



PLAN DE ACCIÓN

2025.

CONSEJO
SOCIAL
DE LA
VICTORIA
OVERUELA







ÍNDICE

1.- Consejos Sociales	3
2.- Referencia legal	4
3.- Órganos de representación	4
4.-Actuaciones	
4.1.- Comisión de la Overuela	8
4.2.- Comisión de medio ambiente y calidad de vida	12
4.3.- Comisión de infancia, adolescencia, juventud y familia	15
4.4.- Comisión actividades comunitarias	19
5.- Presupuesto	21



1.- Los Consejos Sociales

Los Consejos Sociales de las Zonas de Acción Social del Municipio de Valladolid son un instrumento de participación en la animación y desarrollo comunitario articulados conforme a lo establecido en la ley 16/10 del 20 de diciembre de Servicios sociales de CyL. Tienen encomendadas las siguientes funciones

- Impulsar la animación y el desarrollo comunitario
- Potenciar la convivencia ciudadana a través del diálogo y la participación, entre todos los vecinos de la Comunidad del barrio.
- Fomentar la formación integral de la persona, su educación permanente y la ocupación del ocio y tiempo libre de todos los ciudadanos, para llevarlos a resolver por sí mismos sus problemas individuales, familiares y sociales.
- Colaborar al mayor bienestar social de los individuos en las áreas de salud física, psíquica y social.
- Evitar o prevenir las conductas antisociales de aquellos individuos o grupos en situación de grave riesgo de marginación.
- Promover e impulsar las relaciones con aquellas instituciones del barrio, aún no integradas en el Consejo Social y con las diversas entidades afines.
- Informar la Memoria y programa de Actividades y Servicios que les presente el Equipo de Acción Social.
- Sugerir programas concretos de desarrollo de los servicios que presta el Centro de Acción Social.
- Colaborar en la organización del voluntariado
- Servir de canal de transmisión de las inquietudes de la zona a las Administraciones Públicas.
- En general, elaborar sus propios programas de barrio y gestionar aquellos que corresponda asumir.
- Realizar cuantos estudios sean precisos dentro de su entorno territorial para el conocimiento de las necesidades del mismo y su posterior presentación a la Corporación Local.

Para conseguir el ejercicio de las funciones encomendadas a los Consejos Sociales, éstas llevarán a cabo diversos programas básicos de Animación Comunitaria dirigidos a todos los sectores de población cuyos contenidos fundamentales son:

- a) De carácter formativo-educativo, encaminado al desarrollo y potenciación de la iniciativa de creatividad de los individuos y de los Colectivos Sociales
- b) De naturaleza asistencial, con atención a la salud personal y social de los individuos en los aspectos físicos, psicológicos y ocupacionales, con seguimiento de la problemática humana en el ámbito del barrio.
- c) Actuaciones orientadas al empleo del ocio y tiempo libre, del ciudadano, mediante el desarrollo de actividades creativas y lúdicas.
- d) De organización del voluntariado, y de puesta en práctica de Programas de solidaridad.
- e) De carácter preventivo, de la marginación, de la insolidaridad y de apoyo a la reinserción social y contando siempre con aquellos grupos y personas que trabajan con



este sector de población, con el fin de llegar a diseñar algún tipo de intervención para el próximo o próximos Planes del Consejo Social.

2.- Referencia legal

Reglamento Regulador de los Consejos Sociales de las Zonas de Acción Social del municipio de Valladolid:

Aprobado en Pleno del Ayuntamiento de Valladolid el 8 de mayo de 2007

3.- Órganos de representación

Pleno del Consejo Social:

Está constituido por la totalidad de los miembros del Consejo. Es el órgano supremo de expresión de voluntad del mismo, cuyos acuerdos -que han de contar con los previos informes técnicos, jurídicos y económicos favorables- se adoptarán por mayoría y serán vinculantes.

El pleno contara con los siguientes órganos unipersonales:

- Presidente; D. Rodrigo Nieto García (Concejal de Personas Mayores, Familia y Servicios Sociales del Ayto. de Valladolid)
- Vicepresidente: Julián Rodríguez (ARVA)
- Secretaria: Berta González/Laura Velasco Trabajadora Social CEAS "La Victoria - Overuela"
- Tesorera: Penélope Brezmes. Jefa del Área Zona Pisueña.
- Personal técnico: José Ramón Martín. Animador Comunitario CEAS "La Victoria- Overuela"
- Entidades representadas:

1. Asociación Vecinal "Los Comuneros"
2. Asociación de vecinos "la Isla" La Overuela
3. Asociación de Vecinos "Puente Jardín"
4. Asoc. Cultural Amas de Casa Ntra. Sra. de La Victoria
5. Asociación Cultural "La Victoria"
6. Asociación "ESTARIVEL"
7. ARVA
8. AMPA C.E.I.P "Miguel Delibes"
9. AMPA C.E.I.P "Pedro Gómez Bosque"
10. AMPA C.E.I.P "Gonzalo de Córdoba"
11. AMPA IES "Ferrari"
12. AMPA E.I.M. "El Principito"
13. C.E.I.P. Miguel Delibes
14. C.E.I.P. Gonzalo de Córdoba
15. C.E.I.P. Pedro Gómez Bosque
16. I.E.S. Emilio Ferrari
17. E.I.M. "El Principito"



18. Centro de Vida Activa "La Victoria"
19. Consejo de Centro Vida Activa "La Victoria"
20. Centro Cívico "La Victoria"
21. Centro de Acción Social (CEAS)
22. Albergue Municipal
23. Centro de educación de Personas Adultas (CEPA)
24. Biblioteca "Gloria Fuertes"
25. Banco del Tiempo. Ayto. Valladolid
26. Asoc. Juvenil Grupo Scout Independiente "Gilwell"
27. Grupo SCOUT barrio La Victoria
28. Fundación La Merced
29. Centro Especial "Padre Zegrí"
30. Fundación personas. Centro Obregón
31. Asociación Parálisis cerebral (ASPACE)
32. Caritas Parroquia de La Victoria
33. Caritas Parroquia de La Merced

Comisión Permanente:

La Comisión Permanente es el órgano colegiado que, bajo la supervisión de la Presidencia y el Pleno del Consejo Social, ejerce las siguientes funciones:

- Elaborar la propuesta del Plan de Acción y Memoria anual para someterla a la aprobación provisional del Pleno del Consejo.
- Proponer al Pleno del Consejo la creación de Comisiones de Trabajo
- Seguir el desarrollo de la ejecución de las actividades ordenadas por el Pleno del Consejo, así como las que, en su caso, efectúen las diferentes comisiones de trabajo, colaborando en la eficaz consecución de los objetivos marcados.
- Aquellas otras que expresamente le sean encomendadas por la Presidencia o el Pleno del Consejo.

Formaran la Comisión

- El Presidente del Consejo, que podrá delegar su representación en un técnico municipal.
- El Vicepresidente del Consejo. Julián Rodríguez (ARVA)
- La Secretaria. Berta González/Laura Velasco (Trabajadoras Sociales- CEAS)
- La Tesorera Inés Ruiz (Jefa Accidental área zona Pisuerga).
- Un técnico municipal responsable del desarrollo comunitario. Jose Ramon Martín
- Cuatro representantes de las entidades sociales componentes del Pleno, elegidos entre ellas.

Presidente	Concejal de personas mayores, familia y servicios sociales. <ul style="list-style-type: none"> • Rodrigo Nieto
Vicepresidente	Asociación Alcohólicos rehabilitados Valladolid <ul style="list-style-type: none"> • Julián Rodríguez



Tesorera	Jefa. Área “Zona Pisuerga” <ul style="list-style-type: none"> • Penélope Brezmes Pita
Secretarias	Trabajadoras Sociales CEAS La Victoria Overuela <ul style="list-style-type: none"> • Berta González • Laura Velasco
Vocales:	Asociación de Vecinos “La Isla” (Overuela) <ul style="list-style-type: none"> • Sofía Berlanga Madroño Consejo de Centro del Centro de Vida Activa <ul style="list-style-type: none"> • Mª Jose Morencia Asoc. Cultural Amas de Casa <ul style="list-style-type: none"> • Ana Pérez Centro Especial Padre Zegri <ul style="list-style-type: none"> • Luisa María Enríquez
A. Comunitario	Animador Comunitario CEAS <ul style="list-style-type: none"> • Jose Ramón Martín.

Comisión de infancia, adolescencia, juventud y familia:

Objetivos

- El análisis de las necesidades del sector infantil y juvenil, de los barrios de la Victoria y la Overuela.
- La propuesta de actuaciones que den respuesta a las necesidades que se han detectado
- La realización y seguimiento de los proyectos que, aprobados en el Pleno, son de su competencia.
- Ofrecer espacios de apoyo a niños/as, adolescentes, jóvenes y a las familias de nuestros barrios, para que sean capaces de abordar por sí mismas las situaciones a las que tienen que enfrentarse.

Cáritas Parroquial “La Victoria”	Asunción Agúndez Almudena
CEAS- Consejo Social	José Ramón Martín
AMPA "Instituto Ferrari"	Marta Bueno
AMPA CEIP Miguel Delibes	Elena Redondo
AMPA CEIP Gonzalo de Córdoba	Estrella
Grupo Matrimonios Parroquia "La Victoria"	Julia Aguilar
E. I. El Principito	Matilde Romera
GSI Gilwell	Ana González María
IES Ferrari (Equipo de Orientación)	Mª Jesús Díez



Estarivel	Diego Pescador
CC Canal de castilla	Hortensia Blanco
CEAS Victoria Overuela	Jose Ramón Martín

Comisión de Medio ambiente y calidad de Vida

Objetivos

- Sensibilizar, informar y concienciar a la población sobre la incidencia negativa del consumismo en nuestro entorno y en la naturaleza.
- Proponer y practicar hábitos racionales con la intención de reducir el deterioro al que está sometido nuestro entorno.
- Sensibilizar y educar en todos aquellos temas que favorezcan actitudes respetuosas hacia el Medio Ambiente.
- Conocer la riqueza medioambiental de nuestros barrios y fomentar un respeto y cuidado hacia ésta.

A. Vecinal "Los Comuneros"	Javier Sánchez
A.V. La Isla	Ramon Pellitero
Centro de Personas Mayores de La Victoria	Domingo Fernández
CEAS- Consejo Social	Jose Ramón Martin
CÁRITAS "La Merced"	Juanjo Merchán
Asociación de Vecinos "La Isla"	Ramon Pellitero
Estarivel	Judith García
Vecino Fuente el Sol	Mariano Ortega
AMPA IES Ferrari	Marta Bueno
CEPA	Inmaculada
Grupo Scout Gilwell	Gael, María

Comisión La Overuela

Objetivos

- Analizar las necesidades sociales del barrio
- Sensibilizar a los/as vecinos/as para la participación social
- Desarrollar actividades abiertas al barrio en general
- Incrementar la participación en los diferentes órganos del Consejo Social.
- Trabajar por mejorar la calidad de vida de todas las personas del barrio.
- Establecer canales de comunicación entre los barrios de La Victoria y La Overuela, ya que se comparte Consejo Social

AA VV "La Isla" de La Overuela
Colaboradores AA VV "La Isla"
CEAS "Victoria – Overuela"
Centro Cívico Canal de Castilla



4.-Actuaciones

4.1.- La Comisión de la Overuela

Las reuniones mantenidas dentro de esta comisión van encaminadas a poner en prácticas las propuestas planteadas con el fin de lograr los objetivos marcados dentro de esta comisión.

Se pretende dar continuidad a las actuaciones realizadas en años anteriores que han tenido una buena aceptación entre los habitantes de la Overuela y que por otro lado siguen siendo demandas por estos.

4.1.1.- Taller de Inteligencia emocional. "Siento, luego existo" (duplicado en el barrio de la Victoria)

A lo largo de nuestra vida se nos ha estado preparando para desarrollar nuestra inteligencia cognitiva dejando a un lado o invisibilizando a nuestras emociones, lo que en psicología se denomina como "Analfabetismo Emocional". Sin embargo, "a la hora de tener éxito en la vida, la inteligencia cognitiva tiene un impacto de entre un 10 y un 20%, y la inteligencia emocional entre un 80 y 90%" (Daniel Goleman).

De ahí la importancia de esta formación, para poner en valor nuestra inteligencia emocional y sus distintas competencias, acercándonos a nuestras emociones para así poder identificarlas, expresarlas y aprender a regularlas. Todo ello, como fuente de nuestro propio desarrollo personal y nuestro bienestar personal y social.

TEMPORALIZACIÓN:

Duración: 8 horas cada grupo (un grupo en La Overuela y otro en La Victoria).

Distribución: 4 sesiones de 2hs./sesión

Fechas: marzo 2025.

4 sesiones

Horario: A concretar.

Objetivos

- Conocer y descubrir qué son las emociones.
- Desarrollar y mejorar las competencias emocionales contribuyendo al bienestar personal y social de quienes participan y de quienes que les rodean.
- Disfrutar de una experiencia de aprendizaje lúdica y participativa, de desarrollo personal y relacional.

Contenido

1. La Inteligencia emocional, esa gran desconocida.
2. El papel de las emociones.
3. Conciencia emocional como punto de partida.
4. Competencias emocionales para nuestro bienestar.



4.1.2.- Taller de Optimismo y Pensamiento Positivo (duplicado en el barrio de la Victoria)

Aquello que nos decimos a nosotras y a nosotros mismos influye radicalmente en nuestras emociones y en nuestros comportamientos, en definitiva, afecta a la calidad de nuestra vida. Somos lo que pensamos, o controlamos nuestra mente, o nuestra mente nos controla. La finalidad de este taller es dotar a la persona de herramientas para hablarse correctamente, se trata de "limpiar el lenguaje" para aprender a ver las cosas de una forma realista y objetiva, dotarnos de recursos personales y así poder mejorar nuestra gestión emocional que contribuya a un mayor bienestar personal.

TEMPORALIZACIÓN:

Duración: 8 horas cada grupo (un grupo en La Overuela y otro en La Victoria).

Distribución: 4 sesiones de 2hs./sesión

Fechas: mediados de septiembre a mediados de octubre del 2025.

4 sesiones

Horario: A concretar.

Objetivos

- Reconocer cómo nuestros pensamientos afectan a lo que sentimientos y a lo que hacemos.
- Escuchar e identificar aquellas creencias y pensamientos que nos limitan y nos dificultan en el desarrollo de nuestra vida.
- Aprender y poner en práctica diferentes técnicas de pensamiento positivo.
- Mejorar la capacidad de comunicarnos con nosotras y nosotros mismos.
- Disfrutar de una experiencia de aprendizaje dinámica y participativa, de desarrollo personal y relacional.

Contenido

1. La Trampa negativa del pensamiento.
2. El Pensamiento negativo y nuestras creencias limitantes.
3. Hacia un pensamiento equilibrado: Técnicas de control de nuestros pensamientos
4. El Optimismo: una actitud.

METODOLOGÍA Y OTROS ASPECTOS ORGANIZATIVOS

El desarrollo de las sesiones se plantea desde una metodología participativa que requiere la implicación activa de todas las personas participantes, desde un enfoque didáctico, ameno y dinámico.

Se fundamenta en la adecuación al entorno de intervención, el contenido es flexible y se podrá adaptar a las demandas y necesidades del grupo relacionadas con el tema a tratar.

Sesiones de carácter vivencial, que se basan en la práctica en el aula, y se apoyan en las experiencias y conocimientos previos de las personas participantes, en la reflexión conjunta, en el diálogo y la escucha, en el trabajo de equipo y, sobre todo, en un proceso de acción-reflexión, que parte del uso de dinámicas grupales, técnicas de risoterapia y otras técnicas participativas.



4.1.3.- Taller cocina

Con la llegada de la navidad se programa la ejecución de un taller de cocina navideña con el fin de descubrir, manejar y plantear menús asequibles y adecuados a esta fecha, dotando a los y las participantes de conocimientos y herramientas para su elaboración.

La ejecución de este taller se realizará en el mes de diciembre.

4.1.4.- Taller de informática/smartphone

Este taller es una opción que se plantea desde la comisión como alternativa en el caso de que alguno de los talleres anteriormente programados, no salga adelante. Este tipo de formación viene demandada por los vecinos de la Overuela desde hace tiempo, pero en ediciones anteriores no ha podido salir adelante por problemas de infraestructura al carecer de un red wifi, adecuada para el desarrollo del taller. En el actualidad el Centro municipal posee un red wifi, preparada para poder realizar la formación.

Los posibles contenidos a trabajar en función al nivel seleccionado son los siguientes:

CURSO 1.- NIVEL INICIACIÓN

- QUÉ ES UN TELÉFONO INTELIGENTE ¿qué móvil tengo?, ¿qué diferencias existen? ¿Cómo se relaciona con un ordenador?
- ¿CÓMO ES UN SMARTPHONE?: Botones, Cámaras, auriculares, ranuras, altavoz, ...
- ENCENDER Y APAGAR: El PIN y el PUK, la Batería, la tarjeta SIM, llamada de emergencia, ...
- ICONOS DE LA PANTALLA: Contactos, mensajes de texto, Internet,
- BARRA DE NOTIFICACIONES: Indicador de cobertura wifi, Bluetooth, Indicación tipo de red, batería, reloj, ...
- Mi SMARTPHONE: Conectarse con datos o con wifi.
- LLAMAR y RECIBIR LLAMADAS: Usar el teclado, altavoz, colgar, ...
- ALGUNAS APLICACIONES: WHATSAPP
- OTROS USOS DEL SMARTPHONE: agenda, despertador, cámara, libro, escuchar la radio, leer el correo, saber qué tiempo va a hacer, ...

CURSO 2.- NIVEL INTERMEDIO

- GUARDAR NÚMEROS EN LA AGENDA.
- ESCRIBIR Y RECIBIR MENSAJES de texto y de WhatsApp
- HACER FOTOS Y VÍDEOS
- INTERNET:
 - ✓ IDENTIDAD DIGITAL y contraseña. Uso de Google y otros buscadores.
 - ✓ SEGURIDAD Y NORMAS



- ✓ EL CORREO ELECTRÓNICO: abrir una cuenta. Enviar y recibir.
- ✓ ALGUNOS USOS PARA LA VIDA COTIDIANA

CURSO 3.-NIVEL PERFECCIONAMIENTO -1

- INTERNET y CORREO ELECTRÓNICO: adjuntar archivos, manejar agenda de contactos...
- REDES SOCIALES: Facebook/ Twitter. Configuración de perfil y seguridad.
- ALGUNOS SITIOS WEB de interés:
 - ✓ Salud
 - ✓ recursos municipales
 - ✓ entidades públicas,
 - ✓ gestiones web,
 - ✓ entretenimiento
 - ✓ ...

CURSO 4.-NIVEL PERFECCIONAMIENTO-2

- ¡APLÍcate! APLICACIONES DEL SMARTPHONE: ¿Qué es una app?: bajarse alguna gratuita. Instalar y desinstalar aplicaciones.
Aplicaciones recomendadas.
 - Aplicaciones para contactar: WhatsApp: aprender a usarlo con mensajes, fotos, hacer grupos, salir de grupos, mi perfil, enviar mi ubicación...
 - Aplicaciones para la vida cotidiana: cita médica, pulsaciones, lupa, radio, el tiempo, los buses...
 - Aplicaciones para el ocio: cultura y turismo, viajes, juegos...
 - Aplicaciones para aprender más: guías de exposiciones, libros, cursos, juegos de memoria...
 - Recomendaciones de uso, seguridad, privacidad, gastos...

4.1.5.- Coordinación junto al Centro de Salud la impartición de charlas sobre primeros auxilios.

El barrio desde hace tiempo tiene como demanda el acercamiento del centro de salud al barrio a través de la implantación allí de un punto de enfermería dado el elevado número de vecinos de avanzada edad. Como complemento a esta demanda se proyecta el lograr que enfermería del centro de salud, imparta alguna sesión sobre primeros auxilios.



4.2.- Comisión medio ambiente y calidad de vida

4.2.1.- Puesta en valor del parque forestal de la Fuente el Sol.

Se plantea el seguir colaborando con la Asociación vecinal "Los Comuneros" en el mantenimiento y limpieza del parque forestal de la Fuente el Sol a través de las tradicionales jornadas de voluntariado que se vienen realizando a lo largo de los últimos años.

Por otro lado, y en la medida de las deficiencias observadas en la zona, se plantea el transmitir esta información al servicio de parques y jardines con el fin de realizar intervenciones urgentes y/o preventivas cara a mantener de forma óptima la zona

4.2.2.- Plantación de arboles

Coincidiendo con la época del año (febrero-marzo) más acorde para esta actividad se plantea desde la comisión, el realizar una actividad de sensibilización y de carácter familiar en la que a través de la plantación/apadrinamiento de árboles en una de las zonas del barrio de la Victoria -Overuela (zona Parque Jardín Botánico entre las pasarelas), se sensibilice a la población sobre la necesidad de cuidar y proteger el medio natural que nos rodea, así como la repoblar la zona del barrio elegida.

4.2.3.- Fiesta de la primavera

Organizada desde la AAVV La Isla, el Consejo Social colaborara en una de las actividades organizadas con motivo de esta festividad, con la aportación de plantas ornamentales solicitadas al servicio municipal de parques y jardines para su plantación en los alcorques de la calle principal del barrio.

La concreción de esta actividad se hará una vez se convoque la comisión que organizará esta actividad.

4.2.4.- Colaboración con la asociación medioambiental "La Olma"

La Olma, es una asociación para la conservación y estudio del Medio Ambiente. Desarrollando proyectos en defensa del planeta. Desarrolla sus actividades en la provincia, y dadas las características medioambientales del barrio de la Victoria-Overuela, realizan intervenciones de forma asidua en nuestra zona, desde la comisión se ofrece la posibilidad de colaborar con esta asociación con el desarrollo de las acciones cuya finalidad sea, la sensibilización, protección, cuidado y defensa de los espacios naturales del barrio, por lo que se colaborara en la difusión de sus actividades, facilitar material necesario para el desarrollo de estas. Estas sinergias buscan como fin el aunar fuerzas y optimizar resultados.



4.2.5.- Programa de vigilancia para el seguimiento y mejora del arbolado urbano en el barrio de La Victoria

PORQUÉ

La crisis climática está incidiendo de forma cada vez más notable, y más dramática, en las condiciones de vida de las ciudades, de forma que se están convirtiendo en "islas de calor" por sus condiciones constructivas y los materiales de que están hechas sus calles y plazas, de forma que las olas de calor son cada vez más agresivas, aumentando los riesgos para la salud de muchas personas. En este contexto, el arbolado urbano se ha demostrado como el aliado perfecto para reducir la temperatura media de las calles y plazas, generando espacios sombreados, más frescos y ciudades más habitables y adaptadas al avance del Cambio Climático.

El barrio de La Victoria cuenta con espacios arbolados notables, lugares en los que resguardarse bajo la copa de los árboles de las inclemencias del verano más riguroso. Sin embargo, no todas las calles y plazas están tan bien dotadas de árboles ni en todos los lugares existen "refugios climáticos" en los que guarecerse en cercanía, por lo que es necesaria una labor que aumente, más si cabe, la presencia de árboles urbanos en nuestro barrio y la reducción de superficie ocupada por asfalto o baldosas que acumulan calor.

Este proyecto quiere poner en valor el papel del arbolado urbano en nuestro barrio. Y promover la participación de vecinos y vecinas en su mejora, localizando colectivamente aquellos espacios en los que se puedan plantar nuevos árboles o eliminar superficie hormigonada. Un primer paso en la creación de una conciencia colectiva de barrio más verde, con más árboles, más saludable... más barrio.

CÓMO

1. **Una campaña de comunicación** para dar a conocer la iniciativa, mostrar la relevancia del arbolado urbano en el mantenimiento de un barrio sano y resiliente y captar personas interesadas. Se llevará a cabo fundamentalmente a través de redes sociales y las redes de las entidades sociales del barrio, centros educativos y demás, exponiendo también la forma de convertirse en 'VIGILANTE +VERDE+ÁRBOL+VIVO'
2. **Una sesión de formación** con las personas interesadas en participar en el proyecto, para explicar la forma de hacerlo y colaborar en la vigilancia para aumentar el arbolado y reducir el hormigón en el barrio.
3. **Un formulario**, accesible a través de móvil u ordenador, donde ir recopilando los espacios de mejora: alcorques vacíos o árboles en malas condiciones, espacios con exceso de hormigón, zonas donde poder ubicar nuevos árboles, espacios para ajardinar, etc.
4. **Un traslado periódico al Ayuntamiento** de las demandas de mejora.



5. **Otras posibles acciones** que pueden ir surgiendo en caso de contemplarse interesante como acciones formativas en identificación de arbolado, de arboricultura urbana, encuentros de ocio de la red de vigilantes, acciones públicas para visibilizar el trabajo de Vigilancia y apoyar estas demandas, etc.

DESARROLLO

Para la realización de este proyecto se parte de la creación de un grupo motor, formado por tres/cuatro personas que serán las que vayan lanzando las diferentes propuestas vinculadas a las diferentes líneas de acción a desarrollar, en este grupo habrá representantes tanto del barrio de la Victoria como del barrio de la Overuela, con el fin de desarrollar esta actividad en ambos barrios.

TEMPORALIDAD

El proyecto se desarrollará a lo largo del año 2025, pudiéndose alargar a mas periodos dado la amplitud de posibilidades que presenta.

4.2.6.- Taller de Nordic walking

Los orígenes de este deporte están en los años 1930, cuando la mayoría de los esquiadores de fondo empezaron a incluir en sus entrenamientos de verano y otoño lo que llamaron "marcha con bastones" o "caminata con bastones", con el fin de mejorar su condición física y poder en invierno comenzar los entrenamientos con la intensidad adecuada.

La caminata nórdica o marcha nórdica (en inglés, Nordic Walking) es un deporte de resistencia y una forma de ejercicio al aire libre que consiste en caminar con la ayuda e impulso de bastones similares a los utilizados en el esquí, se usa el 90% de la musculatura corporal, lo que contribuye a movilizar muchas estructuras que no se utilizan en la vida cotidiana, al igual que el esquí de fondo, que de hecho surgió como un entrenamiento alternativo para los esquiadores de fondo en verano. Lo mejor: con poco tiempo de práctica **se queman bastantes calorías** (hasta un 40% más que caminando, avisan) y casi las mismas que con un trote suave.

Beneficios:

- **Combate las malas posturas corporales** "Al activar toda la musculatura del tren superior e inferior, facilita una postura más adecuada durante el ejercicio gracias al uso de los bastones que mejoran también la coordinación"
- **Ayuda a perder peso.** Es un ejercicio aeróbico que obliga al consumo de oxígeno movilizando una gran cantidad de masa muscular, consiguiendo un 40% más de beneficio frente a la marcha normal
- **Fortalece el corazón y mejora la circulación sanguínea.** Aumenta el retorno de la sangre al corazón. Debido a que la capacidad aeróbica es mejor el ritmo cardiaco



es menor. Además, el esfuerzo muscular y cardíaco en el ejercicio aeróbico mejora la circulación y la presión arterial disminuye.

- **Contribuye a mejorar la práctica de otros deportes.** Al tratarse de un deporte integral que refuerza otras partes del cuerpo, ayuda a mejorar otras capacidades que se necesitan en otras disciplinas: más equilibrio, resistencia, fuerza o coordinación.
- **Fortalece los huesos sin dañar las articulaciones.** La marcha nórdica es beneficiosa para los huesos, porque el contacto de los bastones contra el suelo produce unas vibraciones que ayudan a las articulaciones y contribuye a la prevención de la osteoporosis. Además, En cuanto a sus principales beneficios físicos y motrices, la marcha nórdica "reduce la carga y el impacto en las articulaciones de las extremidades inferiores", por lo que tus piernas no sufrirán en ningún momento.
- **Previene la diabetes.** El uso de la glucosa hace que se establezcan estos niveles ayudando a la diabetes. "En este sentido se puede destacar como la práctica de la marcha nórdica mejora en el perfil lipídico y de la resistencia a la insulina junto con el control del peso contribuye a la prevención de enfermedades metabólicas y cardiovasculares".
- **Reduce el estrés y mejora el estado de ánimo.** Satisfacción, sentimiento de plenitud y libertad son algunas de las sensaciones que aporta esta disciplina deportiva que se puede practicar en cualquier momento del día, en grupo o solo. Pero, es más, la marcha nórdica ayuda a reducir "los niveles de estrés, ansiedad o depresión y a mejorar la calidad del sueño. Así como también a mejorar la capacidad de concentración y coordinación"

Todos estos factores son tenidos en cuenta por la comisión de medio ambiente y calidad de vida para valorar como positivo, el desarrollo de este taller eligiendo la zona donde desarrollarlo el **barrio de la Overuela**, dado las características de la población y que en el barrio de la Victoria esta actividad se puede desarrollar a través de los centros de vida activa.

La temporalidad de este taller se centra en dos meses (mayo-junio) de taller dirigido en el que se dedicaran al aprendizaje, desarrollo y perfeccionamiento de la técnica.



4.3.- Comisión infancia, adolescencia, juventud y familia

Las líneas de actuación a lo largo del plan de acción 2025 están orientadas no solo a trabajar con infancia, adolescencia y juventud como años anteriores sino dar cabida a los padres/madres.

4.3.1.- Intervención con infancia, Adolescencia y Juventud:

DENOMINACIÓN:

Punto de encuentro Joven La Victoria

OBJETIVO:

- Creación, mantenimiento y consolidación de un punto de encuentro para jóvenes del barrio que permita a estos tener un lugar de encuentro y socialización, que fomente la improvisación y su iniciativa en la gestión de sus inquietudes e intereses. Para lo que se ofrece un espacio en el cual realizar un ocio alternativo a la calle o zonas donde actualmente pasan el tiempo y en ocasiones son vulnerables a estímulos e influencias negativas.

DESCRIPCIÓN:

El proyecto surge de la Comisión de infancia, adolescencia y juventud del Consejo Social de la Victoria Overuela, la cual pretende cubrir la demanda realizada por los miembros de esta, ante el significativo número de menores adolescentes que pasan parte de la tarde de los sábados en los parques y plazas del barrio, sin realizar ninguna actividad alternativa.

Ha esto se suma la poca oferta de ocio alternativo existente en el barrio, teniéndose que desplazar estos a otras zonas de la ciudad.

DESTINATARIOS:

Jóvenes con edades comprendidas entre los 12 y los 16 años.

INTERVENCIÓN:

Los sábados de 18:30 a 21:00 h

Desde el 1 de febrero hasta el 30 de junio del 2025.

Desde el 4 de octubre hasta el 31 de diciembre del 2025

DESARROLLO:

Una vez aprobado el proyecto por la comisión de infancia, adolescencia y juventud del CSVO, se busca espacio para su desarrollo por lo se habla con la asociación vecinal Los Comuneros para la cesión de su espacio durante el periodo que se necesita, esta tarea es fácil dada la predisposición de esta entidad.



El espacio estará abierto todos los sábados indicados, y estará gestionado por un monitor de tiempo libre, el cual hará funciones:

- Apertura y cierre del espacio
- Acoger a los participantes
- Promover el uso de los recursos existentes
- Así como estar a sus disposición para aclarar cualquier duda en cuanto al funcionamiento del espacio.

El horario laboral del monitor se ampliará 15 min antes del inicio de actividad y 15 min después, con el fin tanto de preparar como de cerrar el punto.

Quincenalmente mantendrá reuniones de seguimiento con el animador comunitario del CEAS de La Victoria Overuela, para informar del desarrollo del punto, valorar asistencia y proponer posibles intervenciones, así como asistir a las reuniones de la comisión de infancia, adolescencia y juventud para informar de la evolución de este.

METODOLOGIA:

A lo largo de todo el proyecto se va a utilizar una metodología que favorezca la participación y empoderamiento de los jóvenes, siendo ellos mismos los protagonistas del proceso. El trabajo en red con las entidades del barrio, así como la optimización de recursos comunitarios estará presente en todo el desarrollo del proyecto.

ENTIDADES IMPLICADAS

- Comisión de infancia, adolescencia y juventud del Consejo Social La Victoria Overuela
- Asociación Vecinal Los Comuneros (Cesión de local, C/ San Sebastián 3 2º planta)
- Estarivel (monitor responsable de la sala)

EVALUACIÓN DEL PROYECTO:

Se establecen tres momentos de evaluación:

1. Evaluación inicial: se valoran las necesidades, intereses y motivaciones a través del diálogo establecido con las entidades.
2. Evaluación del proceso. Se valorará la puesta en marcha, adecuación y logro de los objetivos planteados a través de reuniones, informes y observación directa por parte de los agentes implicados.
3. Evaluación final participativa. Se realizará una evaluación participativa con el grupo de jóvenes para valorar el proceso, su papel las y propuestas de futuro para dar continuidad al proceso.



RECURSOS

Humanos:

- Técnico animador comunitario (ayuntamiento Valladolid)
- Monitor punto (ASOCIACIÓN estarivel)
- Miembros Comisión infancia, adolescencia y juventud, CS La Victoria Overuela)

Materiales:

- Juegos de mesa
- Material de sonido
- Material del aula.

4.3.2.- Intervención con familias.

Desde la comisión se plantea la importancia de hacer llegar información educativa a las familias sobre las necesidad y etapas evolutivas en las que se encontrar los menores a cargo. Por ello se busca el crear un espacio de encuentro, intercambio de información y de recursos entre las familias con menores.

La mejor forma de llegar a ellas y recoger las demandas que estas presentan es el trabajar en alianza con las AMPAS de los centros educativos, desde la educación infantil hasta la etapa de secundaria, pasando por la tapa de primaria.

Para ello se mantendrán reuniones periódicas con las AMPAS de los diferentes centro educativos con el fin de buscar temas de interés, y propuestas formativas para que están siendo propuestas por los AMPAS, lleguen a todas las familias del barrio.

La propuesta es generar espacios de formación en:

- Familias con menores en educación infantil por lo que se mantendrá coordinación con el AMPA de la Escuela Infantil El Principito.
- Familias con menores en edad de educación primaria por lo que se mantendrá coordinación con los AMPAS de los CEIP Pedro Gómez Bosque, CEIP Gonzalo de Córdoba, CEIP Miguel Delibes.
- Familias con menores en edad de educación secundaria obligatoria por lo que se mantendrá coordinación con el AMPA del IES Ferrari.



4.4.- Comisión actividades comunitarias

Esta Comisión es responsabilidad de la Animador Comunitario y en ella no aparecen miembros de otras entidades porque ya están representadas en las diferentes comisiones de trabajo que se crean en cada momento, según el tema que nos ocupe.

Con el fin de poder sacar adelante todas aquellas actividades que entran dentro de esta comisión se crearan respectivos grupos de trabajo con el fin de organizar, ejecutar y planificar la actividad a desarrollar, disolviéndose el grupo de trabajo una vez realizada la actividad.

De la misma forma el consejo social, representado por el animador comunitario participara como colaborador en todas aquellas iniciativas que surjan desde las diferentes entidades miembros del Consejo social, aportando los medios disponibles con el fin de realizar dichas colaboraciones.

La implicación de las asociaciones varía en función de sus recursos humanos y económicos, no obstante, es de destacar el alto nivel de participación y colaboración y se puede asegurar que sin la implicación de las diferentes asociaciones del barrio el personal técnico no tendríamos la capacidad, ni la fuerza suficiente para organizar determinadas actividades como pueden ser los Carnavales.

En las comisiones que se forman para organizar los diferentes eventos pueden llegar a estar implicadas más de 14 entidades y esto resulta muy enriquecedor para todas las personas involucradas, para sus entidades y para el barrio en general.

Para la programación de los talleres puntuales, abiertos al barrio, se tiene en cuenta las propuestas de las Comisiones de Infancia, Adolescencia y Juventud y de la Comisión Permanente.

4.4.1.- Apoyo y colaboración en las fiestas de la victoria (AV Los comuneros y AA VV Puente Jardín) y la Overuela (A.V. La Isla)

Participando en las diferentes comisión de organización de las fiestas y proponiendo y ejecutando actividades durante el desarrollo de estas.

4.4.2.-Colaboración con la asociación cultural amas de casa Nuestra Señora de la Victoria, en la organización de jornadas y charlas abiertas al barrio. Este año se plantea:

- En colaboración con el equipo de mediación de intercultural perteneciente a la concejalía de personas mayores, familia y servicios sociales, "Delitos de odio"



4.4.3.- Conmemoración, a nivel de barrio, del 25 de noviembre y del 8 de marzo, como compromiso en la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres y la prevención de la violencia de género. Actividades comunitarias, para la sensibilización y concienciación, en coordinación con los diferentes colectivos y entidades del barrio a través de las comisiones creadas con este fin

4.4.4.- Carnavales 2025

A través de la pertinente comisión, se colaborará tanto en recursos materiales, como humanos en la preparación, organización y desarrollo de esta actividad en el barrio.

4.4.5.- Taller de inteligencia emocional "Siento, luego existo"

Duplicado del taller organizado desde la comisión de la Overuela (Ver Comisión de la Overuela)

4.4.6.- Taller de optimismos y pensamiento positivo "Pensar bien: Sentirse mejor"

Duplicado del taller organizado desde la comisión de la Overuela (Ver Comisión de la Overuela)

4.4.7.- Colaboración en la cabalgata de reyes en el barrio de la Overuela.

Apoyando a la AV La Isla en las necesidades demandadas para la realización de esta actividad.



5.- Presupuesto

INGRESOS			
	Presupuesto no ejecutado año 2024	Presupuesto año 2025	Total
INGRESOS AYTO. VALLADOLID	2534,5 €	14735 €	17.269,5 €

GASTOS		
COMISIÓN PERMANENTE (Gastos generales del C. Social)	150 €	
COMISIÓN DE INFANCIA ADOLESCENCIA Y JUVENTUD	8100 €	
COMISIÓN DE MEDIO AMBIENTE Y CALIDAD DE VIDA	1500 €	
COMISIÓN DE LA OVERUELA	1500 €	
COMISIÓN DE ACTIVIDADES COMUNITARIAS	6019,5 €	17.269,5 €