

# Cruz Roja apuesta por los estilos de vida saludables y se une al lema de la OMS “Salud para todas las personas”

- Todas las personas tienen el derecho a tener el grado máximo de salud que se pueda lograr. La salud es para todas las personas.
- Los estilos de vida saludable nos ayudan a prevenir enfermedades y a tener un mejor estado de salud.
- Cruz Roja lanza “Quiérete” una App gratuita para la información, promoción y puesta en práctica de hábitos de vida saludables a través de tres ejes transversales: Alimentación, Mente Sana y Ejercicio.

El pasado 7 de abril se celebró el Día Mundial de la Salud, bajo el lema ‘Salud para todas las personas’. A través de esta conmemoración, la Organización Mundial de la Salud (OMS) pide a todos los líderes mundiales compromisos para la adopción de medidas concretas con el fin de promover la salud de las personas.

Cruz Roja se sumó a esta conmemoración mediante acciones de sensibilización e información a la población sobre la promoción y puesta en práctica de los hábitos saludables cuyos ejes principales son la alimentación sana, la práctica del ejercicio regular y la gestión de la salud emocional. Además, complementando estas acciones, Cruz Roja lanzó “Quiérete” una nueva aplicación gratuita para dispositivos móviles a través de la cual se favorece la puesta en práctica y el mantenimiento de conductas saludables mediante la realización de una serie de retos en salud. Con esta aplicación también se tendrá acceso a otras secciones (recetas, recursos de interés, preguntas frecuentes...) donde se ofrece información relacionada con la alimentación equilibrada, el ejercicio y la mente sana, que pretenden ser una guía para eliminar los hábitos nocivos y ser más saludables.

7 de abril  
Día Mundial de la  
Salud

## Contenido

Día Mundial de la Salud.....	1
Itinerarios sociolaborales para familias en especial dificultad.....	3
Pineo.....	5
Acuerdo Escuela Oficial de Idiomas..	5
Nuestras Comarcas .....	6
Ser Cuidador@.....	7
CAD.....	7
Formación Presidencias.....	7
Rentaterapia.....	8

## Redes sociales

- Cruz Roja Española en León



- CruzRojaLeonES



'Quiérete' está disponible para su descarga en móviles y tablets. También se puede descargar desde el market de IOS y Android.

### Objetivos de Desarrollo Sostenible

El fomento de hábitos de vida saludables responde además a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), adoptados en 2015 como parte de una nueva agenda de desarrollo sostenible para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos y todas. Cada objetivo tiene metas específicas que deben alcanzarse en el año 2030. El objetivo 3, en concreto, busca 'Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.

Estos 17 Objetivos se basan en los logros de los Objetivos de Desarrollo del Milenio, aunque incluyen nuevas esferas como el cambio climático, la desigualdad económica, la innovación, el consumo sostenible y la paz y la justicia, entre otras prioridades.



# Un 47,61% de los participantes del proyecto Itinerarios sociolaborales para familias en situación de especial dificultad logra insertarse

Cruz Roja Española en León desarrolla desde 2014 el proyecto “**Itinerarios sociolaborales para familias en situación de especial dificultad**”, que favorece el incremento de oportunidades laborales de al menos un miembro de la unidad familiar, y en el que todos los miembros con posibilidades de trabajar están desempleados, o cuentan con una baja intensidad laboral.

En 2017 se intervino con 21 unidades familiares, se produjo al menos una inserción en el 76% de las familias, y sobre el total, se ha insertado el 47,61% de los y las participantes. Un peso importante han tenido las sesiones de corresponsabilidad familiar y organización del tiempo, de manera individual o grupalmente se ha orientado a un 74% de los/as participantes. La participación en acciones de orientación laboral alcanza un 80%. El 50% de los y las participantes han realizado formación y el 30% han recibido ayudas complementarias para matrículas en cursos de formación.

En 2018 el proyecto va a estar subvencionado por la Junta de Castilla y León con cargo a la asignación tributaria de IRPF.

El proyecto incorpora el **enfoque sistémico** en el desarrollo de los itinerarios de inserción sociolaboral como una respuesta específica que mejora las posibilidades de lograr un objetivo común: “encontrar un empleo”, para el que es necesario el apoyo intensivo de los diferentes subsistemas de convivencia: conyugal, parental, fraterno..., siendo clave el pactar y buscar las alianzas internas de corresponsabilidad familiar.

Desde un enfoque sociolaboral, se analiza la importancia que tiene el entorno familiar como agente socializador en la trayectoria vital de las personas, así como que tomen consciencia de que la familia, puede a su vez ser agente movilizador y motor de cambio de cada una de las personas que la componen. Uno de nuestros objetivos es mejorar la colaboración entre sus miembros como un propio equipo de trabajo que persigue un objetivo común: “Que la persona más empleable encuentre un trabajo” para que así, cambie la situación socioeconómica de la familia y puedan seguir trabajando por la mejora de la empleabilidad de cada uno de ellos. Se trata de un tema de apoyo mutuo y corresponsabilidad familiar, para buscar soluciones compartidas y apoyo interno y/o externo entre los diferentes componentes de la familia.



Las actividades enmarcadas en el proyecto se resumen en las siguientes líneas de intervención:

- ⇒ Acogida y valoración conjunta de la situación socio-familiar: Basándonos en el conocimiento, las técnicas y elementos de intervención que ofrecen el modelo sistémico aplicado a familias (esquemas y fases de entrevistas sistémicas, genograma, mapa de relaciones familiares, etc.).
- ⇒ Evaluación del perfil de empleabilidad de cada una de las personas, valoración del perfil competencial y profesional de cada uno de los miembros, así como evaluación de su mejora tras la intervención realizada.
- ⇒ Orientación laboral, activación y motivación hacia la búsqueda de empleo, conocimiento del mercado laboral, desarrollo de habilidades, conocimiento de recursos y herramientas necesarias para la búsqueda activa de empleo, identificación y puesta en valor de las capacidades y competencias personales y profesionales, definición o ajuste de objetivo profesional, fomento de la participación social y laboral, actuaciones destinadas a mostrar a la familia y a cada una de las personas las opciones posibles que les permita tomar decisiones y pasos a seguir en todo el proceso de búsqueda activa de empleo.
- ⇒ Formación laboral destinada a formar en competencias básicas y transversales necesarias para el desempeño o mantenimiento de un puesto de trabajo y a capacitar en competencias profesionales necesarias para el desempeño de un oficio.

La complementariedad y coordinación de nuestra intervención con los recursos destinados a dar respuestas a las problemáticas sociales que tenga la familia junto al acceso a ingresos por medio de un empleo, contribuirán a reducir la pobreza intergeneracional y la exclusión social.

## Los jóvenes de Pineo acuden al partido de balonmano Ademar León



Cruz Roja Juventud en León desarrolla el proyecto **Pineo** que tiene como objetivo ofrecer un itinerario lúdico- educativo, ser un espacio de formación, de acción voluntaria, así como de ocio y tiempo libre, dirigido a la infancia, adolescencia y juventud de edades comprendidas entre los 8 y los 17 años: jóvenes que muestran interés en ser agentes de transformación social en su entorno.

El pasado sábado 14 de abril, gracias a las invitaciones que proporcionó el Club Balonmano ADEMAR León, los jóvenes pudieron acudir al partido de balonmano como una de las actividades del proyecto **Promoción y educación para la salud**, que pretende informar y promover el cambio de actitudes hacia la adquisición de hábitos y conductas saludables entre la infancia y la juventud, por lo que involucrándoles en el deporte, resulta un medio para fomentar estas actitudes. Gracias al **Club Balonmano ADEMAR León**, los/as participantes de PINEO pudieron observar alguno de los valores que tiene este deporte, que les ayudará a desarrollar tácticas individuales y de equipo, a planificar y a resolver situaciones de forma rápida, ayudando a desarrollar su personalidad y a forjar su carácter.

## Acuerdo de colaboración entre la Escuela Oficial de Idiomas y Cruz Roja

Cruz Roja Española en León junto con la Escuela Oficial de Idiomas han firmado un acuerdo de colaboración por el que se establece la participación conjunta en acciones de sensibilización y captación de voluntariado humanitario en idiomas. Asimismo se establece en dicho acuerdo un apoyo en la difusión de proyectos que lleva a cabo Cruz Roja en León, la oferta de plazas en las formaciones de español para los/as alumnos/as del programa de Acogida e Integración de solicitantes y beneficiarios de Protección Internacional, así como las certificaciones del nivel de castellano.

Por otra parte, se cederán espacios de intercambio de idiomas entre alumnos/as de la Escuela Oficial de Idiomas y participantes de los proyectos de Cruz Roja Española en León y se colaborará en actividades que potencien la contextualización de las enseñanzas. Además, en el acuerdo se establece la constitución de una Comisión Mixta formada por tres representantes del Comité Provincial de Cruz Roja Española en León y tres representantes de la Escuela de Idiomas de León.

# Nuestras Comarcales

**Nuestras Asambleas Comarcales dando vida a nuestros mayores. Aquí una muestra**

**Astorga.** La Asamblea Comarcal CRE Astorga ha realizado una actividad de risoterapia. Para ello hemos utilizado las nuevas tecnologías, tratando de acercarnos a las personas mayores. Entre todos reído y aprendido nuevos chistes y adivinanzas.

**La Magdalena.** Taller de cocina y alimentación saludable en Otero de las Dueñas en Otero de las Dueñas, la Asamblea Comarcal de La Magdalena.

**Sahagún.** Charla Salud y emociones en la Asamblea Comarcal de Sahagún en Gordaliza del Pino.

**La Robla.** Charla sobre soledad y depresión para personas mayores organizada por la Asamblea Comarcal de CRE en La Robla.

**Hospital de Órbigo.** Charla de Autocuidados en la Persona mayor organizada por la Asamblea de Hospital de Órbigo.

## La Bañeza

Vista de las personas mayores de La Bañeza al Museo Arqueológico y Etnográfico de Castrocalbón.

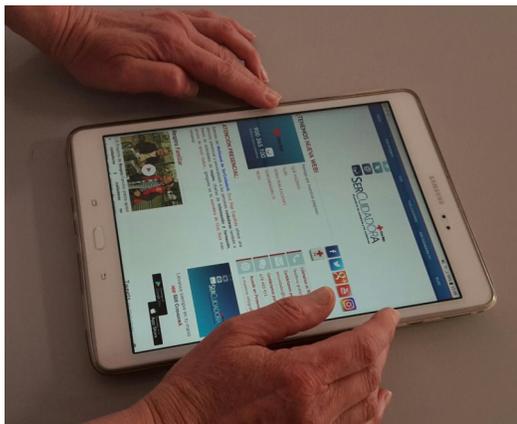
## Bembibre

Martes de Vida y Cultura en Bembibre con las personas mayores.



[volver](#)

## Sercuidador@



Dentro del **Proyecto Información y Capacitación de Cuidadores no Profesionales**, financiado por IRPF Autonómico, en CR León, se ofrece, de forma gratuita, Talleres para la adquisición de competencias tanto técnicas como personales a cuidadores no profesionales, de personas dependientes mayores de 65 años.

El martes 24 de abril, se ha llevado a cabo el **Taller de manejo de la web Sercuidador@**, con personas cuidadoras no profesionales en la ¿OP? Esta web tiene como objetivo mejorar la vida de las personas cuidadoras no profesionales mediante la facilitación de información y apoyo sobre diferentes aspectos relacionados con el **cuidado de personas dependientes**, muy especialmente sobre el **autocuidado**, sobre recursos existentes, soluciones a problemas, contactos, etcétera. Para más información, llamar a 987 25 25 35 o e-mail [celoram@cruzroja.es](mailto:celoram@cruzroja.es)

## Formación en el CAD

Desde el proyecto Mantenimiento de Centros Ambulatorios se ha llevado a cabo la primera sesión del Curso de Técnicas de Control Emocional (desarrollado este mes de abril) en el Centro de Formación de Cruz Roja.

## Formación de Presidentes/as

Nuestras presidencias comarcales compartieron un día de formación e intercambio de experiencias.



# #Rentaterapia

## Un 29,23% de las personas contribuyentes en León no marca la casilla X Solidaria de la renta

Las ONG de León presentaron el pasado jueves 12 de abril su campaña informativa de la "X Solidaria" mediante la cual invitan a la ciudadanía a marcar la casilla "X Solidaria". Así mismo, han afirmado que en 2017 un 29,23 % de personas no marcó la casilla 106 de Actividades de Interés Social, bien porque marcó solamente la casilla de la Iglesia Católica (o bien, porque no señaló ninguna casilla dejando en blanco su asignación).

La presentación tuvo lugar en la plaza de Botines a las 12.00 h. Durante el encuentro informativo se señaló que en el año 2017 se recaudó la cifra de 2.716.946 euros en León y se destacó cómo cada año la solidaridad ciudadana aumenta.



A su vez se ha detallado que un 29,23 de la población no marca la casilla de Actividades de Interés Social. Bien porque marca solamente la casilla de la Iglesia Católica, quizá porque desconoce que se pueden marcar las dos casillas y que ambas aportaciones se suman y no se dividen. O bien, porque no marca ninguna casilla (dejando en blanco su asignación; seguramente porque no sepa que no le cuesta nada: ni paga más ni le devuelven menos, se ha matizado).

En este sentido, se ha hecho una llamada a la ciudadanía, especialmente a aquellas personas que van a confirmar su renta por primera vez a través de la nueva aplicación para móviles de la Agencia Tributaria: "por favor comprueben que tienen marcada la casilla 106 que corresponde con la casilla de Actividades de Interés Social antes de confirmar su renta".

Por otro lado, el acto de marcar la casilla 106 en la declaración de la renta tiene un fin positivo y solidario que une a toda la población de Castilla y León: ayudar a más personas que lo necesitan y que confían en el acompañamiento que se les ofrece desde las organizaciones sociales.



[volver](#)