

# Proyecto Respira Sano Puerto Naos

**1. FUNDAMENTACIÓN**

**2. OBJETIVOS**

**3. DESTINATARIOS**

**4. METODOLOGÍA**

**5. PLAN DE ACTUACIÓN**

**6. RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES.**

**7. PRESUPUESTO**

## 1. FUNDAMENTACIÓN

La ubicación de Puerto Naos y sus alrededores siempre ha sido asociada a espacios de esparcimiento, salud, deporte, dinamización comunitaria y cohesión social.

Después de la erupción del volcán Cumbre Vieja y pasados casi ocho meses desde que todas las personas que vivían y trabajaban ya no pueden hacerlo, reflexionando sobre la necesidad de volver a crear estos espacios, surge la idea de nuestro proyecto.

El desalojo aún continúa, debido a la concentración de gases en todo el barrio de Puerto Naos, por eso nuestro proyecto propone un horizonte ilusionante, no solo para las personas desplazadas, sino también para el tejido empresarial afectado, otorgándoles un espacio de protagonismo comunitario, para que poco a poco volvamos a la normalidad.

Desde la Asociación de Empresarios de Puerto Naos surge el proyecto “Respira Sano Puerto Naos” de dinamización comunitaria.

Este proyecto está basado en la promoción de hábitos de vida saludable, dentro del marco de la protección del medio ambiente.

Las acciones a realizar consisten en unas jornadas, en ellas tendrán cabida personas de todas las edades, afectadas por esta situación. Las jornadas se desarrollarán a lo largo de tres semanas afianzando y creando relaciones entre los/as vecinos/as de Puerto Naos y alrededores.

La idea principal es nutrir y fortalecer la recuperación social mediante actividades comunitarias, todas ellas asociadas a la promoción de hábitos de vida saludables, siendo estos últimos un eje de cohesión.

Generar la demanda de las actividades propuestas, es uno de nuestros objetivos y no solo para las personas que viven en Puerto Naos, sino para cualquier persona que quiera adquirir hábitos saludables y compartir con personas afines.

Para finalizar, trabajar para que en el futuro los comercios de la zona se vean afectados de manera positiva.

## 2. OBJETIVOS

### Objetivo General:

- Fomentar el uso de espacios públicos dedicados a actividades lúdicas y de aquellos que sin serlo cumplan con características específicas para desarrollar algunas de las actividades propuestas.
- Fortalecer el tejido comunitario, afectado por la erupción del volcán que ha obligado al desplazamiento de los/as vecinos/as de Puerto Naos.
- Fomentar la promoción de hábitos de vida saludable, con acciones diversas, dinámicas y adaptadas a todos los grupos de edades.
- Crear espacios orientados a fomentar el cuidado del medio ambiente, teniendo en cuenta el buen uso de nuestros recursos.

- Fortalecer el tejido comercial afectado, mediante actividades que motiven la participación de habitantes de la zona, vecinos/as del municipio, la isla o turistas.

#### **Objetivos Específicos:**

- Motivar a las personas afectadas directa o indirectamente por el volcán, a retomar actividades de ocio, esparcimiento, deportivas asociadas al barrio de Puerto Naos.
- Crear un proyecto que tenga como prioridad la mejora de la calidad de vida de las personas, usando las actividades al aire libre y el deporte como eje de cohesión social y participación comunitaria.
- Fortalecer el tejido comercial en todas sus vertientes. De esta manera muchas familias podrán recuperar sus ingresos.

### **3. DESTINATARIOS**

Los/as vecinos/as de la zona de Puerto Naos y todas las personas que se han visto afectadas por la erupción del volcán, directa o indirectamente, que quieran participar y vivan en la zona.

Se organizará por grupos sin límite de edad y adaptando los horarios a las personas y sus necesidades.

### **4. METODOLOGÍA**

La metodología se basará en la promoción de hábitos de vida saludable, con varias vertientes, donde todas las personas que quieran participar tengan cabida.

Se realizarán jornadas durante tres semanas, en las que se desarrollarán diferentes acciones de promoción de hábitos de vida saludable, con una duración de dos horas por sesión. Las jornadas terminarán con la realización de un día entero de actividades y acciones, donde la participación comunitaria, la promoción del cuidado del medio ambiente, las actividades de dinamización y la participación del comercio serán protagonistas.

Se trata de crear un espacio donde se pueda facilitar un ambiente distendido, en donde se establezcan esos lazos de conexión que se han visto afectados, los mismos donde antes de la erupción nos encontrábamos, aprendíamos y compartíamos vivencias.

### **5. PLAN DE ACTUACIÓN**

Las jornadas Puerto Naos Respira Sano, se desarrollarán durante tres semanas con un mínimo de tres actividades semanales y una jornada de cierre de las mismas. La planificación y acciones se desarrollaría de la siguiente manera:

Semanas	Actividades
Talleres 1ª semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parkour (2 h)</li> <li>-Taller de salto del Pastor (2 h)</li> <li>- Yoga para mujeres embarazadas (2 h)</li> <li>- Yoga para niños/as (2 h)</li> <li>- Estrategias de medioambiente y agricultura sostenible (2 h)</li> </ul>
Talleres 2ª semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parkour (2 h)</li> <li>- Taichi 3ª edad (2 h)</li> <li>- Cross Fit/Zumba (2 h)</li> <li>- Estrategias de medioambiente y agricultura sostenible (2 h)</li> </ul>
Talleres 3ª semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taichi 3ª edad (2 h)</li> <li>-Taller de Salto del Pastor (2 h)</li> <li>- Yoga para mujeres embarazadas (2 h)</li> <li>- Yoga para niños/as (2 h)</li> <li>- CrossFit/Zumba (2 h)</li> </ul>
Jornadas de Convivencia y Muestra de los Talleres	Jornadas comunitarias, muestra de todas las actividades realizadas. (En las jornadas, cada monitor dinamizará las actividades correspondientes a sus talleres. Durarán una hora cada uno)
Cierre del proyecto	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análisis final</li> <li>- Lista de deficiencias del proyecto</li> <li>- Informe</li> </ul>

## 6. RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

Cuatro monitores/as:

- Un/a monitor/a de Yoga(para las mujeres embarazadas, niños/as).
- Un/a monitor/a Cross Fit/ Zumba.
- Un/a monitor/a de Taichi.
- Un/a monitor/a de Parkour.
- Un/a monitor/a de Salto del Pastor.
- Un/a monitor/a de Estrategias de medioambiente y agricultura sostenible

Materiales:

- Cenadores 4mts x 4mts, dos.
- Altavoces con micrófono, uno.
- Alargador, uno.
- Material fungible vario.
- Material para los talleres (semilleros, plantas, sustrato, macetas, herramientas jardinería, balones, colchonetas, elásticos, mancuernas, etc.).

## 7. PRESUPUESTO (SIN IGIC/CON)

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| - Un/a monitor/a de Yoga.  | 1.200,00€ (150,00€ hora) |
| - Un/a monitor/a de CrossFIT.  | 750,00€ (150,00€ hora)   |
| - Un/a monitor/a deTaichi.   | 750,00€ (150,00€ hora)   |
| - Un/a monitor/a de Parkour.   | 750,00€ (150,00€ hora)   |
| - Un/a monitor/a de Salto del Pastor.                                      | 750,00€ (150,00€ hora)   |
| - Un/a monitor/a de Estrategias de medioambiente y agricultura sostenible. | 750,00€ (150,00€ hora)   |
| - Organización de Jornadas de convivencia y muestra de las actividades.    | 1.000,00€                |

Subtotal 5.200,00 €

IGIC 0.7% (precios ya con IGIC)

**Total 5.200,00 €**

