseada, acción comunitaria, salud socioemocional.

Descripción:

Organización de jóvenes del municipio que atienden las demandas y necesidades individuales y sociales de grupos de iguales de su entorno. Más fácil de establecer en los IES aunque adaptable según el contexto municipal, estas agrupaciones pueden

brindar apoyo a adolescentes que requieran una inclusión o adaptación a su entorno. La puerta de entrada a las brigadas puede hacerse mediante buzón anónimo donde las personas que así lo necesiten puedan solicitar ese apoyo o hablar con alguien sobre sus necesidades socioemocionales.

Es fundamental contar con una juventud comprometida y participativa en materia de inclusión de personas de su edad, pues es una tarea que complementa a los y las profesionales de la salud y facilita esa necesaria lucha contra el aislamiento y la soledad no deseada en jóvenes.

Recursos materiales necesarios:
Espacio físico, buzón para enviar solicitudes o demandas.

Recursos sociales implicados:
Asociación Juvenil Carpe Diem (Cañete de las Torres), Punto Joven (Pozoblanco), Centro Municipal de Información

Juvenil de cada municipio, AMPAS de todos los centros educativos.

Objetivos saludables:

- Actuar contra la soledad no deseada en jóvenes
- Promover la participación adolescente en la inclusión social de sus iguales

15. TALLERES SALUDABLES PARA JÓVENES

Temáticas:

Formación, participación juvenil, salud socioemocional.

Descripción: Organizar talleres a nivel local y contando con los recursos públicos sobre temas que preocupan a la población joven y adolescente, como la salud sexual, la gestión emocional, las relaciones interpersonales y las adicciones.

Recursos materiales necesarios:
Material formativo (depende de las temáticas) y espacio físico.

Recursos sociales implicados:
Asociación Juvenil Carpe Diem

(Cañete de las Torres), Punto Joven (Pozoblanco), Centro Municipal de Información Juvenil de cada municipio, AMPAS de todos los centros educativos.

Objetivos saludables:

- Aumentar las capacidades formativas de la juventud mediante técnicas dinámicas
- Promover la participación de la juventud en la promoción de la salud

16. PODCAST: ESPACIO PARA JÓVENES

Temáticas:

Tecnologías, salud comunitaria, pensamiento crítico.

Descripción:

Contando con recursos locales, jóvenes hablan desde su perspectiva sobre temas locales y globales que les afectan. También pueden participar personas expertas que aborden temáticas de interés juvenil. Es importante contar con la voz de

la juventud en aquellas materias que les afectan.

Recursos materiales necesarios:

Micrófonos, grabadora de voz y otros dispositivos tecnológicos.

Recursos sociales involucrados:

Guadalinfo (todos los municipios), Centro Municipal de Información Juvenil de cada municipio, ayuntamientos y Diputación de Córdoba.

Objetivos saludables:

- Dar voz a las personas jóvenes en torno a temáticas que les afectan
- Promover un uso seguro y responsable de las tecnologías

17. VOLUNTARIADO DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

Temáticas:

Voluntariado, participación juvenil, acción comunitaria.

Descripción:

Contando con la Plataforma

del Voluntariado de Córdoba y asociaciones de voluntariado local, la población adolescente y joven puede conocer nuevos espacios donde realizar un trabajo voluntario hacia su localidad y desarrollar nuevas capacidades. Una de las propuestas formuladas por el alumnado que ha diseñado este programa educativo hacía referencia al cuidado de los animales en situación de abandono, por ejemplo.

Recursos materiales necesarios:

Lo necesario para realizar voluntariado.

Recursos sociales implicados:

Plataforma del Voluntariado de Córdoba y entidades locales donde realizar voluntariado, centros educativos y ayuntamientos.

Objetivos saludables:

- Promover la responsabilidad y la empatía en adolescentes.
- Familiarizar a la juventud con la acción voluntaria y todos sus beneficios.



