



Ayuntamiento de
Cortes de Arenoso
www.cortesdearenoso.es



ODS 3 · SALUD Y BIENESTAR

Naturaleza, Salud y Bienestar Rural

Cortes de Arenoso · Castellón

Red Municipal de Rutas Saludables — Una experiencia local en el marco de la **RECS–EPSP 2026–2027**



RED ENTIDADES LOCALES
DE LA AGENDA 2030
PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE

La salud también se construye aquí

La salud no vive solo en los centros sanitarios. Se construye cada día en nuestro entorno, en el movimiento, en las relaciones y en la participación comunitaria.



Entorno

Nuestro medio natural como recurso



Actividad física

Movimiento accesible para todos



Relaciones

Vínculos sociales y comunitarios



Bienestar emocional

Salud mental y equilibrio personal



Participación

Comunidad activa y protagonista

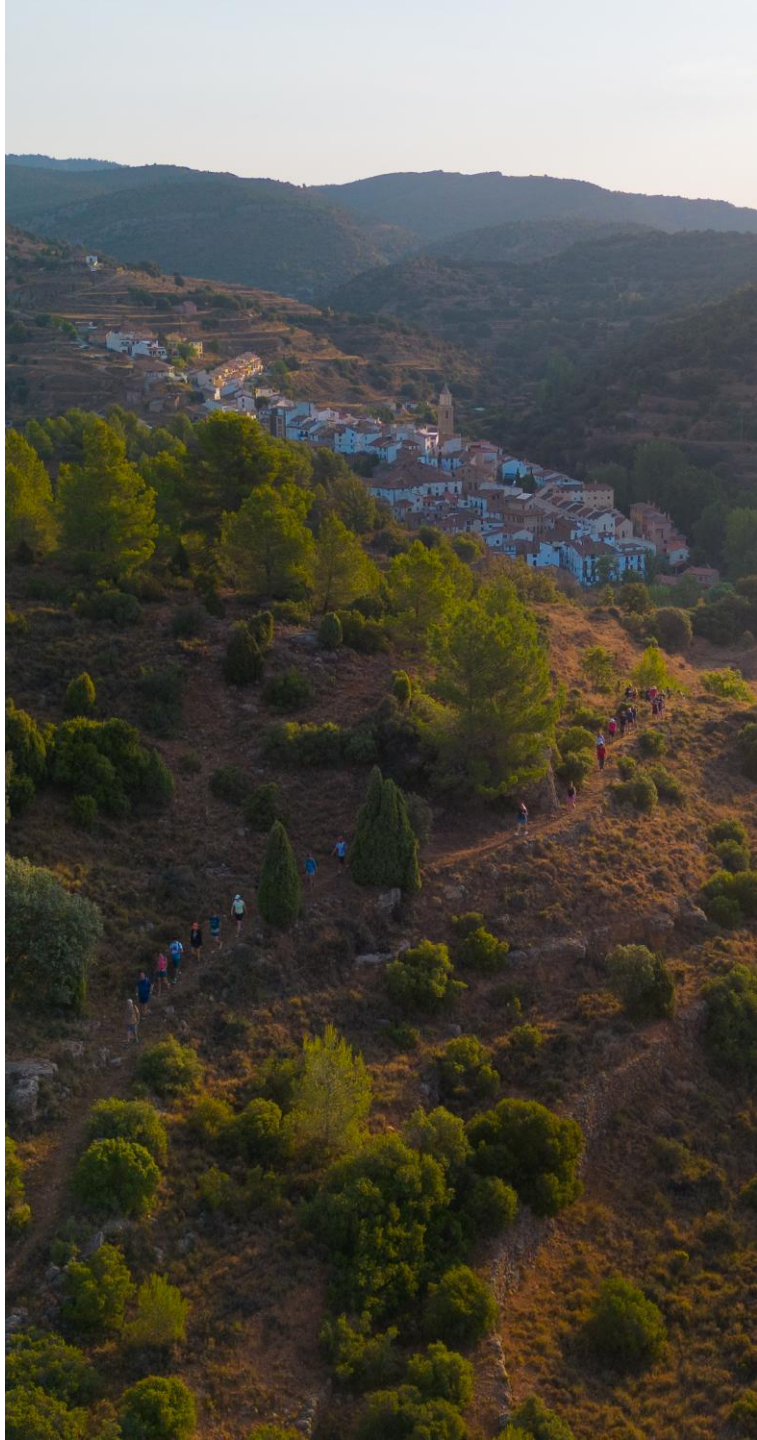
Un municipio rural con retos y fortalezas



Los retos que afrontamos

- Dispersión territorial
- Envejecimiento de la población
- Soledad y aislamiento
- Dificultad de acceso a recursos
- Necesidad de espacios de encuentro

📄 **Pero también tenemos una gran fortaleza:** nuestro entorno natural, único y lleno de posibilidades para la salud.



¿Y si nuestro entorno natural también fuera un recurso de salud?

Tenemos caminos. Tenemos naturaleza. Tenemos espacios públicos. Tenemos comunidad. Solo necesitamos conectarlos y ponerlos al servicio de la salud.

Caminos

Infraestructura existente

Naturaleza

Recurso terapéutico

Comunidad

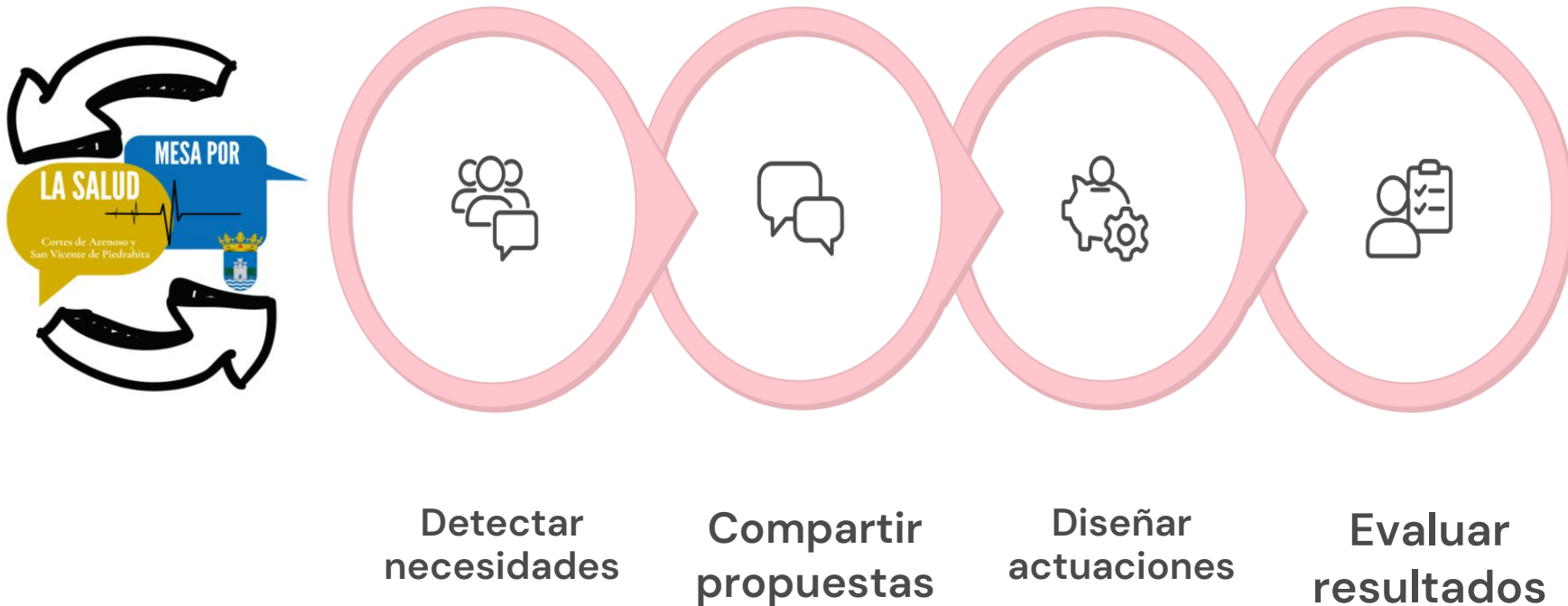
Motor del cambio

Salud

Objetivo compartido

Un proyecto nacido de la participación

La Red Municipal de Rutas Saludables no surge de una idea aislada. Nace de un proceso participativo impulsado por la **Mesa Intersectorial de Salud**, en el marco de **Xarxa Salut (Red de Salud de la Comunidad Valenciana)**, **Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS** y la **RECS**.



La Mesa Intersectorial garantiza que el proyecto responda a las necesidades reales de la comunidad y que sus resultados sean evaluados

Convertir los caminos en recursos de salud

Nuestro objetivo es crear una **Red Municipal de Rutas Saludables** que facilite el bienestar integral de la ciudadanía.



Actividad física

Rutas accesibles para todas las edades y condiciones



Contacto con la naturaleza

Beneficios terapéuticos del entorno natural



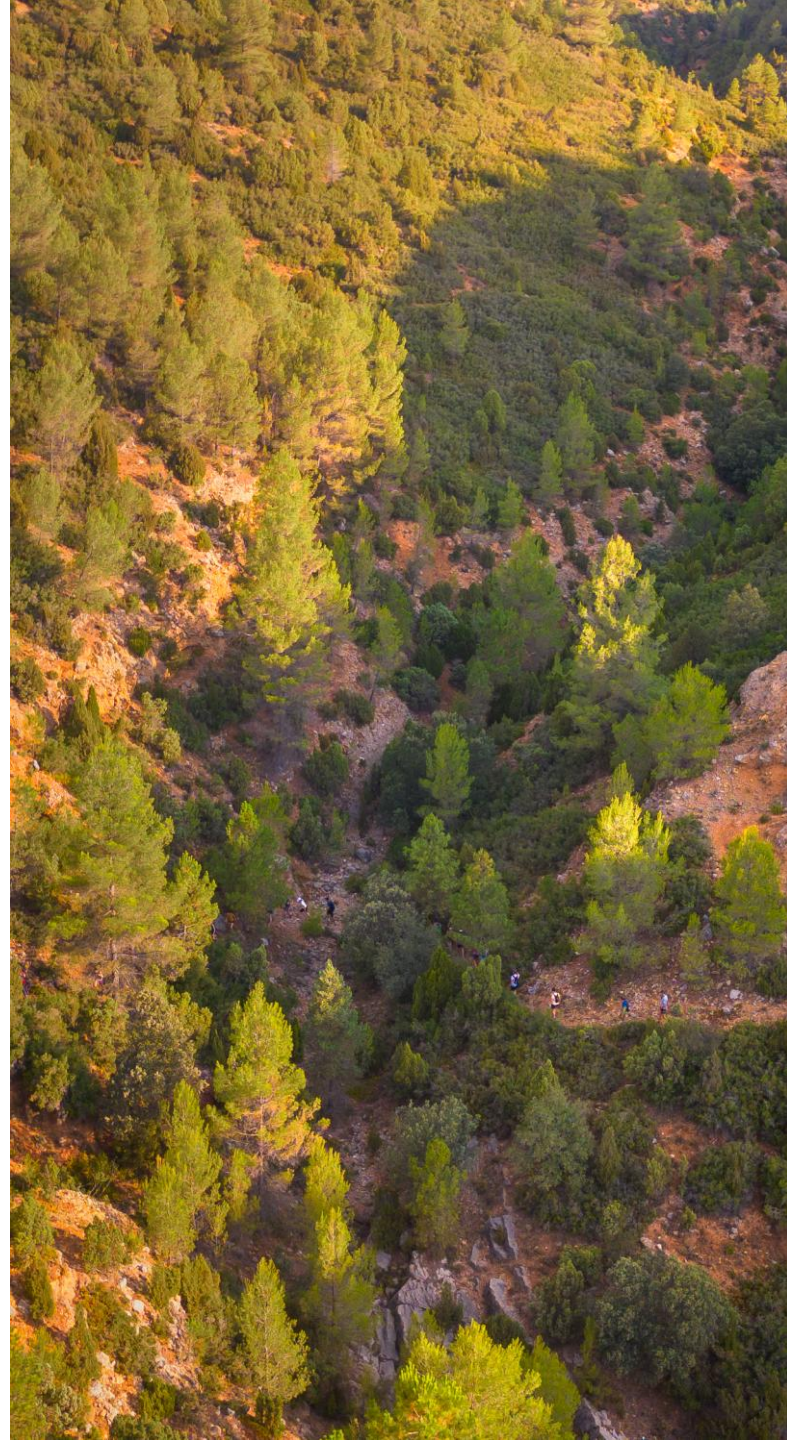
Bienestar emocional

Salud mental y equilibrio personal



Relaciones sociales

Encuentro, conversación y vínculo comunitario



Una red, no solo unos senderos



Un proceso integral

La Red no se limita a señalar senderos. Es un proceso completo que va desde el diagnóstico participativo hasta la evaluación continua de resultados, pasando por la mejora de infraestructuras y la dinamización comunitaria.

❑ Cada fase implica a la ciudadanía, al personal técnico y a los agentes de salud del territorio.

Caminar juntos: mucho más que hacer ejercicio

En un municipio pequeño, salir a caminar puede ser una de las formas más sencillas y poderosas de **combatir la soledad** y fortalecer el tejido comunitario.

Movimiento

Actividad física adaptada a cada persona

Naturaleza

Entorno terapéutico al alcance de todos

Conversación

Espacio de encuentro y diálogo

Bienestar

Salud emocional y sentimiento de pertenencia



Rutas conectadas con talleres de bienestar



El proyecto no se limita a las rutas físicas. Las conecta con **talleres de bienestar emocional** que trabajan aspectos clave para la salud integral:

- Soledad no deseada
- Gestión emocional
- Relaciones sociales y vínculos
- Hábitos saludables
- Bienestar personal

Salir, caminar, compartir y sentirse acompañado.

Punto Municipal de Salud y Bienestar

Un espacio municipal sencillo pero con propósito: **coordinar, informar y acoger** a la comunidad.



Coordinar rutas



Realizar talleres



Generar encuentros



Informar sobre hábitos



Apoyar actividades

❏ No buscamos crear una gran infraestructura. Buscamos dar utilidad a un espacio municipal y ponerlo al servicio de las personas.

Salud con equidad: que nadie se quede atrás

La propuesta está pensada para **toda la población**, con especial atención a los colectivos que más lo necesitan.



Personas mayores



Familias



Jóvenes



Personas en soledad



Personas con diversidad funcional



Asociaciones locales

 Un proyecto **universal, cercano e inclusivo.**

Lo importante: que continúe

El objetivo no es hacer actividades durante dos años. Queremos dejar una **estructura que permanezca** en el tiempo.

Una red de rutas

Infraestructura accesible y señalizada para toda la comunidad.

Un espacio municipal

Un lugar de referencia para la promoción de la salud.

Una programación estable

Actividades continuadas que generen hábito y pertenencia.

Una comunidad implicada

Vecinos y vecinas como protagonistas del cambio.

Que el proyecto continúe cuando termine la subvención.



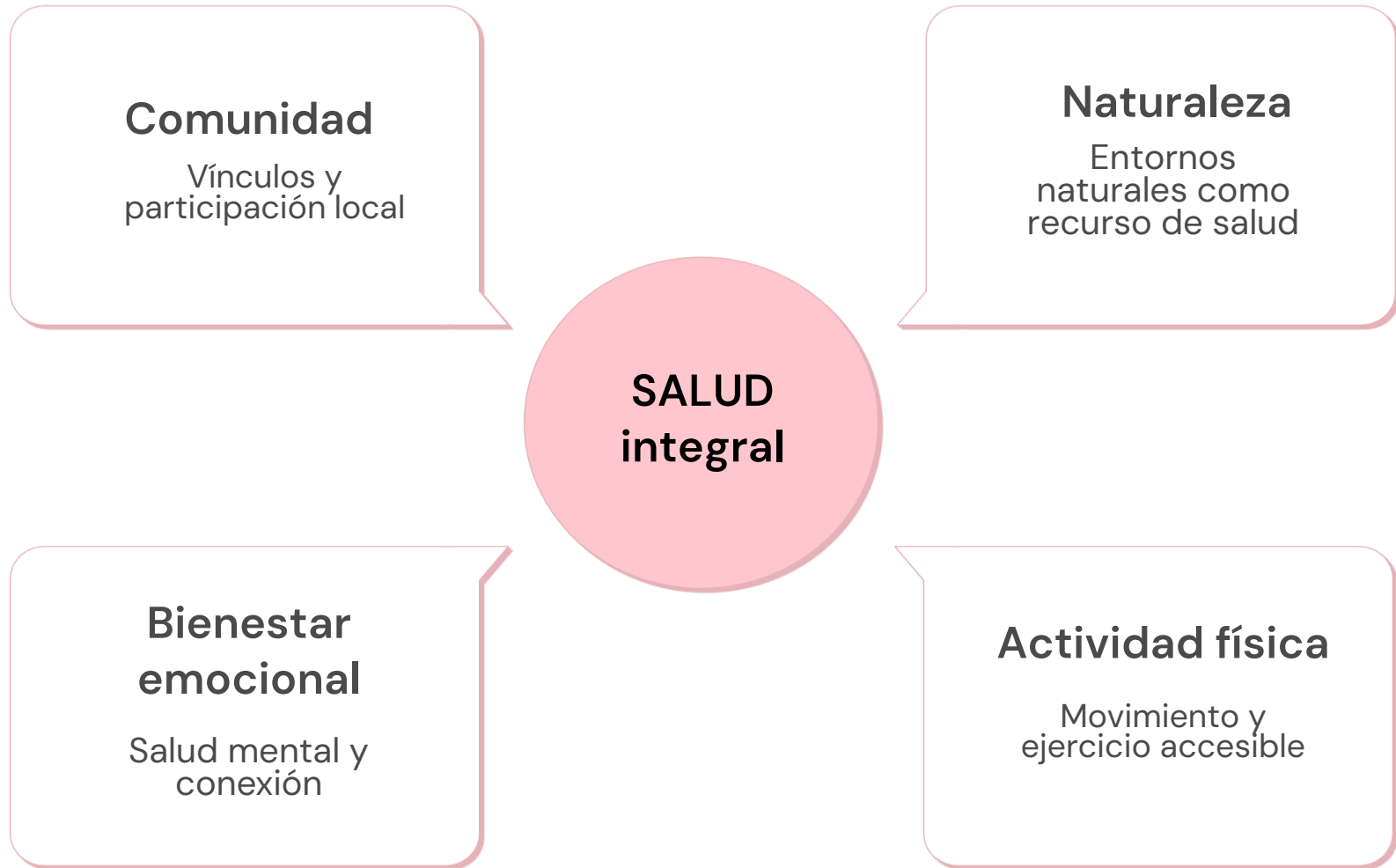
ODS 3 · AGENDA 2030

¿Qué tiene que ver todo esto con el ODS 3?

Nuestra actuación contribuye directamente a la Agenda 2030 desde lo local, impulsando estilos de vida saludables, actividad física, bienestar emocional, prevención de la salud, entornos favorables y participación comunitaria.

La Agenda 2030 también se construye desde los pueblos.

Nuestro camino hacia la salud



Cuando la naturaleza, el movimiento, el bienestar emocional y los vínculos comunitarios se unen, el resultado es la **salud integral**.

Que nuestros caminos sean caminos hacia la salud.

Que nuestro entorno sea un **activo para el bienestar**.

Que nuestros espacios sean **espacios de encuentro**.

Muchas gracias.

