

SEMANA DE LA SALUD



Memoria de actividades

**DEL 1 DE FEBRERO
AL 15 DE NOVIEMBRE
2024**



GENERALITAT
VALENCIANA



DEPARTAMENT DE SALUT DE VALÈNCIA
DOCTOR PESET



Fundació
Fisabio

Organiza: Consejo de Salud Fuente San Luis -
Carretera de Artés

Colabora:



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
JUNTA MUNICIPAL DE RUSSAFA

Asociación Cultural CIUDAD SALUDABLE

Domicilio social

Avda. Hermanos Maristas, 11-B

Email: valenciasaludable2030@gmail.com

Web: valenciasaludable2030.es

Facebook: ValenciaSaludable

INDICE

1.- ENTIDAD SOLICITANTE DE LA SUBVENCIÓN

2.- DESTINO DE LA SUBVENCIÓN

3.- ACTIVIDADES PREPARATORIAS

4.- ACTIVIDADES REALIZADAS Y RESULTADOS OBTENIDOS

4.1 CONCURSO FOTOGRÁFICO “SALUD EN EL DÍA A DÍA DE MI COMUNIDAD”.

4.2 PRESENTACIÓN DE LA SEMANA ~~DE LA SALUD~~ SOLIDARIA

4.3 ACTIVIDADES DEPORTIVAS

4.4 PASEOS SALUDABLES

4.5 DONACIONES

4.6 MALILLA.

4.7 CENTRO SALUD

4.8 MAPERO COMUNITARIO / MERCADILLO

4.9 FERIA ~~DE LA SALUD~~ SOLIDARIA

5.- FACTURAS

6.- MEDIDAS DE PUBLICIDAD Y DIFUSIÓN DE LA ACTIVIDAD SUBVENCIONADA.

1.- ENTIDAD SOLICITANTE DE LA SUBVENCIÓN

La Asociación Cultural CIUDAD SALUDABLE (G98895360) intenta ser el punto de encuentro de todas aquellas personas, asociaciones, plataformas y movimientos que pretendan hacer de València, una ciudad más saludable, en el más amplio sentido de la palabra, a través de la participación ciudadana (Extracto de nuestra web valenciasaludable2030.es)

Nuestra Asociación nació el 01-02-2017, con una denominación diferente, , en Asamblea General Extraordinaria celebrada el 01-07-2019, aprobó modificar la denominación de la misma. En un principio, acordamos llamarnos València Saludable, pero no fue admitida por el Registro. Por ello cambiamos a Ciudad Saludable.

Este nombre si fue aprobado e inscrito en el Registro Autonómico de Asociaciones, Unidad Territorial de Valencia, según consta en certificado emitido el 21-01-2020.

Normalmente estamos trabajando bajo la denominación de Plataforma Ciudadana VALÈNCIA SALUDABLE.



El **14 de abril de 2024** presentamos por Sede Electrónica la solicitud de ayudas en materia de salud pública en relación a las subvenciones destinadas a promover en el ámbito local iniciativas salutogénicas, como espacios o actividades, entre otros, que contribuyan a mejorar la salud y el bienestar físico, psíquico y social de las personas. Pedíamos una ayuda de 3.000 €.

Por RESOLUCIÓN de **17 de septiembre de 2024**, de la Consellería de Sanidad, por la cual se conceden las ayudas en materia de salud pública con relación a las subvenciones destinadas a promover en el ámbito local iniciativas salutogénicas, como espacios o actividades, entre otras, que contribuyan a mejorar la salud y el bienestar físico, psíquico y social de las personas, senos concedió una subvención que ascendía a 1.529,73 €.

2.- DESTINO DE LA SUBVENCIÓN

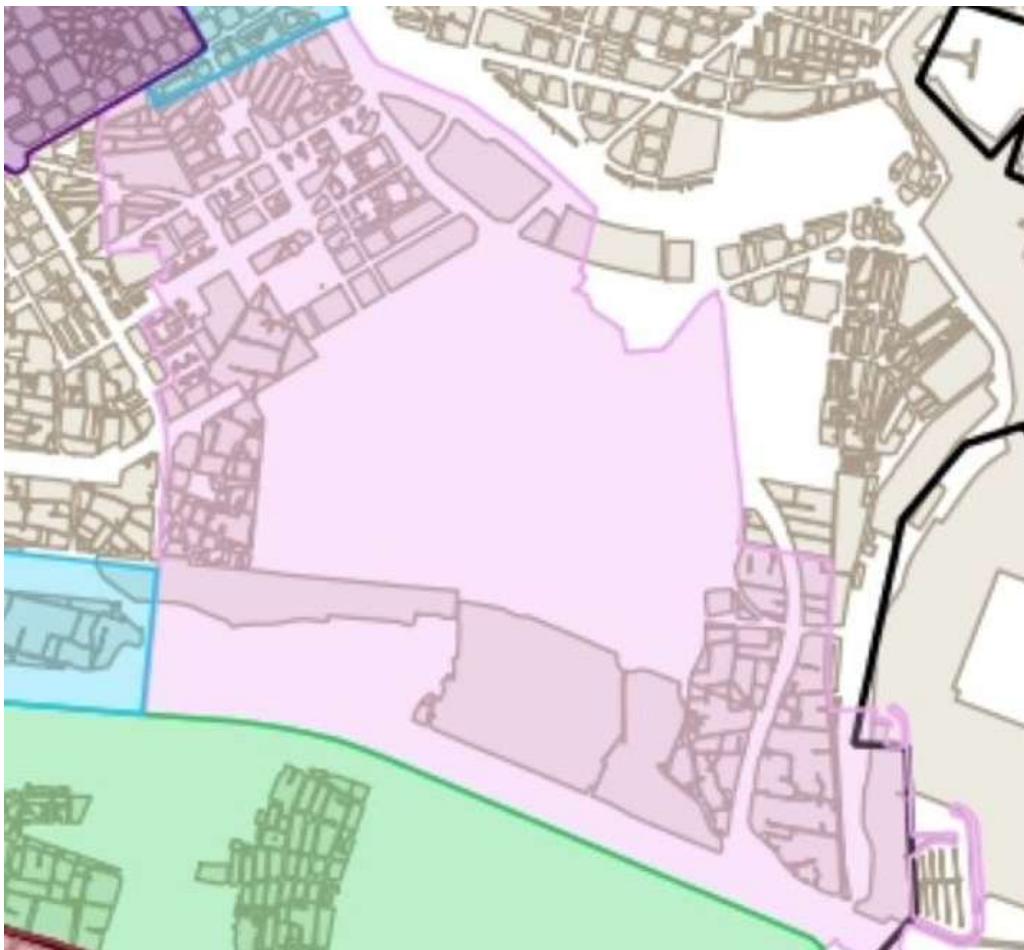
PROYECTO

El proyecto que presentamos a las subvenciones destinadas a promover en el ámbito local iniciativas salutogénicas, como espacios o actividades, entre otras, que contribuyan a mejorar la salud y el bienestar físico, psíquico y social de las personas **“SEMANA DE LA SALUD”**

La Asociación Cultural CIUDAD SALUDABLE, más conocida como Plataforma Ciudadana VALÈNCIA SALUDABLE, ocupa la vicepresidencia del Consejo de Salud Fuente de San Luis y Carretera de Artés /FSLyCA), que se constituyó el 09.11.2023.

Los consejos de salud básicos tienen por objeto promover la salud comunitaria y las políticas de salud mediante la promoción de la salud, la acción comunitaria y la participación de la población que pertenece a la zona de salud.

Nuestra zona de salud es muy amplia y con escaso tejido asociativo. Abarca los barrios de Monteolivete, En Corts, La Fonteta, Na Rovella, La Punta y Ciudad de las Artes y las Ciencias, alguno de los cuales carecen incluso de asociación vecinal.



En una serie de actividades preparatorias acordamos hacer una Semana de la Salud, conmemorando el primer aniversario del Consejo. Se programaron actividades todos los días de la semana, cada día en un lugar, en un barrio diferente e involucrando a todas las asociaciones, instituciones y colectivos de la zona.

OBJETIVOS:

El **objetivo principal** de este proyecto es crear espacios de participación ciudadana efectivos y dinámicos, donde la comunidad pueda expresar sus necesidades, ideas y preocupaciones, y colaborar en la búsqueda de soluciones conjuntas.

Queremos que las entidades, asociaciones y colectivos que trabajan en los barrios de Montolivet, En Corts, Na Rovella, La Fonteta y Ciudad de las Artes y las Ciencias, todos ellos en el Distrito de Quatre Carreres, se conozcan y aprendan a trabajar en red, compartiendo experiencias.

Hay entidades que trabajan con personas mayores y otras con jóvenes y niños. Hay entidades que se dedican a temas culturales y otra a temas deportivos o musicales.

Todas se complementan y pueden trabajar conjuntamente, si se conocen y saben lo que hacen las demás para aprovechar sinergias y evitar duplicidades.

Otros objetivos son:

1. Fomentar la colaboración entre entidades y la cohesión social.
2. Promover la inclusión de nuevos miembros en las asociaciones de todo tipo del Distrito.
3. Impulsar la igualdad de género a través de un lenguaje inclusivo en todas las actividades relacionadas con el proyecto.

Para conseguir estos objetivos, es necesario que todos los agentes implicados se conozcan, que todos sepamos dónde estamos y qué conozcamos lo que hacemos.

Para ello, acordamos organizar, junto al Consejo de Salud Fuente de San Luis y Carretera Artes y con la ayuda del Ayuntamiento de Valencia, la **I Semana de la Salud de Quatre Carreres**.

3.- ACTIVIDADES PREPARATORIAS

Como ya hemos indicado, el objeto de nuestro trabajo ha sido generar las bases de un proyecto colaborativo y participativo a largo plazo.

El embrión de este proyecto han sido los Grupos de Trabajo del Consejo de Salud Fuente de San Luis y Carretera de Artes – en adelante FSL y CA-

Se ha invitado a participar en estos grupos de trabajo a la ciudadanía y a los usuarios del Centro de Salud Fuente de San Luis y del Consultorio Auxiliar Carretera Artes.

GRUPOS DE TRABAJO:

- **Comunicación,**
- **Cultura y**
- **Bienestar físico, emocional y alimentación saludable.**

En esos grupos de trabajo pueden integrarse todas las personas que viven o trabajan en los barrios de Montolivet, En Corts, La Fonteta, Na Rovella, La Punta y Ciudad de las Artes y las Ciencias, que sean usuarias del Centro de Salud Fuente de San Luis o del Consultorio Auxiliar Carretera de Artes y quieran **colaborar en el control y promoción de su propia SALUD**

Escribe a:

consejodesaludfslca@gmail.com



CONSEJO DE SALUD
FUENTE SAN LUIS
CARRETERA ARTES



CONSELL DE SALUT
FONT DE SANT LLUIS
CARRETERA ARTES

GRUPS DE TREBALL

- **Comunicació,**
- **Cultura i**
- **Benestar físic, emocional i alimentació saludable.**

En aqueixos grups de treball poden integrar-se totes les persones que viuen o treballen en els barris de Montolivet, En Corts, La Fonteta, Na Rovella, La Punta i Ciutat de les Arts i les Ciències, que siguin usuàries del Centre de Salut Font de Sant Lluís o el Consultori Auxiliar Carretera d'Artés i vulguen **col·laborar en el control i promoció de la seua SALUT**

Escriu a:

consejodesaludfslca@gmail.com

PRIMERO.

En abril de 2024, mediante conversaciones informales a través de un WhatsApp que compartimos los miembros de los Grupos de Trabajo del Consejo de Salud FSL y CA, acordamos celebrar una Semana de la Salud en nuestra Zona Básica de Salud –en adelante, ZBS-.

Así mismo, elaboramos un borrador con las fechas estimadas de celebración y un listado de actividades que podríamos realizar.

Presentamos el borrador elaborado en el Consejo de Salud FSL y CA celebrado el 9 de mayo de 2024 para su aprobación.

En el acta del Consejo celebrado se hace constar:

“7. Actividades para aprobar:

...//...

b) Semana de la salud del 4 al 8 de noviembre de 2024. Se describe como un periodo en el que participarán las entidades representadas en el barrio de forma voluntaria. Las actividades se harán en diferentes localizaciones y horarios para que puedan participar todos los públicos, tanto niños como adultos.

Toda entidad que quiera participar deberá presentar un breve proyecto para cada una de las actividades propuestas, especificando la persona responsable, las entidades colaboradoras, el lugar, día y hora de realización. Los proyectos deberán enviarse, al correo electrónico de gmail del consejo, antes del viernes 14 de junio para poder solicitar presupuesto. Las actividades propuestas hasta este día para la semana de la salud están reflejadas en el anexo 2.”

SEGUNDO

A través de un correo remitido el 15 de mayo de 2024 a los miembros del Consejo de Salud y demás activos en salud de nuestra ZBS, expusimos el proyecto de la Semana de la Salud y les invitamos a participar.



Consejo de Salud FSL y CA <consejodesaludfsica@gmail.com>

I Semana Cultural Quatre Carreres

1 mensaje

Consejo de Salud FSL y CA <consejodesaludfsica@gmail.com>
Cco: cmjmalilla@valencia.es

15 de mayo de 2024, 14:15

Muy buenos días

En el Consejo de Salud Fuente San Luis y Carretera Artés (FSLyCA) celebrado el pasado 9 de mayo se acordó apoyar la realización de la **“I Semana Cultural de Quatre Carreres”**, centrada en temas de salud, que se celebrará **del 4 al 8 de noviembre de 2024**.

Se encargarán de organizar la Semana y hacer la difusión oportuna los Grupos de Trabajo del Consejo FSLyCA.

La idea es realizar actividades todos los días de esa semana, en todos los barrios del Distrito de Cuatro Carreres. Siempre que sea posible, la actividad propuesta contará con la participación de más de una entidad, asociación o colectivo, sin que sea necesario que estos pertenezcan al Consejo de Salud FSLyCA.

Por cada una de las actividades propuestas deberá presentarse un breve proyecto indicando la entidad y persona responsable, qué otras entidades colaboran o participan, así como el lugar, el día y la hora de realización que se prefiere.

Los proyectos deberán remitirse a este mismo correo **antes del viernes 14 de junio** y serán estudiados por este Grupo de Trabajo para elaborar un programa "provisional" que se consensuará con el resto del Consejo.

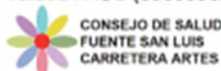
A partir de entonces, habrá que ir tramitando permisos y esperamos contar con la colaboración de la Junta Municipal de Ruzafa.

Nuestro deseo es que el barrio de Malilla se sume a esta iniciativa. El Consejo de Salud y la Asociación Vecinal de Malilla podrían aprovechar para realizar algunas actividades en su barrio.

En cualquier caso, hemos pensado hacer **una actividad conjunta de cierre organizada por ambos Consejos de Salud.** Sería una merienda en los huertos urbanos de Malilla. La persona que se encargará de organizar y proponer esta actividad será **Amalia Pallás** (656 916 497). En breve se pondrá en contacto con vosotros para elaborar el proyecto.

Saludos cordiales

Teresa FAUS (655939324), responsable del grupo de trabajo de Comunicación.



Si no deseas seguir recibiendo correos y notificaciones del Grupo de trabajo de Comunicación, responde a este mensaje solicitando darte de baja.

A partir de ese momento, comenzamos a hacer reuniones con las entidades que presentaron proyectos para asignar tareas y responsabilidades a las diferentes instituciones, asociaciones y colectivos.



VLCSaludable @Sa... · 1min ...

Valencia Saludable forma parte, junto a un numeroso grupo de instituciones y asociaciones, de estos Grupos de Trabajo que luchan por generar redes solidarias en nuestras zonas.

@GVADrPeset

@Consellsalutras

@capcaleravlc

@FedVeinalVLC

@FamiliaPeset

Consejo de Salud FSLCA
GRUPOS DE TRABAJO

Lunes 20 de mayo de 2024
A las 18:30
Reunión GRUPOS DE TRABAJO

Martes 21 de mayo de 2024
A las 12:00

Avda. Hermanos Maristas, 11
Valencia

consejodesaludfslca@gmail.com



VLCSaludable @Sal... · 46s ...

Si quieres controlar tu propia salud, participa en el Consejo de Salud de tu zona y en sus grupos de trabajo. Hoy tenemos una reunión de los grupos de trabajo del Consejo de Salud Fuente San Luis y Carretera Artés.

!! Participa !!

Consejo de Salud FSLCA
GRUPOS DE TRABAJO

Lunes 3 de junio de 2024
A las 18:30
Reunión GRUPOS DE TRABAJO

Orden del día:
1. Proyectos actividades presentados.
2. Seguimiento proyectos previstos no presentados.
3. Informe subvenciones
4. Formación

Avda. Hermanos Maristas, 11
Valencia

consejodesaludfslca@gmail.com



VLCSaludable @Sa... · 24/9/24 ...

Si tienes algo que decir en temas de salud, socioculturales o deportivos en el distrito de Quatre Carreres, no debes perderte esta reunión.

Consejo de Salud FSLCA
GRUPOS DE TRABAJO

Martes 24 de septiembre de 2024

A las 16:00 horas

Reunión GRUPOS DE TRABAJO

Orden del día:
1. Borrador del programa de actividades para la I SEMANA DE LA SALUD DE QUATRE CARRERES (Semana sociocultural y deportiva)
2. Preparación próximo Consejo de Salud...
3. Varios.

Local VALENCIA SALUDABLE
Avda. Hermanos Maristas, 11

consejodesaludfslca@gmail.com

Fundación Adsis Valencia y Asociac...

Hasta el 13 de junio de 2024 todas las asociaciones, instituciones y colectivos interesados estuvieron presentado el programa concreto de su actividad.

Y a partir de entonces nos pusimos a solicitar presupuestos a los distintos proveedores y firmar los contratos oportunos.



Elaboramos el borrador de un calendario para la Semana de la Salud.

	LUNES 04-nov	MARTES 05-nov	MIÉRCOLES 06-nov	JUEVES 07-nov	VIERNES 08-nov	SÁBADO 09-nov	DOMINGO 10-nov
MAÑANA	INAUGURACIÓN SEMANA (incluye pequeño "aperitivo saludable")	PASEO SALUDABLE Y CULTURAL POR LA FONTETA AV D-Font Sant Lluís Valencia Camina Amas de Casa CEIP La Fonteta Ronald Macdonald AV Rovella Valencia Saludable	CHARLAS SALUDABLES "Jugamos contra la obesidad infantil" Les Abelles 10:00 A 10:45 "Aliment. Saludable" CODINUCOVA 11:00 A 11:45 "Presentación" Ronald Macdonald 12:00 A 12:45	PUERTAS ABIERTAS Centro de Salud Acercamiento Centro Salud 10:00 A 14:00	FERIA DE LA SALUD Actividades INTERGENERACIONALES Jordi Sant Jordi CMAPM Fonteta Valencia Saludable AV Rovella Escola Infantil QC IES Jordi Sant Jordi RESISTIR Coop. Jarit + 10 10:00 A 13:00	PASEO SALUDABLE Y CULTURAL POR LA EN CORTS / MALILLA De En Corts a Malilla De En Corts a Malilla ACTUACIÓN MUSICAL	PASEO SALUDABLE Y CULTURAL POR LA MONTEOLIVETE LA PUNTA ACTUACIÓN MUSICAL ¿?
	Consejo de Salud Fte S Luis - Carretera Valencia Saludable 12:00 A 14:00	De Centro de Salud a La Fonteta	Centro de Salud Fuente de San Luis	Centro de Salud Fuente de San Luis	Explanada Maristas Bombero R Duarte	Pergola Parque urbano Malilla	
	VISITA GUIADA VALENCIA BASKET 16:00 A 17:00 L'Alqueria del Basket	PUERTAS ABIERTAS Valencia Rugby Club Asoc. Rugby Turia 16:00 A 17:30 Polideportivo de Quatre Carreres	PUERTAS ABIERTAS HUERTOS MALILLA AV Malilla GESUMA CM Juventud Consejo Salud Malilla Valencia Saludable 17:00 A 19:00 Parque urbano de Malilla	MAPA COMUNITARIO FERIA - MERCADILLO AV Montolivet Xaloc / Jarit Secretariado Gitano AMPA CEIP Montoliv. Falla Montolivete CMAPM Montolivet 16:00 A 17:30 Plaza Doctor Torrens	PUERTAS ABIERTAS Club de Rugby LES ABELLES 0,72916667 Club Rugby ¿?	EXPOS. FOTOGRAFIA Biblioteca Na Rovella	EXPOS. FOTOGRAFIA Biblioteca Na Rovella
TARDE	EXPOS. FOTOGRAFIA Votación Biblioteca Na Rovella	EXPOS. FOTOGRAFIA Votación Biblioteca Na Rovella	EXPOS. FOTOGRAFIA Votación Biblioteca Na Rovella	EXPOS. FOTOGRAFIA Votación Biblioteca Na Rovella	EXPOS. FOTOGRAFIA Entrega Premios FERIA DE LA SALUD	EXPOS. FOTOGRAFIA Biblioteca Na Rovella	EXPOS. FOTOGRAFIA Biblioteca Na Rovella
Todo el día	EXPOS. FOTOGRAFIA Votación Biblioteca Na Rovella	EXPOS. FOTOGRAFIA Votación Biblioteca Na Rovella	EXPOS. FOTOGRAFIA Votación Biblioteca Na Rovella	EXPOS. FOTOGRAFIA Votación Biblioteca Na Rovella	EXPOS. FOTOGRAFIA Entrega Premios FERIA DE LA SALUD	EXPOS. FOTOGRAFIA Biblioteca Na Rovella	EXPOS. FOTOGRAFIA Biblioteca Na Rovella

Rojo Nombre de la actividad
Azul Lugar y hora

OTRAS ENTIDADES INTERESADAS EN PARTICIPAR (pendientes decidir cómo)
Valencia Basket; ASIM; Bandas música; Periferia; Talaia

Y más tarde el cartel.

I Semana de la Salud de Quatre Carreres

SEMANA SOCIOCULTURAL Y DEPORTIVA



Del 4 al 10 de noviembre
2024

**Concurso de fotografía:**
Exposición de 25 octubre a 15 noviembre
en Biblioteca Municipal J. Martí i Gadea
(Avda Alcalde Gisbert Rico, 20)
Votación por email de 28 octubre a 7 noviembre
Votación presencial de 4 a 7 noviembre

4 NOVIEMBRE
INAUGURACIÓN SEMANA
12:00 Biblioteca J Martí i Gadea

VISITA VLC BASKET
16:00 Alquería del Basket

5 NOVIEMBRE
PASEO POR LA FONTETA
10:00 Hermanos Marista, 11

VALENCIA RUGBY CLUB
16:00 Polideport. Quatre Carreres

6 NOVIEMBRE
CHARLAS SALUDABLES
10:00 Centro de Salud Fte S. Luis

PUERTAS ABIERTAS MALILLA
17:00 Explanada Alquería Peris

7 NOVIEMBRE
CONOCE TU CENTRO DE SALUD
9:00 Centro de Salud Fte S. Luis

MAPEO - FERIA MERCADILLO
17:00 Plaza Doctor Torrens

8 NOVIEMBRE
FERIA de SALUD
Actividad Intergeneracional
10:00 Maristas e/ Bombero R Duarte

CLUB RUGBY LES ABELLES
18:00 Polideport. Quatre Carreres

9 Y 10 NOVIEMBRE
PASEOS SALUDABLES

Y
ACTUACIONES MUSICALES

 GENERALITAT VALENCIANA  DEPARTAMENT DE SALUT DE VALÈNCIA DOCTOR PESET  Fundació Fisabio

Organiza: Consejo de Salud Fuente San Luis - Carretera de Artés

Colabora:  AJUNTAMENT DE VALÈNCIA JUNTA MUNICIPAL DE RUSSAFA

TERCERO

Consensuada con las Asociaciones Vecinales de La Fonteta, Rovella y Monteolivet, así como con el Grupo de Trabajo de Comunicación del Consejo de Salud FSLyCA, elaboramos una encuesta para medir el grado de participación ciudadana.

P.01 Sexo

Hombre	
Mujer	
Otro	

P.02 Edad

De 16 a 35 años	
De 36 a 54 años	
>= 55 años	
No contesta	

P.03 Lugar residencia

Calle

Barrio (*)

Distrito (*)

P.04 ¿Es Vd. socio/a de alguna Asociación Vecinal?

☐

SI

☐

NO

P.05 ¿De cuál? (*)

P.06 ¿Es Vd. socio/a de alguna asociación de cualquier tipo (centro de mayores, falla, ...)?

☐

SI

☐

NO

P.07 ¿De cuál? (*)

P.08 ¿Cree Vd. que su participación en alguna de estas entidades puede mejorar el bienestar de la gente del barrio?

☐

SI

☐

NO

P.09 ¿Qué actividades le gustaría hacer?

P.10 ¿De qué Centro de Salud o Consultorio Auxiliar es Vd. usuario/a?

P.11 ¿Sabe que es un Consejo de Salud Básico /Consejo de Salud de Zona Básica?

☐

SI

☐

NO

P.12 ¿Participa Vd. en algún Consejo de Salud Básico o en sus Grupos de Trabajo? (*)

☐

SI

☐

NO

P.13 ¿En cuál? (*)

P.14 ¿Le gustaría colaborar en el control y promoción de su propia SALUD formando parte de algún Grupo de Trabajo del Consejo de Salud Fuente San Luis y Carretera Artés?

☐

SI

☐

NO

(*) No es obligatorio contestar.

Imprimimos 500 ejemplares de la encuesta y los repartimos entre todas las asociaciones. Acordamos hacer la encuesta en las Asociaciones Vecinales, en El Centro de Salud, en la Biblioteca Municipal, en la Universidad Popular y en los institutos, para coger información de personas de diferente perfil.

El jueves 3 de octubre hicimos la presentación de la encuesta en los locales de la AV Rovella – Fte San Luis.



A las personas que asistieron a la presentación les obsequiamos con unos frutos secos.

Estuvimos haciendo la encuesta hasta el 31 de octubre.

Los resultados los llevaremos a la jornada del MAPEO COMUNITARIO, dentro de la I SEMANA DE LA SALUD, que está prevista para el jueves 7 de noviembre, por la tarde, en la plaza Dr. Torrens.

FINALMENTE

Pero desgraciadamente, el **29 de octubre de 2024**, cuando ya estaba todo preparado, a menos de una semana del inicio de las actividades programadas tuvo lugar la **DANA** sobre las pedanías de València y otros pueblos limítrofes.

Las trágicas consecuencias de este fenómeno meteorológico nos hicieron replantearnos las actividades y a través del WhatsApp del Grupo de Trabajo del Consejo de Salud, acordamos adaptar la Semana de la Salud y convertirla en la Semana de la Solidaridad.

Convocamos una reunión urgente para decidir qué podemos hacer.



La decisión fue muy difícil. Por una parte, las circunstancias sugerían anular nuestra SEMANA DE LA SALUD. Pero, por la otra, no queríamos desaprovechar la participación de tantas entidades, pues pensábamos que, de alguna manera, podíamos ayudar a los damnificados.

Decidimos eliminar todas las actividades lúdicas, cancelar las actividades que afectan al Centro de Salud, por motivos evidentes, aplazar las charlas, visitas guiadas y paseos saludables. Sin embargo, hemos considerado oportuno mantener aquellas actividades en las que se había conseguido implicar a muchos colectivos, porque pensamos que pueden ser útiles para informar a la ciudadanía de qué se puede hacer.

Elaboramos un **COMUNICADO** conjunto y dejamos libertad a cada una de las entidades o asociaciones, para suspender, aplazar o adaptar su actividad a las circunstancias



CONSEJO DE SALUD FUENTE DE SAN LUIS Y CARRETERA DE ARTES

Ante la grave situación que atraviesa Valencia, el Grupo de Trabajo del Consejo de Salud Fuente de San Luis y Carretera de Artes, organizador de la I Semana de la Salud de Quatre Carreres, hemos acordado convertir ese evento en una SEMANA SOLIDARIA.

Con mucho esfuerzo por su parte, diferentes colectivos habían organizado actividades muy variadas en los distintos barrios del Distrito. Ahora queremos mostrar nuestra solidaridad y apoyo a los afectados por la DANA reconvirtiendo las actividades lúdicas en actividades solidarias

Dejamos libertad para que cada entidad decida si quiere anular, aplazar o mantener la actividad programada, adaptándola a la situación actual

Creemos que con la SEMANA SOLIDARIA podemos manifestar nuestra cercanía a las víctimas, a sus familias y a los que están sufriendo tanto dolor.

Esperamos la comprensión, participación y ayuda de todo el vecindario.

REUNIDO EL 2 DE NOVIEMBRE DE 2024
GRUPO DE TRABAJO DE COMUNICACIÓN
CONSEJO DE SALUD FSL-CA

Cambiamos el nombre de SEMANA DE LA SALUD por el de **SEMANA SOLIDARIA**.

I Semana de la Salud de Quatre Carreres

SEMANA SOCIOCULTURAL Y DEPORTIVA



Del 4 al 10 de noviembre

2024




Concurso de fotografía:
 Exposición de 25 octubre a 15 noviembre
 en Biblioteca Municipal J. Martí i Gadea
 (Avda Alcalde Gisbert Rico, 20)
 Votación por email de 28 octubre a 7 noviembre
 Votación presencial de 4 a 7 noviembre

4 NOVIEMBRE INAUGURACIÓN SEMANA 12:00 Biblioteca J Martí i Gadea VISITA VLC BASKET 16:00 Alquería del Basket	5 NOVIEMBRE PASEO POR LA FONTETA 10:00 Hermanos Marista, 11 VALENCIA RUGBY CLUB 16:00 Polideport. Quatre Carreres	6 NOVIEMBRE CHARLAS SALUDABLES 10:00 Centro de Salud Fte. S. Luis PUERTAS ABIERTAS MALILLA 17:00 Explanada Alquería Peris
7 NOVIEMBRE CONOCE TU CENTRO DE SALUD 9:00 Centro de Salud Fte. S. Luis MARCA MERIA MERCADILLO 17:00 Plaza Doctor Torrens	8 NOVIEMBRE FERIA de SALUD Actividad Intergeneracional 10:00 Maristas e/ Bombero R Duarte CLUB RUGBY LES ABELLES 18:00 Polideport. Quatre Carreres	9 Y 10 NOVIEMBRE PASEOS SALUDABLES Y ACTUACIONES MUSICALES



GENERALITAT VALENCIANA



DEPARTAMENT DE SALUT DE VALÈNCIA
DOCTOR PESET



Fundació Fisabio

Organiza: Consejo de Salud Fuente San Luis - Carretera de Artés

Colabora:  AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
JUNTA MUNICIPAL DE RUSSAIA

4.- ACTIVIDADES REALIZADAS Y RESULTADOS OBTENIDOS

4.1 CONCURSO FOTOGRAFICO “SALUD EN EL DÍA A DÍA DE MI COMUNIDAD”.

En el marco de la I Semana de la Salud de Quatre Carreres (Semana Sociocultural y Deportiva), el Consejo de Salud Fuente de San Luis y Carretera de Artés (FSLyCA) convoca la 2ª edición del Concurso Fotográfico “SALUD EN EL DÍA A DÍA DE MI COMUNIDAD”.

Esta iniciativa surge para que las personas residentes en València y sus pueblos, describan, a través de la imagen, que es para ellas “SALUD” y que estas imágenes, en ocasiones críticas, originen objetivos reales y acciones directas para mejorar nuestra salud y la de nuestros barrios.

BASES CONCURSO FOTOGRAFÍA

1. Participantes.

Podrán concurrir a este concurso fotográfico todas las personas que lo deseen, sean profesionales o aficionados, siempre que sus trabajos se ajusten a las bases del mismo.

2. Temática y lema: SALUD EN EL DÍA A DÍA DE MI COMUNIDAD.

Fotografías de los Barrios de MONTOLIVETE, EN CORTS, FONTETA DE SAN LUÍS, NA ROVELLA, LA PUNTA y CIUDAD DE LAS ARTES Y DE LAS CIENCIAS, donde se pueda apreciar claramente de espacios y lugares de los barrios mencionados.

3. Características de las fotografías.

- El contenido estará relacionado con el tema del concurso.
- Las imágenes deberán ser necesariamente originales, inéditas.
- Las fotografías no podrán haber sido premiadas en ningún otro concurso.
- Las fotografías deberán ser propiedad del autor que las presente al certamen y libres de derechos a terceros.
- Las imágenes podrán ser en color o blanco y negro, se permite realizar retoques fotográficos para mejorar la fotografía, pero no la composición de de imágenes que produzcan una situación no existente.
- Las fotografías deben visualizar el tema de la salud, pero con una calidad artística.
- Presentación en archivo JPG y tener una resolución mínima de 300 pixeles / pulgadas y un peso no inferior a 3MB ni superior a 8 MB.
- Se presentarán a través de correo electrónico.
- Cada participante podrá presentarse hasta un máximo de dos fotografías.

4. Categorías.

Dos categorías:

Adultos y adolescentes.

Junior (hasta los 14 años)

5. Forma de presentación y envío.

Se adjuntará en el email los siguientes datos:

- Título de la obra.
- Opcional: breve descripción.
- Lugar donde ha sido tomada y fecha.
- Número de la fotografía (en caso de presentar más de una).
- Nombre y apellidos del autor.
- DNI del participante.
- Fecha de nacimiento.
- Domicilio y teléfono de contacto.
- Correo electrónico de los participantes (e-mail).
- Aceptación de bases.
- Consentimiento, firmado por la persona responsable, si el participante es menos de edad. [Página 3]
- Consentimiento informado firmado por la persona que aparece en la fotografía, en su caso. [Página 4]

6. Lugar de entrega y fecha de presentación.

Las fotografías podrán ser enviadas por correo electrónico a:

Para: consejodesaludfslca@gmail.com

Asunto: Concurso fotográfico SALUD EN EL DÍA A DÍA DE MI COMUNIDAD

Las fechas de presentación serán **del 1 de julio al 15 de octubre de 2024.**

7. Exposición.

Las obras presentadas a concurso serán expuestas en:

BIBLIOTECA MUNICIPAL JOAQUIM MARTÍ I GADEA.

Avenida del Alcalde Gisbert Rico, 20

Del 25 de octubre al 15 de noviembre.

8. Jurado.

La resolución del concurso será a través de la participación ciudadana.

Los ciudadanos podrán votar **por email del 28 de octubre al 7 de noviembre** enviando un mensaje al correo electrónico del Consejo de Salud FSLyCA

consejodesaludfslca@gmail.com

Y presencialmente, en la Biblioteca, del **4 al 7 de noviembre.**

Se dará publicidad del fallo mediante comunicación escrita o telefónica al participante premiado.

La resolución de la votación será notificada al público mediante diversos medios.

9. Premios.

Habrará un detalle para el primer premio y un diploma para los segundos y terceros de cada categoría

10. Observaciones.

El Consejo de Salud FSLyCA se quedará con las fotografías para las gestiones que considere oportunas.



I SEMANA DE LA SALUD DE QUATRE CARRERES

**Semana Sociocultural y
Deportiva**

2ª EDICIÓN DEL CONCURSO DE FOTOGRAFÍA

“SALUD EN EL DÍA A DÍA DE MI COMUNIDAD”

📷 Tema: que es para ti la “SALUD”

📷 Fotografías de los barrios:

Montolivete, En Corts, Fonteta de San Luís, Na Rovella,
La Punta y Ciudad de las Artes y de las Ciencias.

📷 Participación y votación por la ciudadanía

📷 Fechas participación:

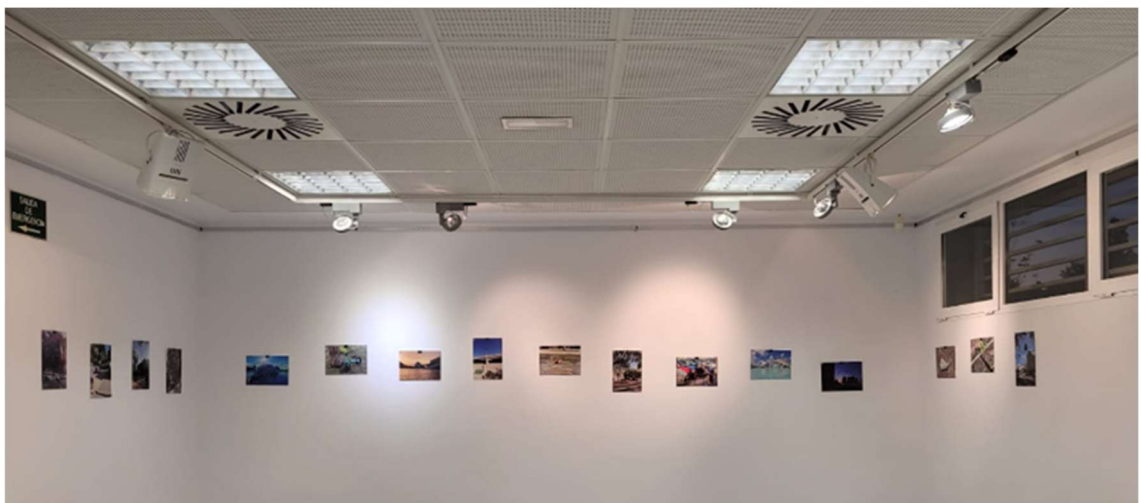
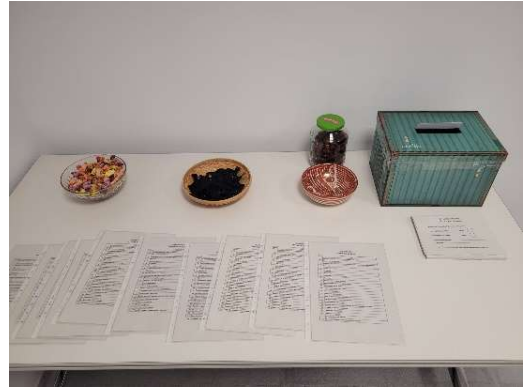
01-07-2024 a 15-10-2024

BASES CONCURSO



**CONSEJO DE SALUD
FUENTE SAN LUIS
CARRETERA ARTES**

consejodesaludfslca@gmail.com



Valoración

Valoramos muy positivamente la participación de la ciudadanía en esta actividad.

Se han presentado 40 fotografías a concurso, 24 en la categoría de mayores de 30 años y 16 en la categoría de menores de 30 años. Las fotografías presentadas podían verse en la Biblioteca o en el siguiente enlace. La votación podía ser presencial o por e-mail

<https://valenciasaludable2030.es/10/concurso-fotografico/2024>

Recibimos un total de 202 votos. Las fotografías ganadoras fueron:

MAYORES 30 AÑOS



MENORES 30 AÑOS



La entrega de premios se hizo el **15 de noviembre de 2024**, día en que se clausuraba la exposición. Los premios fueron donados por distintas entidades y personas.



Por ello, les ofrecimos un modesto aperitivo





MENORES 30 AÑOS



MAYORES 30 AÑOS





Al descolgar las fotografías expuestas nos dimos cuenta que habíamos dañado los cables que nos proporcionó la Biblioteca y tuvimos que sustituirlos.

Muchas gracias al personal de la Biblioteca Municipal por su colaboración.

4.2 PRESENTACIÓN DE LA SEMANA DE LA SALUD SOLIDARIA.

La presentación de la Semana de la Salud estaba prevista para el lunes 4 de noviembre, con la intervención de representantes del Consejo de Salud FSL y CA, de la Junta Municipal de Ruzafa y del Departamento de Salud Doctor Peset. Pero, por razones obvias, declinaron dicha intervención.

I Semana de la Salud de Quatre Carreres
SEMANA SOCIOCULTURAL Y DEPORTIVA

Del 4 al 10 de noviembre
2024

4 NOVIEMBRE
PRESENTACIÓN
I SEMANA DE LA SALUD

Teresa Faus
Vicepresidenta Consejo de Salud FSLyCA

Juan José Gil
Vocal Junta Municipal Ruzafa
Vocal Consejo de Salud FSLyCA

Enrique Martínez
Vocal Junta Municipal Ruzafa
Coordinador Grupo Trabajo Cultura JMRuzafa

Amparo Antonaya
Directora de Enfermería de Atención Primaria
Departamento de Salud València-Doctor Peset

12:00
Biblioteca Municipal J Martí i Gadea

GENERALITAT VALENCIANA
DEPARTAMENT DE SALUT DE VALÈNCIA DOCTOR PESET
Fundació Fisabio
AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
JUNTA MUNICIPAL DE RUZAFÀ

Organiza: Consejo de Salud Fuente San Luis - Carretera de Artés
Colabora:

Este acto estaba organizado por Valencia Saludable que decidió mantener la jornada de presentación de la Semana para explicar nuestra decisión, para comunicar cómo quedaba la semana y, sobre todo, para informar de aquellas entidades del Distrito, que están ofreciendo actividades solidarias de recogida y reparto de alimento a las zonas afectadas.

SOLIDARIA
I Semana de la Salud de
Quatre Carreres

SEMANA SOCIOCULTURAL Y
DEPORTIVA



**Del 4 al 10 de
noviembre**

2024

4 NOVIEMBRE



PRESENTACIÓN
SEMANA
SOLIDARIA

**Información sobre entidades del
Distrito que colaboran con las
personas afectadas por la DANA**

12:00

Biblioteca Municipal J Martí i Gadea



GENERALITAT
VALENCIANA



DEPARTAMENT DE SALUT DE VALÈNCIA
DOCTOR PESET



Fundació
Fisabio

Organiza: Consejo de Salud Fuente San Luis -
Carretera de Artés

Colabora:  AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
JUNTA MUNICIPAL DE RUSSAIA





Los representantes de JARIT y de la Federación Intercultural del Carnaval de Ruzafa estuvieron presentes y nos explicaron su labor solidaria. También se habló de la Asociación del Padre Ángel y de diversas fallas que realizaban actividades solidarias.

EMERGENCIA
POR DANA



Donaciones en Calle Bernia 16, 46006, Valencia, sede Jarit Asociación Civil.

NECESIDADES:
LIPIEZA: lejía, sulfamán, alcohol, productos desinfectantes, guantes, mascarillas, fregonas, mangueras, palas, capazos... botas de agua, linternas...
HIGIENE PERSONAL: toallitas húmedas, crema hidratante, pañales niños/adultos, compresas, solución hidroalcohólica....
ALIMENTACION: pan de molde, brics de caldos y cremas, fiambre, huevos, tortillas de patatas, verdura, frutas, comida apta para celíacos....
 Juguetes y libros para los peques

Aportaciones económicas
 Bizum: 614192559
 ES11 3159 0009 9529 4488 1529 Caixa Popular-Aiad
 Voluntariado para limpieza, deben llevar botas, guantes, mascarillas y ropa adecuada.

Para más información sobre cómo colaborar puedes contactar a: +34 672455332




JARIT ESTARÁ ABIERTO

LUNES A VIERNES 4-8/11/2024

DESDE LAS 1030 HASTA LAS 1330 Y

LAS 18H HASTA LAS 20H

PARA RECOGIDA DE MATERIAL Y ALIMENTOS

C/ Bernia nº 16

46006 Valencia

tlf 616 92 86 72 y 963 805 076



4.3 ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Se habían programado varios actos deportivos para la Semana de la Salud, pero todos se anularon, excepto la entrega de premios del concurso de fotografía por parte de Valencia Basket, que finalmente se hizo el viernes 15 de noviembre.

Estas actividades estaban coordinadas por Valencia Saludable.

I Semana de la Salud de Quatre Carreres

SEMANA SOCIOCULTURAL Y DEPORTIVA



Del 4 al 10 de noviembre
2024

LUNES 4 DE NOVIEMBRE

- VISITA GUIADA A LA ALQUERIA DEL VALENCIA BASKET**
16:00 a 17:00 (Previa Invitación)
C/ del Bomber Ramon Duart, s/n,

VIERNES 8 DE NOVIEMBRE

- ENTREGA DE PREMIOS DEL CONCURSO FOTOGRÁFICO DURANTE LA FERIA DE LA SALUD**
12:30 a 13:00
Av. Hermanos Maristas esquina C/ del Bomber Ramon Duart



**MIÉRCOLES 6 DE NOVIEMBRE**

- CHARLA: "JUGAMOS CONTRA LA OBESIDAD INFANTIL"**
10:00 a 10:45
Salón de Actos Centro de Salud de Fuente San Luis

VIERNES 8 DE NOVIEMBRE

- STAND Y EXHIBICIÓN EN LA FERIA DE LA SALUD**
10:00 A 13:00
Av. Hermanos Maristas esquina C/ del Bomber Ramon Duart
- PUERTAS ABIERTAS DEL C.P. LES ABELLES (CLUB DE RUGBY)**
18:00 a 19:30 (Para niños y niñas hasta 12 años)
Polideportivo Quatre Carreres

MARTES 5 DE NOVIEMBRE

- PUERTAS ABIERTAS DEL RUGBY CLUB VALENCIA Y LA ASOCIACIÓN RUGBY TURIA**
16:00 a 17:30
Polideportivo Quatre Carreres



**GENERALITAT VALENCIANA****DEPARTAMENT DE SALUT DE VALÈNCIA DOCTOR PESET****Fundació Fisabio**

Organiza: Consejo de Salud Fuente San Luis - Carretera de Artés

Colabora:  **AJUNTAMENT DE VALÈNCIA**
JUNTA MUNICIPAL DE RUSSAIA

4.4 PASEOS SALUDABLES

Esta actividad estaba organizada por Valencia Camina y Valencia Saludable, en estrecha colaboración con las entidades vecinales de la ZBS.

Se programaron tres paseos saludables:

- Día 5 de noviembre.
De la AV Rovella Fte San Luis (Hermanos Maristas 11) hasta La Fonteta (plaza de la Iglésia). Participamos: València Camina, València Saludable, AAVV La Fonteta y colaboran las asociaciones de vecinos de MontOlivet, Na Rovella y Malilla
- Día 9 de noviembre.
De Montolivet (Plaza De Sor Guillermina) A La Punta (Camino Del Pou) Participamos: València Camina, València Saludable, y colaboran las asociaciones de vecinos de MontOlivet, Na Rovella, Malilla y La Fonteta
- Día 10 de noviembre.
De En Corts (Caserna de Zapadores) a Malilla (Bulevar Fdco García Lorca). Participamos: València Camina, València Saludable, AV Malilla y colaboran las asociaciones de vecinos de MontOlivet, Na Rovella, y La Fonteta

Desde València Saludable pensamos que podíamos aprovechar estos paseos para difundir la técnica de la **Marcha Nórdica**, con la idea de contribuir a mejorar la salud y el bienestar físico, psíquico y social de las personas,

Alquilamos unos bastones de marcha nórdica y, desde el mes de septiembre, estamos practicando este deporte tan valorado y difundiendo su técnica.

Valoración

Valoramos muy positivamente la realización de esta actividad de promoción de la Marcha Nórdica, pues ha tenido una magnífica acogida entre los usuarios del Centro de Salud, tanto hombres como mujeres.

En cuanto a los paseos saludables, las entidades organizadoras acordaron suspenderlos, aunque el del día 5 de noviembre lo convertimos en un **paseo solidario**.

I Semana de la Salud de Quatre Carreres

SEMANA SOCIOCULTURAL Y DEPORTIVA



Del 4 al 10 de noviembre

2024

Passeig Saludable i Participatiu dia 5 las 10h:

De l' AV Rovella Fte San Luis (Germans Maristes 11) fins La Fonteta (plaça de l'Església).



Salida 5 de Nov a las 10h desde la AV Rovella Fuente San Luis hasta La Fonteta, seguiremos por una vía paralela a la nueva Carrera de la Fonteta de Sant Lluís. Daremos una pequeña vuelta por la huerta y llegaremos a la plaza de la Iglesia. Hablaremos de urbanismo, de sus problemas y de las necesidades de estos barrios. Ah! y tendremos una pequeña picaeta. Participamos: València Camina, València Saludable, AAVV La Fonteta y colaboran las asociaciones de vecinos de MontOlivet, Na Rovella y Malilla.



GENERALITAT
VALENCIANA



DEPARTAMENT DE SALUT DE VALÈNCIA
DOCTOR PESET



Fundació
Fisabio

Organiza: Consejo de Salud Fuente San Luis -
Carretera de Artés

Colabora:



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
AJUNTAMENT DE BELLIC

Tras los trágicos acontecimientos ocurridos el 29 de octubre, en la jornada de presentación de la Semana Solidaria, renunciamos al aperitivo que nos había preparado la Junta Municipal de Ruzafa y donarlo a las personas afectadas por la DANA.

Acordamos también modificar el Paseo Saludable previsto para el 5 de noviembre y convertirlo en Paseo Solidario.

Con los bastones de marcha nórdica, nos dirigimos al obrador en el que la Junta Municipal había encargado el aperitivo que está situado en el barrio de Malilla



I Semana de la Salud de Quatre Carreres

SEMANA SOCIOCULTURAL Y DEPORTIVA

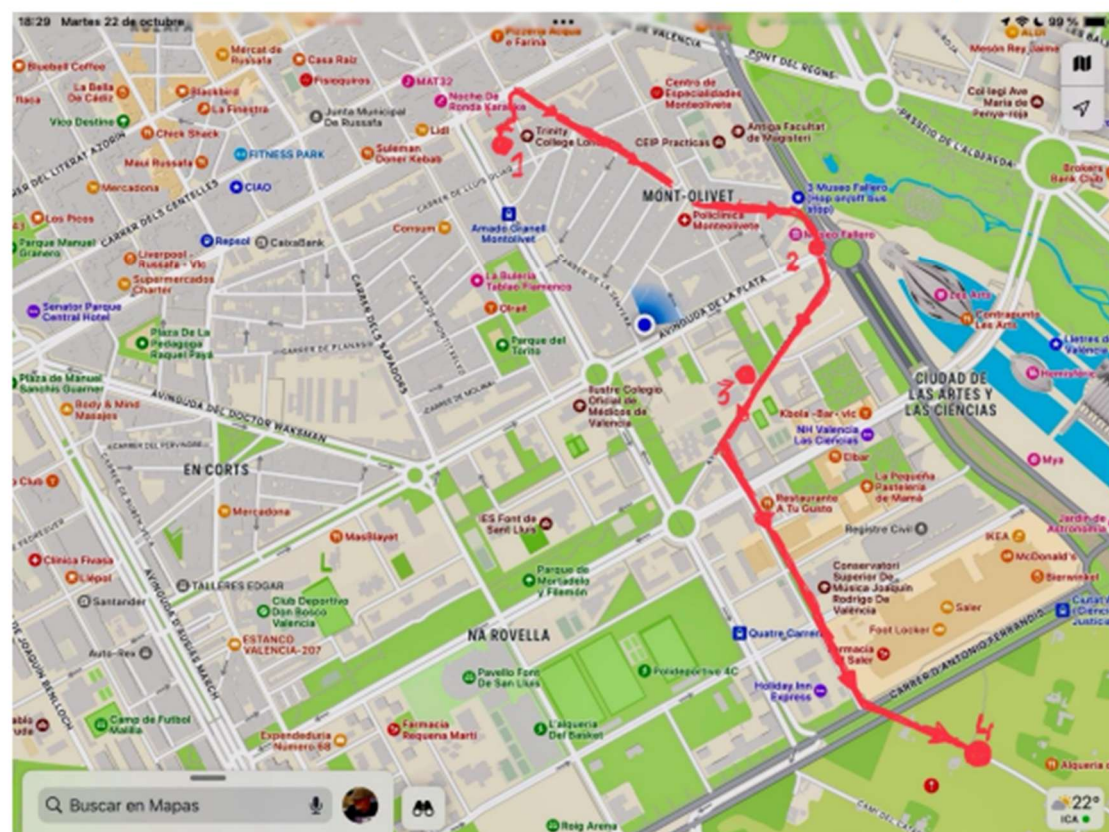


Del 4 al 10 de noviembre

2024

Passeig Saludable i Participatiu dia 9 a les 10h:

DE MONTOLIVET (PLAÇA DE Sor GUILLERMINA) A LA PUNTA (CAMI DEL POU)



Salida el 9 de Nov a las 10h desde el Parc de Sor Guillermina (1), seguiremos por la Carrera del Riu hasta la plaça de MontOlivet, seguiremos por Av. A. Gisbert Rico (Centre de Salut 3) en Na Rovella y por Les Arts llegaremos al Cami del Pou (La Punta 4). Veremos diferentes tipos de urbanismo y podremos analizar entre todos los problemas que tenemos. Participamos: València Camina, València Saludable, y colaboran las asociaciones de vecinos de MontOlivet, Na Rovella, Malilla y La Fonteta.



GENERALITAT
VALENCIANA



DEPARTAMENT DE SALUT DE VALÈNCIA
DOCTOR PESET



Fundació
Fisabio

Organiza: Consejo de Salud Fuente San Luis -
Carretera de Arts

Colabora:

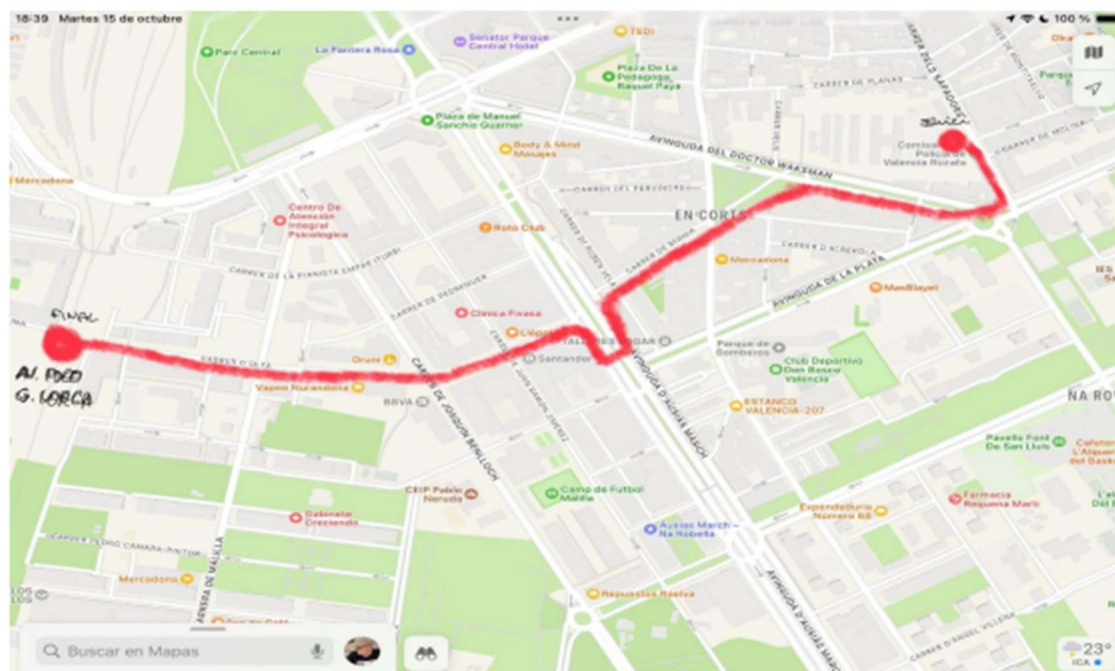


AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
AJUNTAMENT DE RUSSAFA



Passeig Saludable i participatiu dia 10 a les 10h:

D' En Corts (Caserna de Sapadors) a Malilla (Bulevar Fdco García Lorca)



Salida el día 10 de Nov a las 10h desde la puerta del Cuartel de Zapadores 1, seguiremos la ruta del antiguo Trenet que iba por la calle Bernia donde tenía una estación (En Corts), seguiremos por Oltà 2 (Malilla) hasta llegar al futuro Bulevar de Federico García Lorca. Analizaremos el urbanismo que tenemos, el que se propone por parte del "Ajuntament", los problemas actuales y los futuros por venir.

Participamos: València Camina, València Saludable, AV Malilla y colaboran las asociaciones de vecinos de MontOlivet, Na Rovella, y La Fonteta.



4.5 DONACIONES

Todas las donaciones que ha hecho Valencia Saludable las hemos canalizado a través de Jarit,

Jarit es una conocida Asociación de nuestra ZBS, que forma parte del Consejo de Salud FSL y CA y realiza una estupenda labor con la población migrante.

- En la reunión que mantuvimos el sábado 2 de noviembre, donde acordamos cambiar el nombre de la Semana y las actividades a realizar, acordamos también donar toda nuestra existencia de mascarillas.



- En misma reunión, Valencia Saludable acordó comprar y donar pañales infantiles y de adultos.

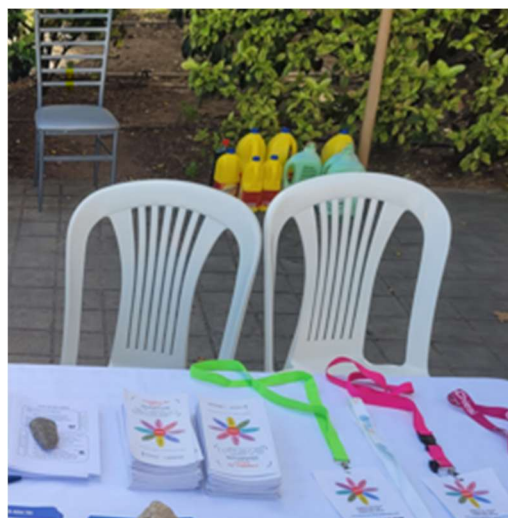


- En la jornada de presentación de la Semana Solidaria, renunciamos al aperitivo que nos había preparado la Junta Municipal de Ruzafa y acordamos donarlo a las personas afectadas por la DANA. Así, el 5 de noviembre, con los bastones de marcha nórdica, nos dirigimos al barrio de Malilla, donde está situado el obrador en el que la Junta Municipal había encargado el aperitivo, para ayudar a Jarit a cargar los coches que harían el reparto en las zonas afectadas.



- En las principales actividades realizadas pusimos un punto de recogida de productos y material para afectados por las inundaciones.

Como siempre, canalizamos estas donaciones a través de JARIT que tiene suficiente infraestructura como para transportar y repartir los productos recogidos.



**PUNTO DE RECOGIDA DE PRODUCTOS
Y MATERIAL PARA AFECTADOS POR
LAS INUNDACIONES**

4.6 MALILLA.

La Asociación Vecinal de Malilla preparó una jornada de puertas abiertas en la iban a participar los principales activos en salud del barrio, incluido el Consejo de Salud de Malilla.



PUERTAS ABIERTAS MALILLA DÍA 6 de 17:00 a 20:00 h.

Explanada Alquería Peris

MESAS INFORMATIVAS

- ✓ Asociación de Vecinas y Vecinos de Malilla.
- ✓ Centro Municipal de Juventud de Malilla.
- ✓ Centro Municipal de Actividades para personas Mayores Malilla
- ✓ Societat Musical Barri de Malilla.
- ✓ Consejo de Salud Malilla.



VISITAS GUIADAS cada hora desde las 17:00 h. en los huertos urbanos.

Ubicados en el Parque Urbano de Malilla.
Asociación de Geshuma.



ACTUACIÓN MUSICAL a las 19:00 h. en la explanada de la Alquería Peris. Ensayo abierto del coro.
Societat Musical Barri de Malilla



Debido a las trágicas circunstancias, decidieron suspender dicha Jornada de Puertas abiertas

I Semana de la Salud de Quatre Carreres

SEMANA SOCIOCULTURAL Y DEPORTIVA



Del 4 al 10 de noviembre

2024

PUERTAS ABIERTAS MALILLA DÍA 6 de 17:00 a 20:00 h.

 Explanada Alquería

MESAS INFORMATIVAS

- ✓ Asociación de Vecinas y Vecinos de Malilla.
- ✓ Centro Municipal de Juventud de Malilla.
- ✓ Centro Municipal de Actividades para personas Mayores Malilla.
- ✓ Societat Musical Barri de Malilla.
- ✓ Consejo de Salud Malilla.



VISITAS GUIADAS cada hora desde las 17:00 h. en los huertos urbanos.
Ubicados en el Parque Urbano de Malilla.
Asociación de Geshuma



ACTIVACIÓN MUSICAL a las 19:00 h. en la explanada de la Alquería
Peris.
Societat Musical Barri de Malilla





GENERALITAT VALENCIANA



UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
DOCTOR PESET



Fundació Fisabio

4.7 CENTRO SALUD

El Centro de Salud fuente de San Luis también había preparado una Jornada de Puerta abiertas.

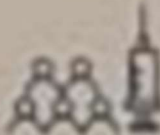


I Semana de la Salud de Quatre Carreres

SEMANA SOCIOCULTURAL Y DEPORTIVA

7 noviembre 2024
10-14 horas

Jornada de puertas abiertas
centro de salud Fuente de San Luis

10-11 h. MARCHA NÓRDICA (quarta principal)	11-12 h. TALLER PCP (3ra principal)	10-14 h. SALÓN DE ACTOS 10.15h. Taller Alimentación Emocional 11.05h. 12.05h. Simposio 12.30h. 13.30h. Charla ¿Qué es la salud mental?
10-14 h. MESAS INFORMATIVAS (3ra principal)	10-14 h. VACUNACIÓN GRIPE Y COVID SIN CITA (3ra principal)	10-14h. BIBLIOTECA 10.30h-12h. Cuaderno de las actividades 12-13h. Taller etiquetado de los alimentos 13.15h. Taller uso de la APP DUB (1da)
• Mi salud - Mi responsabilidad • Alimentación saludable • Respira • Vacunación		

 **GENERALITAT VALENCIANA**  **INSTITUT DE SALUT DOCTOR PESET**  **Fundació Fuente**

Organiza: Centre de Salut Fuente San Luis
Col·labora:  **DEPARTAMENT DE SALUT**

Algunas de las personas que trabajan en el Centro habían elaborado algunos folletos para repartir en dicha Jornada.

Imprimimos muchas copias de ellos. Pero, el día 30 de octubre, los responsables del Centro nos comunicaron que: *Dadas las circunstancias nosotros no podemos seguir o mantener las actividades programadas.*

Por esa razón, pasamos a recogerlos y los repartimos en la ~~FERIA DE LA SALUD~~ **SOLIDARIA** del viernes 8 de noviembre, junto con otra información sobre el Consejo de Salud FSL y CA.



CUIDADOS PIE DIABÉTICO

¿Por qué cuidarlos?

Con el tiempo la diabetes puede producir alteraciones de la sensibilidad y la circulación. En consecuencia tienen más riesgo de sufrir heridas e infección.



Higiene diaria

- Lavar los pies diariamente.
- Lavar con agua tibia, y no dejar a remojo más de 5 min.
- Importante secar bien, incluso entre los dedos.
- Aplicar crema hidratante en talón planta y dorso de los pies.
- No APLICAR crema hidratante entre los dedos porque crea humedad.

Cuidado de las uñas

- Utilizar tijeras de punta redonda.
- Limas de cartón.
- El corte debe ser recto y las uñas deben sobresalir 1mm.
- Si no puede hacerlo acuda a un podólogo.

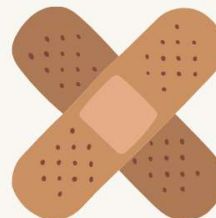


Calzado

- Material ligero y flexible. Con cordones o velcro. Interior sin costuras.
- Punta redondeada.
- Suela antideslizante gruesa.
- Tacón de base ancha y no superior a 3 cm.
- Calcetines de algodón o lana, sin costuras y elásticos. Cambio diario.

Cuidados Especiales

- En caso de presentar ampollas o heridas acuda a su enfermera.
- Acuda periódicamente al podólogo.
- No utilice callicidas, ni cuchillas.



GENERALITAT
VALENCIANA



DEPARTAMENT DE SALUT DE VALÈNCIA
DOCTOR PESET



MI SALUD

MI RESPONSABILIDAD

¿Eres diabético?

- ¿Te haces analíticas regularmente?
- ¿Te realizan un electrocardiograma anualmente?
- ¿Te revisan los pies regularmente?
- ¿Te han realizado una retinografía en los últimos años?

Si has contestado que no a algunas preguntas pide cita con tu enfermera.



¿Tienes Hipertensión?

- ¿Te realizan analítica anual?
- ¿Cuándo fue la última vez que te has hecho un electrocardiograma?
- ¿Te tomas la tensión regularmente? ¿Conoces los valores de riesgo?

Si dudas en tus respuestas, concierta cita con tu enfermera.

¿Sobrepeso?

Si quieres cambiar tu alimentación, y seguir nuevas recomendaciones acude a tu enfermera.



Otras consultas

- ¿Quieres dejar de fumar?
- ¿Dudas sobre vacunas?
- ¿Dudas sobre tu medicación crónica?

Pregunta a tu enfermera

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Método Plato

- Sistema sencillo para planificar tus menús.
- Plato de entre 23-26 cm de diámetro, y divide en 4 partes iguales.
- Una parte para proteínas
- Otra parte farináceos
- Dos partes para verduras



Proteínas

- Todo tipo de pescados, blanco y azul.
- Huevos
- Conserva natural
- Pollo, ternera blanca, pavo y conejo

Farináceos

- Intentaremos que sea en su versión integral que nos aporta más fibra.
- Pan, harinas, pasta, arroz...



Verduras

- Todas las verduras; lechugas, judías verdes, espárragos, acelgas, pimientos....

Otras recomendaciones

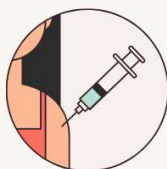
- Moderar el uso de aceite para aliñar.
- Cocinar asado, hervido o plancha.
- Comer legumbres tres veces a la semana
- Beber un mínimo de 8 vasos de agua al día.
- Evitar rebozados, fritos.



VACUNACIÓN EN ADULTOS

Vacunas a lo largo de la vida

- Secuencia cronológica de vacunas.
- La vacunación es una herramienta de salud, con mayor impacto en mortalidad y morbilidad de la población.
- Inmunosenescencia es el deterioro gradual del sistema inmunitario provocado por el avance natural de la edad.

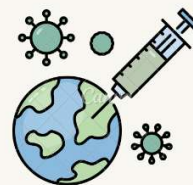


Nos defienden

Las vacunas salvan entre 2 y 3 millones de vidas cada año en el mundo según la OMS.

Nos protegen

Gracias a ellas se consiguió la inmunidad al COVID. Nos defienden de otras muchas enfermedades como la meningitis, tétanos, difteria, sarampión, tuberculosis o tosferina entre otras.



Son solidarias

Estar correctamente vacunado te protege a ti y a los demás. Evita la propagación de virus y bacterias en la comunidad

Son preventivas

Las vacunas previenen complicaciones de enfermedades infecciosas y algunos tipos de cáncer.



Revisa tus vacunas

Aprovecha la visita al centro de salud para comprobar si estas bien vacunado.

Pide cita con tu enfermera.



GENERALITAT
VALENCIANA



DEPARTAMENT DE SALUT DE VALÈNCIA
DOCTOR PESET



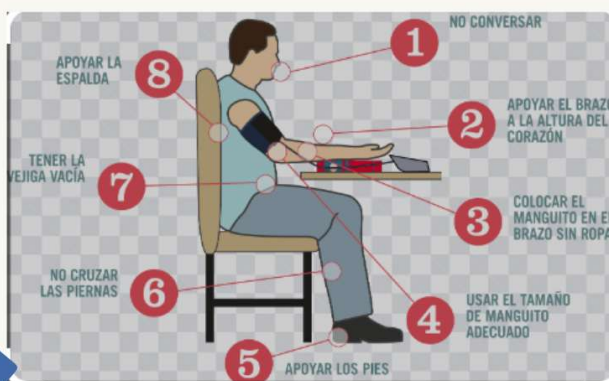
CONTROL DE TENSIÓN EN DOMICILIO

Como tomar la tensión

- Antes de iniciar la toma sientante tranquilo 5 minutos
- Su puede ser con el manguito puesto mejor

Durante la toma

Seguiremos los pasos de la imagen, para un mejor control.



Recomendaciones

Realizar la toma 3 veces en un intervalo de 5 minutos entre las tomas.
Anotaremos los valores, para poder sacar la media

Valores normales

Los valores normales están menos de 120 la tensión sistólica (alta) y menos de 80 la diastólica (baja).



Síntomas de alarma

En caso de presentar:

- Dolor de cabeza
- Mareos
- Náuseas o vómitos
- Ansiedad
- Valores superiores

Acuda a su
centro de salud



GENERALITAT
VALENCIANA



DEPARTAMENT DE SALUT DE VALÈNCIA
DOCTOR PESET



MEDICACIÓN

La terapia se puede complementar con medicación sustitutiva de nicotina o sin nicotina. Si tienes dudas pregúntame.



Mejora la circulación

Disminuye el riesgo de infarto a las 48 h

Mejora tu respiración

Relaja el broncoespasmos

Mejora la presión arterial

“Al año reduce el riesgo de infarto al 50%.”

CONTACTO:



Centro de salud:
FUENTE DE SAN LUIS
Teléfono: 961972999
e-mail: - tortosa_raq@gva.es
- fuster_carpal@gva.es

Calle: Arabista Ambrosio Huici 30

Referentes: - Raquel Tortosa Lis

- Carolina Fuster Palacios

Consultas: 3 y 4 de enfermería.

¡RECUERDA!



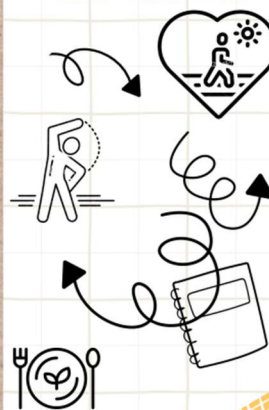
- ✓ ¿Con ganas de fumar? --> Bebe un vaso de agua
- ✓ ¿Desmotivación? --> Lee tu lista de motivos
- ✓ ¿Ansiedad? --> Respira profundamente, sal a dar una vuelta!
- ✓ ¿Ánimo deprimido? --> Contacta con tu terapeuta, llámame!

DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

ENFERMERAS:

RAQUEL TORTOSA

CAROLINA FUSTER



PROCESO DE ABANDONO

- 1.No es un hecho puntual.
- 2.No se da de la noche a la mañana.
- 3.Es un camino con diferentes cambios dinámicos.
- 4.Conlleva un proceso de madurez y compromiso personal.
- 5.Las recaídas forman parte del proceso.
- 6.El objetivo es la abstinencia ABSOLUTA.



CONSEJOS



Cambia alguna rutina que te incite a fumar

Haz ejercicio

Intenta comer mejor

Evita las bebidas excitantes

Bebe mucha agua

Toma infusiones relajantes

La fruta será un gran aliado

HAZ TU LISTA DE MOTIVOS:

1

2

3

4



GENERALITAT
VALENCIANA



DEPARTAMENT DE SALUT DE VALÈNCIA
DOCTOR PESET

SOLIDARIA

I Semana de la Salud de
Quatre Carreres

SEMANA SOCIOCULTURAL Y
DEPORTIVA

Del 4 al 10 de
noviembre

2024

**PUNTO DE RECOGIDA DE PRODUCTOS
Y MATERIAL PARA AFECTADOS POR
LAS INUNDACIONES**

MERCADILLO SOLIDARIO

**CONOCE NUESTROS
BARRIOS A TRAVES DE UN
MAPEO(MAPA)**

Colaboran Xaloc, Secretariado Gitano, Jarit, C.M. Montolivete y Consejo de Salud

**7 de noviembre de 17 a 20 horas en el Parque de
Doctor Torrens**

 GENERALITAT
VALENCIANA

 DEPARTAMENT DE SALUT DE VALÈNCIA
DOCTOR PESET

 Fundació
Fisabio

Organiza: Consejo de Salud Fuente San Luis -
Carretera de Artés

Colabora:  AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Esta es una actividad organizada por la Asociación Vecinal de Montolivet en colaboración con distintas organizaciones y entidades del barrio.

A pesar de los acontecimientos, se decidió mantenerla para aprovechar los vínculos que se habían establecido y porque acordamos colocar un punto de recogida de productos y material para afectados por las inundaciones.

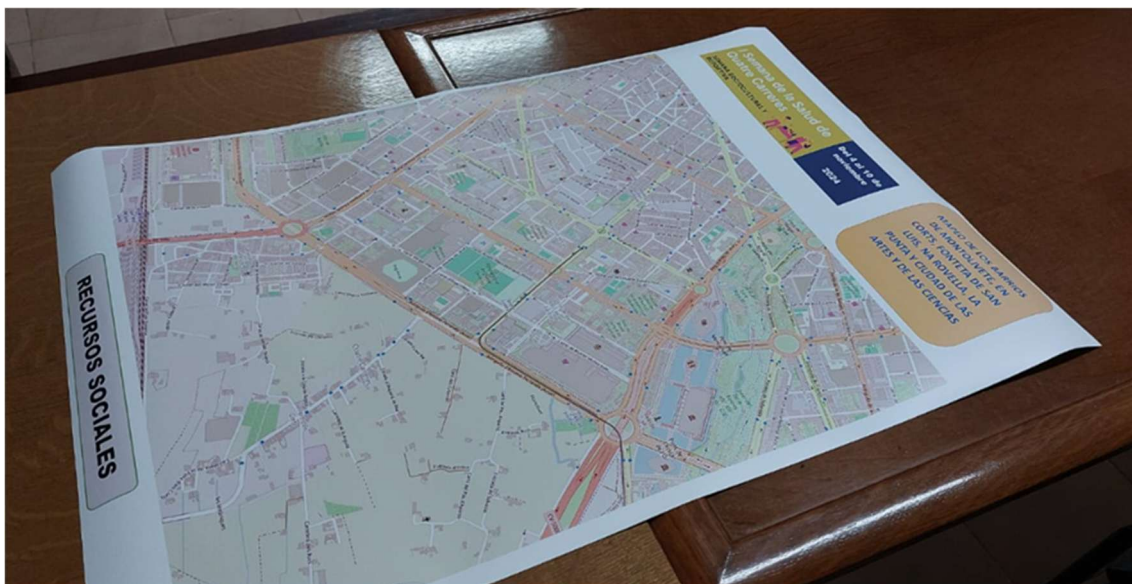
Se celebró en la Plaza del Doctor Torrens, del barrio de Montolivet.



Con la colaboración del Centro de Atención de Personas Mayores de Montolivete, instalamos un “**Mercadillo Solidario**”.



Emplazamos a los vecinos a que hicieran, con nosotras, un **Mapeo Comunitario** de los barrios que comprende la Zona Básica de Salud Fuente de San Luis: Montolivet, En Corts, Na Rovella, La Fonteta de San Luis y la Ciudad de las Artes y las Ciencias





Con los resultados obtenidos elaboramos una GUÍA DE RECURSOS que distribuimos por toda la ZBS

GUÍA DE RECURSOS

- **Junta Municipal de Ruzafa, Quatre Carreres**
Matías Perello, 5. 963525478
- **Policia Local de Valencia**
Ceramista Jaume Descals, 4. 963730515
- **Bomberos Parque Central**
La Plata, s/n. 962087787
- **Ciudad de La Justicia**
Profesor López Piñero, 14. 9619229292

OTROS

TELEFONOS DE INTERÉS

- Bomberos y Emergencias 112
- Policía Local 092
- Policía Nacional 091
- Teléfono Ciudadano 010
- Información Generalitat 012
- Violencia de genero 016
- Urgencias Cruz Roja 963677375
- Medicamentos en casa 900362236
- Emergencias de Agua 963860638
- Grúa municipal 963891243
- Emergencias Alumbrado 961541615



valenciasaludable2030.es
valenciasaludable2030@gmail.com

S R A E N C I U T R A S R O I S O S

- **Centro de Salud Fuente de San Luis**
Arabista Ambrosio Huici, 30. 961972999
Incluye
 - Unidad de Salud Sexual y Reproductiva
 - Unidad de Salud Mental 961972811
 - Unidad de Prevención Cáncer de Mama
 - Punto de Atención Sanitaria. URGENCIAS
- **Consultorio Auxiliar Carretera de Artes**
Carretera de Artes, 6. 963184328
- **Centro de Salud Luis Oliag**
Luis Oliag, 62. 963184355
- **Centro Especialidades Monteolivete**
Escultor José Capuz, 13. 963131450
- **Hospital Universitario Dr. Peset**
Gaspar Aguilar, 90. 963188700



Centro Municipal de Servicios Sociales Quatre Carreres

- **Valencia Activa. Agencia de empleos de Valencia**
Severiano Gpig, 3. 900927567 / 962084080
La Plata, 28. 962087458
- **Servicio público de empleo estatal. SEPE**
Luis Oliag, 68. 962939540
- **Servicio Valenciano de ocupación y formación. LABORA**
Luis Oliag, 68. 962939540
- **SOS Trabajo Social Centro de ocupación emprendedora**
Hermanos Maristas, 19. 669986488
- **Centro de día Municipal para personas con discapacidad intelectual Fuente de San Luis**
Pintor Gassent, s/n. 963333556 / 963333556
- **EVHA Entidad Valenciana de Habitatge i Sol**
La Plata, 48.



R S E O C C U I R A S L O E S

PERSONAS

- **Hogar de Jubilados La Fonteta**
Carretera de Artes, 7. 963332873
- **Centro Municipal de Actividades para Personas Mayores Fuente de San Luis**
Severiano Goig, 0. 963737872
- **Centro Municipal de Actividades para Personas Mayores Monteolivete**
Vicente Alcobér Coloma, s/n. 962087474
- **Centro de Día y Rehabilitación Bon Día (Privado)**
Zapadores, 41. 963958708
- **Residencia de personas mayores El Saler (Privada)**
Escultor Rafael Ferreres, 20-22. 963335330



EDUCACIÓN

- **Universidad Popular Na Rovella**
Arabista Ambrosio Huici, 26. 963737755
- **Biblioteca Municipal Joaquín Martí i Gadea**
Alcalde Gisbert Rico, 20. 962084098
- **Centro Público de Educación de Personas Adultas Font de San Luis**
Paco Pierra, 20. 961207335
- **Escuela Oficial de Idiomas**
Hermanos Maristas, 25. 962542307
- **Conservatorio Superior Música Joaquín Rodrigo**
Ricardo Muñoz Suay, s/n. 961206970
- **Club de Ajedrez Monteolivete.**
Escultor José Capuz, 44. 603049924



DEPORTES

- **Alquería Basquet. Valencia Basket.**
Hermanos Maristas, 16. 961215543
- **Club Polideportivo Les Abelles. Rugbi**
Ángel Villena, s/n
- **Rugby Club Valencia**
Polideportivo Municipal Quatre Carreres Ángel Villena, s/n
- **Polideportivo Monteolivete. Pistas Tenis**
Brigadas internacionales, 7. 673829835
- **Piscina Pabellón Fonteta Sant Lluís**
Hermanos Maristas, 16. 963737661



ASOCIACIONES

- **Asociación de Vecinos Devesa Font de San Lluís**
Parque de la Iglesia, s/n. 646144532
- **Asociación de vecinos Rovella – Fte San Luis**
Hermanos Maristas, 11. 9637339107
- **Asociación de Vecinos de Monteolivete**
Granada, 6
- **Valencia Saludable**
Hermanos Maristas, 11. 655939324



APoyo Social ONGS

- **Asociación Síndrome de Rett**
Sollana, 28. 963740333
- **ADSI TALEIA Promoción integral de menores y jóvenes, social y laboral.**
La Plata, 28. 963355900
- **Asociación Periferia. Centro de día de menores.**
Hermanos Maristas, 17. 963740400
- **Asociación Secretariado Gitano**
Amado Granell Mesado, 8b. 699858443
- **JARIT. Atención integral en inserción socio-laboral**
Bernia 16. 963805076
- **ASIM Asociación Internacional Mundo Solidario**
Amado Granell Mesado, 66. 641574303
- **Amas de casa Tyrius**
Iglesia de la Fonteta, 5
- **Locales parroquiales de Caritas**
 - La Plata, 113
 - Iglesia de la Fonteta, 5
 - Escultor José Capuz, 10 (Iglesia)
 - Amado Granell Mesado 38. 9633434441
- **Económato La Fonteta. Atención alimentaria**
Cami Vell de Sant Lluís 17
- **Mensajeros de La Paz**
Godofredo Ros, 3.
- **Proyecto Santa Marta**
Ángel Villena, 11.
- **Asociación XALOC. Inclusión socioeducativa de menores**
Granada, 18. 666014377
- **Juniors Epifanía del Señor**
Luis Oliag, 9.



4.9 FERIA DE LA SALUD SOLIDARIA

Solidaria I Semana de la Salud de Quatre Carreres SEMANA SOCIOCULTURAL Y DEPORTIVA	Del 4 al 10 de noviembre 2024
---	--



8 NOVIEMBRE

FERIA DE LA SALUD

**Conoce las Entidades y Activos de
la Salud de tu zona.**



ACTIVIDAD INTERGENERACIONAL



**Con el alumnado de la Escuela
Infantil Municipal Quatre
Carreres y del IES Jordi de Sant
Jordi y las personas mayores
del barrio**

De 10:00 a 13:00

**Avenida Hermanos Maristas e/
Bombero R. Duarte**

**PUNTO DE RECOGIDA DE PRODUCTOS
Y MATERIAL PARA AFECTADOS POR
LAS INUNDACIONES**

Esta es una actividad organizada por la Asociación Cultural Ciudad Saludable, esto es, por VALENCIA SALUDABLE en colaboración con la Asociación Vecinal Rovella-Fte San Luis y distintas organizaciones y entidades del barrio.

A pesar de los acontecimientos, se decidió mantenerla para aprovechar los vínculos que se habían establecido y porque acordamos colocar un punto de recogida de productos y material para afectados por las inundaciones.

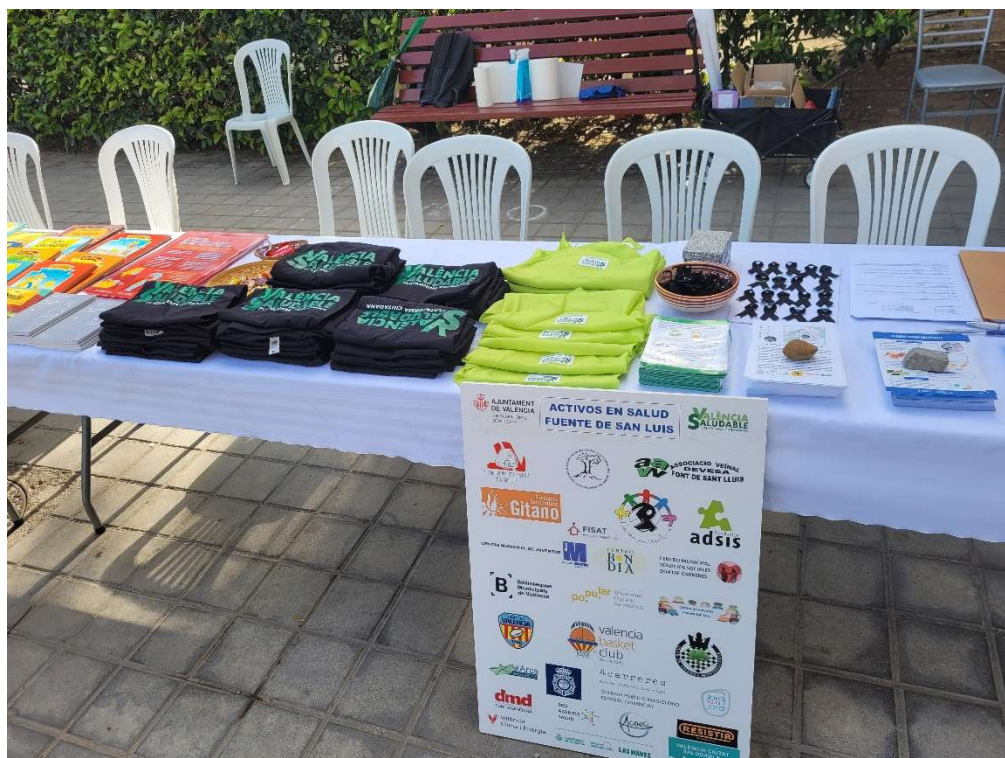
Creemos que con la SEMANA SOLIDARIA podemos manifestar nuestra cercanía a las víctimas, a sus familias y a los que están sufriendo tanto dolor.

Hemos eliminado todas las actividades lúdicas. Hemos cancelado las actividades que afectan al Centro de Salud, por motivos evidentes. Hemos aplazado las charlas, visitas guiadas y paseos saludables. Sin embargo, hemos considerado oportuno mantener aquellas actividades en las que se habían conseguido implicar a muchos colectivos porque pensamos que pueden ser útiles para informar a la ciudadanía de qué se puede hacer.

Así pues, en la mañana del **viernes 8 de noviembre**, montamos una **FERIA SOLIDARIA** en la esquina entre la calle Bombero R. Duart y la Avenida Hermanos Maristas, 13 y realizamos una **ACTIVIDAD INTERGENERACIONAL**.

- Salud Pública
- Resistir Cooperativa
- JARIT
- Valencia Camina
- AV Rovella
- AV Montolivet
- Valencia Saludable
- AVUSAN (Asociación Valenciana Usuarios Sanidad)
- Consejo Salud Fuente San Luis y Carretera Artes.- Escuela Municipal Infantil Quatre Carreres.
- IES Jordi Sant Jordi
- Centro Municipal de Actividades para per Personas Mayores de Montolivet.

FERIA SOLIDARIA







**ACTIVIDAD INTERGENERACIONAL
IES JORDI DE SANT JORDI Y PERSONAS MAYORES**





ACTIVIDAD INTERGENERACIONAL
IES JORDI DE SANT JORDI Y ESCUELA INFANTIL MUNICIPAL QUATRE
CARRERES



5.- FACTURAS

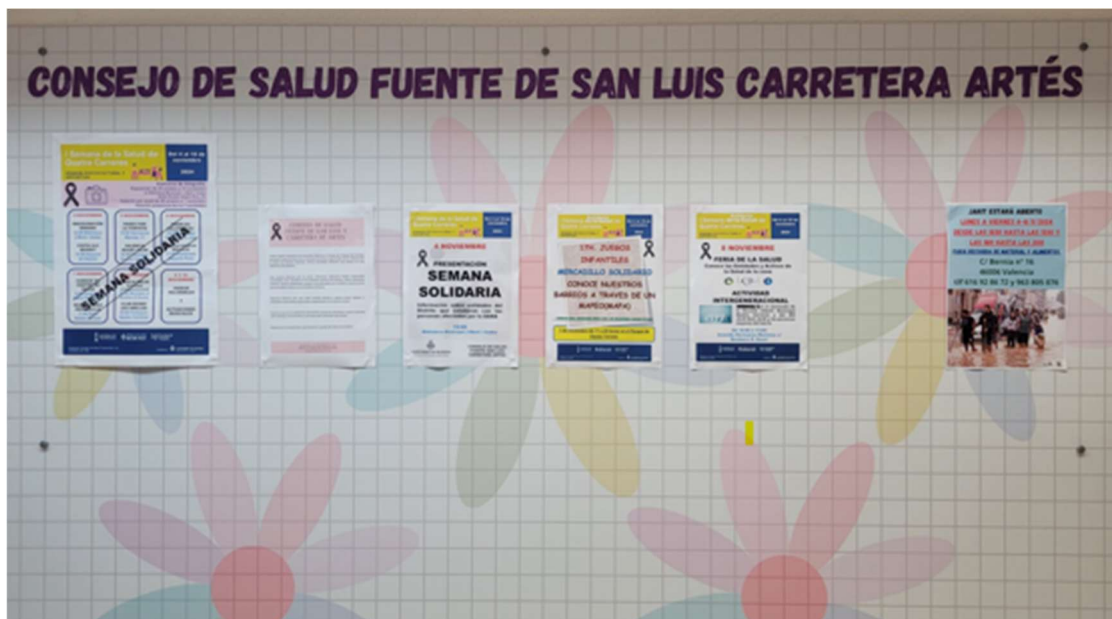
NÚM. ORDRE FACTURA	CONCEPTE	NÚM. FACTURA	DATA EMISSIÓ	PART PROVEÏDORA/ PERCEPTORA	IMPORT FACTURA (AMB IVA)
1	Frutos secos	2024/09618	30/09/2024	FRUTOS 3G, SL	56,61
2	Fotocopias	000935	28/10/2024	FOTOCOPIAS ARIES SL	31,21
3	Carteleria	240.303	31/10/2024	GRAFICAS BARELLA SL / GRAFICAS ANDRÉS	248,39
4	Carteleria	A340008/2	31/10/2024	CARLIN Material y mecanización de oficinas, SL	92,95
5	Alquiler bastones	045/2024	27/10/2024	JAVIER ESPINOSA PALENCIA	508,20
6	Donación	A-V2024-00005297197	04/11/2024	MERCADONA SA	106,70
7	Carteleria	A/1512	04/11/2024	QUATROGRAFOS SL	2,70
8	Carteleria	A155880	04/11/2024	REPROGRAFIA BV SL	23,56
9	Varios	22C80810100000166	06/11/2024	TEDI	15,00
10	Varios	22C80810100000168	08/11/2024	TEDI	9,00
11	Carteleria	0702510	11/11/2024	CARLIN Material y mecanización de oficinas, SL	20,13
12	Carteleria	20153633	11/11/2024	IMPRENTA TORRES	119,06
13	Alimentación	A-V2024-00005481358	15/11/2024	MERCADONA SA	53,82
14	Varios	Y/003078	22/11/2024	TALLER DEL CUADRO SL	98,37
					1.385,70

6.- MEDIDAS DE PUBLICIDAD Y DIFUSIÓN DE LA ACTIVIDAD SUBVENCIONADA.

En el Tablón de Anuncios del Centro de Salud primero colocamos la información sobre la celebración de la SEMANA DE LA SALUD y sus actividades.



Después tuvimos que poner sólo las que quedaron para la SEMANA SOLIDARIA



Las actividades se han publicado también en la página web de Valencia Saludable y en otras redes sociales.

Valencia, noviembre de 2024