Biblioteca Municipal de Sabiñán

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Formación, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

La biblioteca de Sabiñán no es solo un lugar para prestar libros; es un auténtico activo de salud comunitaria. En el contexto de la promoción de la salud y la "prescripción social", estos espacios actúan como motores de bienestar emocional, cognitivo y social.

Aquí tienes una propuesta organizada por áreas para que puedas integrarla en la descripción de vuestros activos de salud:

Salud Cognitiva y Mental

- La lectura y las actividades culturales son "gimnasia" para el cerebro y un bálsamo para la mente.
- Prevención del deterioro cognitivo: El hábito de la lectura y la participación en talleres mantienen la mente activa, mejorando la memoria y la agilidad mental, factores clave para un envejecimiento saludable en Sabiñán.
- Reducción del estrés y la ansiedad: La biblioteca ofrece un "espacio refugio" de calma. Se ha demostrado que 6 minutos de lectura pueden reducir los niveles de estrés en un 60%.
- Fomento de la resiliencia: A través de la literatura y el aprendizaje, los vecinos adquieren herramientas emocionales para afrontar crisis personales o cambios vitales.

Salud Social y Vínculos Comunitarios

En entornos rurales, la biblioteca es el antídoto contra la soledad no deseada.

- Combate el aislamiento social: Es un punto de encuentro intergeneracional donde se rompe la rutina y se favorece la conversación entre vecinos de distintas edades.
- Sentido de pertenencia: Las actividades compartidas (clubes de lectura, cuentacuentos, charlas) refuerzan la identidad local y el tejido social, lo que genera una red de apoyo mutuo informal.
- Inclusión y equidad: Es un espacio democrático donde el acceso a la cultura y la información es gratuito, eliminando barreras socioeconómicas que afectan a la salud mental.

Alfabetización y Autonomía (Salud Digital)

La salud también depende de saber gestionar la información y los recursos actuales.

- Acceso a información fiable: Ayuda a los ciudadanos a encontrar información de calidad sobre hábitos de vida saludables, evitando la desinformación.

- Capacitación digital: El apoyo en el uso de ordenadores e internet permite a los mayores (y no tan mayores) ganar autonomía para gestiones como pedir citas médicas online o comunicarse con sus familias, reduciendo la brecha digital y la frustración asociada.

Actividades Específicas y sus Beneficios

En la Biblioteca Municipal de Sabiñán se realizan multitud de actividades dentro del Aula de Educación de Adultos como Taller de memoria, Taller de móviles, Herramientas Tics para la vida diaria, Alfabetización para extranjeros, Aula Mentor, Educación Secundaria,.... todo ello para favorecer el potencial formativo y la autoestima de las personas mayores, también ofrece a los más pequeños un lugar de encuentro donde realizar tareas asignadas en el centro educativo y donde pueden utilizar los ordenadores y la Wifi para favorecer su aprendizaje y eliminando la brecha digital ante quien no tiene la posibilidad de tener dispositivos electrónicos.

"La Biblioteca de Sabiñán no solo custodia libros, custodia el bienestar de sus vecinos. Es un espacio de salud no clínica donde el encuentro, el aprendizaje y la calma actúan como medicina preventiva para el alma y el cuerpo."

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Félix Arenales Ruiz (976826481) (farenales@hotmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ayuntamiento de Sabiñán

Fecha de última actualización de la actividad

03/11/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Plaza España 2 50299 Sabiñán Sabiñán Zaragoza Aragón España



Página web del proyecto

https://www.facebook.com/bibliosabinan

Imagen de la Actividad


IN
TERNET
Harry Potter
MENTOR
construye tu futuro