

PROJECTE **BANYS DE BOSC**

Juny 2019

Eix de Salut i Medi Ambient
Castellar del Vallès

Índex

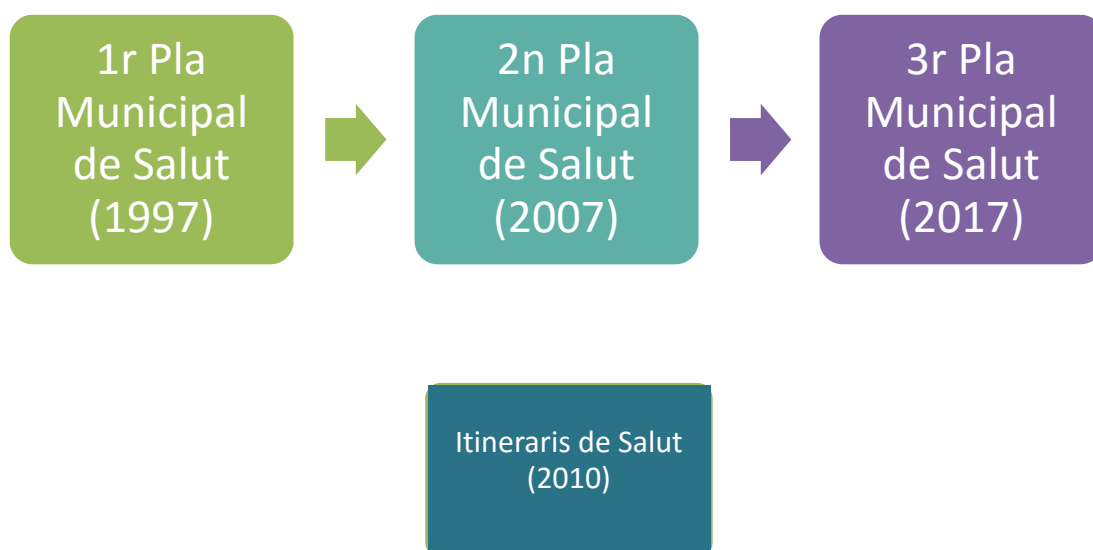
1. Presentació i breu descripció del projecte
2. Justificació i marc de referència:
 - 2n Pla Municipal de Salut (2007)
 - 3r Pla Municipal de Salut (2017)
3. Població diana
4. Ubicació i cobertura:
 - Entorn natural del municipi
 - Itineraris proposats per als Banys de Bosc
5. Objectius
 - Objectius generals
 - Objectius específics
6. Organització: Estructura i relacions
7. Metodologia de treball
8. Recursos: humans, materials i altres recursos
9. Temporalitat
10. Avaluació de resultats i del procés
11. Pressupost econòmic
12. Comunicació i promoció
13. Annexes

1. PRESENTACIÓ I BREU DESCRIPCIÓ DEL PROJECTE

Els "Banys de Bosc" son caminades i estades al bosc amb efecte terapèutic i guaridor.

Els Banys de Bosc incentiven la connexió conscient amb un mateix, amb l'altre i l'entorn. La Natura ens proporciona l'espai adient per fer exercicis i propostes que desenvolupen aquesta connexió i potencien els sentits (escoltar, mirar, olorar, assaborir, abraçar). Els efectes d'aquesta activitat són immediats, tant a nivell físic, com emocional i transcendent.

2. JUSTIFICACIÓ I MARC DE REFERÈNCIA



L'any 2010, dins del 2n Pla Municipal de Salut, es creen "Itineraris de Salut" amb la idea de potenciar un estil de vida saludable i actiu fomentant les passejades per la vila. Els circuits proposats es van crear tenint en compte una exigència física baixa o moderada, per tal que fossin aptes per a la majoria de la població activa.

Els circuits tenen una distància d'entre 3.100m i 4.100m de distància i els seus beneficis actuen a tres nivells (físic, psicològic i social).

Al desembre del 2017, un dels sis eixos centrals que estructura el Pla Municipal de Salut (PMS) de Castellar del Vallès, es va denominar Salut i Medi Ambient.

El Programa Municipal de Salut, que desenvolupa el PMS, contempla aquest eix a partir de la clara influència que el medi ambient té en la salut de les persones (cal recordar que el 80% dels determinants de la salut es troben fora del sistema sanitari).

El Dr. Qing Li, immunòleg xinès i investigador de la influència de la natura en la salut de les persones, amb més de 20 anys d'experiència en el camp, ha determinat que els efectes terapèutics de caminar pel bosc, provenen de l'aire que respirem en endinsar-nos-hi, i es potencien quan ho fem amb plena consciència. Els arbres i les plantes segreguen olis naturals o fitoncides que els protegeix de fongs, insectes i bacteries. La fragància cítrica i les substàncies volàtils de la fitoncida, penetra al cos humà pels pulmons i la pell, potenciant la salut, equilibrant l'organisme i protegint-lo d'agents patògens.

A Catalunya s'han posat en funcionament algunes iniciatives que vinculen la salut i els espais naturals (programes, itineraris, activitats), però no es compta amb un marc global estratègic per al seu impuls i desenvolupament. Recentment, el gener de 2019 es va publicar la **Declaració sobre la Interdependència entre Salut i Natura**, Declaració signada per representants de varies institucions, entitats, organitzacions i persones, i que compta amb el suport dels Departament de Salut i Territori i Sostenibilitat de la Generalitat de Catalunya.

Aquesta Declaració posa en rellevància els beneficis per a la salut i el benestar que poden derivar-se del contacte amb la natura i proposa l'impuls d'una Taula intersectorial "Salut i Natura" de Catalunya per tal d'afavorir el treball col·lectiu, transversal i interdisciplinari. La Declaració proposa que aquesta Taula intersectorial treballi a partir de 7 objectius estratègics i línies de treball entre els que destaquen per la seva relació amb el present projecte:

1. Promoure un **model de salut basat en la prevenció, l'empoderament de les persones i en la salut comunitària**.
2. Desplegar la **prescripció de natura**.

En aquest sentit, la Gerència d'Espais Naturals de la Diputació de Barcelona, ha iniciat el projecte pilot en quatre municipis de la província que es troben a prop o en parcs naturals de la Diputació de Barcelona: Sant Celoni (Montseny), Sant Pere de Ribes (Garraf), Badalona - Can Ruti (Serralada de Marina) i Castellar del Vallès (Sant Llorenç del Munt i l'Obac), i que tinguin centres sanitaris i/o hospitalaris per fer-ne el seguiment.

3. POBLACIÓ DIANA

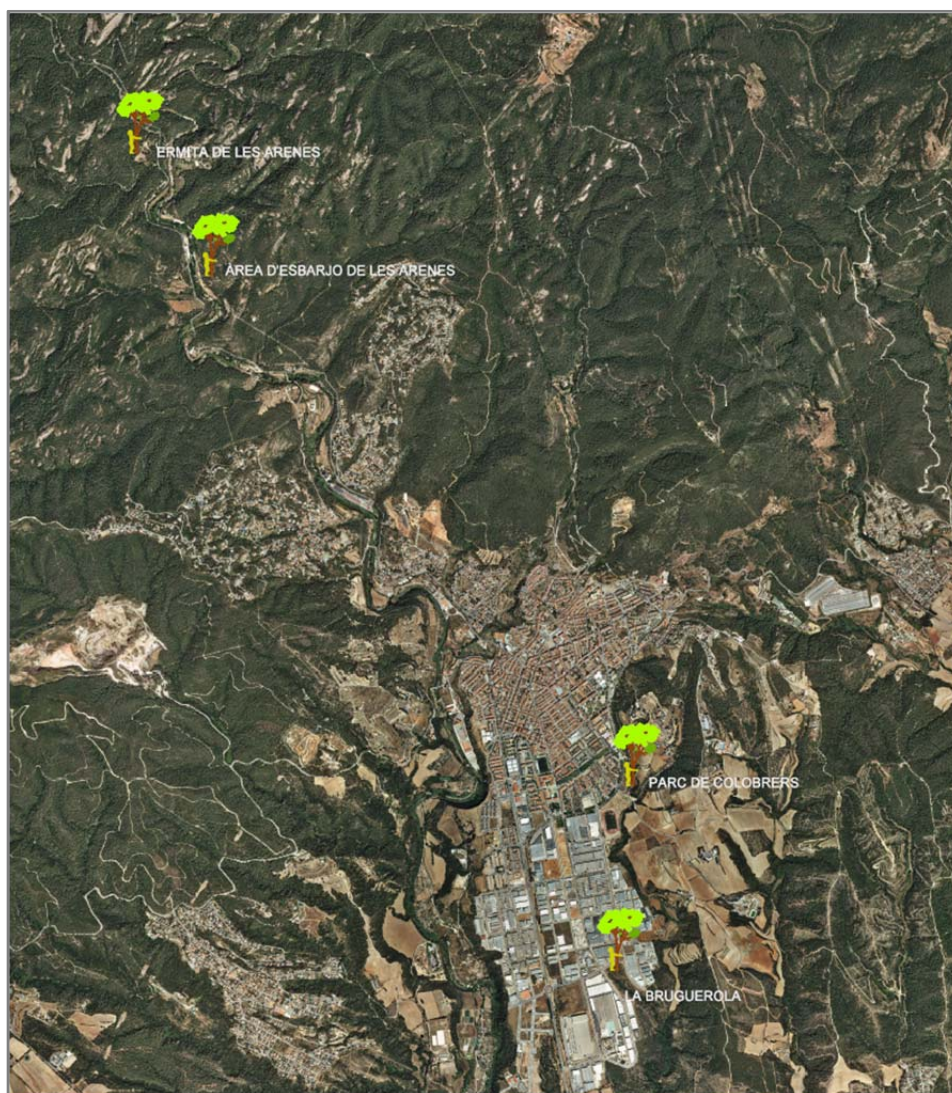
Les característiques bàsiques dels o les destinatàries, són col·lectius específics amb diferents característiques: amb dificultats d'inclusió social, malalties cròniques, etc., fent-se extensiu a tota la població.

Els nombre de destinataris previst és inicialment de 20 persones, distribuïdes en 2 grups setmanals, amb horari matinal adequat segons l'època de l'any.

4. UBICACIÓ I COBERTURA. Entorn natural del municipi.

Castellar del Vallès té una superfície total de 43 km² de terme municipal, creuat de nord a sud pel riu Ripoll, amb una important part muntanyosa i una part sud de relleu més sinuós típic de la plana vallesana.

El 82% del terme municipal és sòl no urbanitzable, i la zona forestal arriba al 70%; el 30% del terme està inclòs en l'àmbit de gestió del Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac.



L'entorn privilegiat del municipi fa possible disposar de quatre propostes d'itineraris destinats a la realització de Banys de Bosc: el Parc de Colobriers, el torrent de La Bruguera, l'Àrea d'Esplai de Les Arenes i l'Ermite de les Arenes.

a. Itinerari 1. PARC DE COLOBRERS.

El punt de trobada és al CAP de Castellar del Vallès. La distància fins a iniciar el recorregut dels Banys de Bosc és d'uns 400m.

El recorregut total d'anada i tornada de l'itinerari del Parc de Colobres és d'aproximadament 800m, amb terreny planer, sense dificultats i de fàcil accés.

Per fer el recorregut es recomana: portar aigua, roba i calçat còmodes o de muntanya, adequat per caminar per terrenys irregulars, i dur els mòbils apagats.



b. Itinerari 2. TORRENT DE LA BRUGUEROLA.

El punt de trobada és el CAP de Castellar del Vallès. La distància fins a l'inici de l'itinerari és d'1,3km.

El recorregut del torrent de La Bruguera és de 550m en terreny amb trams planers, un tram de pujada i un de baixada. Malgrat el desnivell es considera que és un itinerari de dificultat baixa i fàcil accés.

Per fer el recorregut es recomana: portar aigua, roba còmoda i calçat de muntanya o adequat per caminar per terrenys irregulars, i dur els mòbils apagats.



c. Itinerari 3. ÀREA D'ESPLAI DE LES ARENES.

El punt de trobada és al CAP de Castellar del Vallès. La distància fins a l'inici de l'itinerari del Bany de Bosc és de 6,4 km.

El recorregut a l'entorn de l'àrea d'esplai de Les Arenes té un total de 1450m. però que es pot adaptar i fer més curt. És en un terreny planer amb només un tram de dificultat en baixada, a l'àrea de pícnic i al costat del riu.

Recomanacions: portar roba còmoda, calçat de muntanya, aigua, i els mòbils apagats. Es recomana també portar roba, calçat de recanvi o una petita tovallola per si l'activitat preveu mullar-se al riu.



d. Itinerari 4. ERMITA DE LES ARENES

El punt de trobada és al CAP de Castellar del Vallès. La distància fins a l'inici del recorregut és de 7,2 km.

El recorregut total de l'itinerari és de 1500m en terreny fàcil i molt agradable a la zona de l'ermita. L'accés es fa per un camí en general planer, amb només una pujada i un primer tram del ferm amb còdols.

Recomanacions: portar roba còmoda, calçat i bastons de muntanya, aigua, i els mòbils apagats.



5. OBJECTIUS

5.1 Objectiu general.

Millorar la salut integral del grup de persones vulnerables del municipi de Castellar del Vallès.

5.2 Objectius específics.

- ✓ potenciar les relacions saludables amb un mateix
- ✓ potenciar les relacions saludables amb els altres
- ✓ potenciar les relacions saludables amb l'entorn
- ✓ Disminuir l'agressivitat i l'hostilitat, així com l'angoixa i la tristesa
- ✓ Millorar la salut cardiovascular i la metabòlica
- ✓ Ajudar a descansar i dormir
- ✓ Disminuir l'ús de fàrmacs

6. ORGANITZACIÓ

Està distribuïda en tres mecanismes de funcionament:

a) Estructura

Lideratge	Unitats de Salut i de Transició Ecològica de l'Ajuntament de Castellar del Vallès
	Àrea Bàsica de Salut
Equip Motor	Altres professionals de l'Ajuntament
	Àrea d'espais naturals de la Diputació de Barcelona
	Agents del Parc Natural de Sant Llorenç i Serra de l'Obac
	Tècnics de diferents institucions
	Centre Excursionista de Castellar del Vallès
Altres	Assessors especialitzats

7. METODOLOGIA DE TREBALL

FASES DE TREBALL PER A LA IMPLEMENTACIÓ		
FASE PRÈVIA	Equip Tècnic	<ul style="list-style-type: none">Recollida d'informació rellevant i itineraris existents
FASE 1	DIBA i referent del cas	<ul style="list-style-type: none">Selecció dels criteris generals per a l'establiment de l'itinerari.Validació del mapa de patologies.Definició del mapa d'actors que inclouen els col·lectius rellevants del municipi.
FASE 2	Actors seleccionats	<ul style="list-style-type: none">Establiment de les característiques físiques rellevants.Selecció dels equipaments d'ús públic necessaris i rellevants (bancs, punts d'aigua, senyalització...)Definició d'accions vinculades a l'itinerari (ecosistemes, lleure, esportives...)Possibilitat o necessitat d'aspectes tecnològicsInfraestructura de l'itinerari (tanques, ponts, accessibilitat,...)
FASE 3	Equip tècnic	<ul style="list-style-type: none">Selecció dels usuaris a partir del programa de prescripció socialRealització de les activitats per monitors especialitzatsSeguiment de la prescripció per la figura d'enllaç
FASE 4	Equip tècnic	<ul style="list-style-type: none">Anàlisi de les dades recollides, creuant amb les característiques i condicionants establerts en les Fases 1 i 2Inclusió dels suggeriments establerts en la fase 3Avaluació i propostes de millora

A Castellar disposem d'un catàleg social dins del projecte de salut municipal anomenat "Prescripcions socials". Es dur a terme conjuntament amb el CAP i l'Ajuntament en la línia de "receptar, prescriure" diferents tipus d'activitats de caire social, motriu, etc.; que es porten a terme a diferents entitats/associacions de la vila.

Els criteris generals pel disseny dels itineraris són:

- **Itineraris inclusius:** Aptes per qualsevol tipus de persona usuària sigui quina sigui la seva patologia, estat de salut o objectius marcats en l'exercici físic. S'ha contemplat també els itineraris des d'una lògica de tractament i des d'una lògica preventiva, centrant-nos amb els aspectes terapèutics per a usuaris amb majors necessitats.
- **Treballar amb les preexistències:** aprofitar aquells itineraris i rutes existents als municipis que ja s'utilitzen.
- **Itineraris en entorns naturals:** els beneficis del contacte amb els entorns naturals són el gran valor afegit d'aquesta proposta.
- **Punt d'origen en el nucli urbà:** per tal de fomentar l'ús d'aquests itineraris em contat en itineraris que siguin accessibles des del nucli urbà, i amb altres que és necessari transport que estan ubicats en els espais periurbans d'alt valor natural i amb valors de conservació elevats.
- **Itineraris circulars:** per evitar la monotonia i que siguin més diversos. Fer rutes circulars permet diversificar el tipus de serveis ecosistèmics dels que es pot gaudir.
- **Guiatge i autoguiatge:** els itineraris dissenyats es poden realitzar de forma autònoma i amb guiatge. Es considera imprescindible, en el cas dels participants derivats de la "Prescripció social", un guiatge i dinamització que permeti fer el treball terapèutic pertinent.
- **Itineraris amb contingut:** un aspecte rellevant és la necessitat de que els itineraris disposin de contingut. Aquest és important, sobretot, per les persones que no usen els itineraris sota prescripció mèdica o social. Un dels objectius d'aquests itineraris és l'activació de les persones que actualment no realitzen activitat física i, per tant, es considera rellevant disposar de certs al·licients per animar al seu ús.

El guiatge dels itineraris segueix les següents indicacions:

- "Immersió" de entre 60 i 120 minuts segons itinerari, dirigits per una monitora especialitzada
- caminar pel bosc a poc a poc, posant consciència a cada passa per potenciar la sensació d'estar present aquí i ara

- tot el recorregut es fa en silenci, generant així espai per escoltar la sonoritat del bosc (ocells, aigua, les fulles, el vent...)
- l'observació, en el sentit d'entretenir-se en l'observança de l'entorn (el tacte de les fulles, l'olor de les plantes, el color del paisatge, ...) amb ulls oberts i tancats
- Exercicis concrets de respiració o *Pranayama*, basats en la cultura mil·lenària del ioga, amb la finalitat d'absorbir, dirigir i acumular l'energia vital al nostre cos
- Percepció tàctil: abraçar els arbres com a éssers vius i deixar-se sentir sense temps
- Exercicis de relaxació estirats sobre la terra, per percebre la força vital i la unitat amb Gaia

En acabar les activitats descrites, les persones participants es posen en cercle per compartir, si així ho desitgen, les sensacions viscudes, sense analitzar, diagnosticar ni fer interpretacions. Aquest moment és per compartir verbalment des de la pròpia vivència, mantenint la consciència plena.

Els/les participants de Banys de Bosc, se'n beneficien durant un trimestre, després del qual, l'equip motor valorarà la conveniència de continuar l'activitat.

8. RECURSOS: HUMANS, MATERIAL I ALTRES

8.1 Recursos humans: personal específic, remunerat, voluntari, titulació i capacitació, hores de dedicació del projecte.

8.2 Recursos materials. Material de difusió, transport, publicitat, propaganda, material tècnic (control de tensió, càmera fotogràfica, proves específiques...)

8.3 Altres recursos. Assessorament especialitzat, suport tècnic, ...

9. TEMPORALITAT

- . Fase 0: febrer - abril de 2019
- . Fase 1: maig-juny-juliol de 2019
- . Fase 2: a partir del 15 de setembre de 2019

10. AVALUACIÓ

- Valoració del grau d'assistència i actitud de participació en l'activitat.
- Registre pre i post activitat de diferents variables quantitatives per tal de comprovar l'efecte que s'ha obtingut amb la realització de l'activitat. (annex 1)
- Valoració dels usuaris de l'activitat realitzada, mitjançant un qüestionari específic que es facilitarà als/les participants en acabar el trimestre. (annex 2)
- Avaluació de la TA i el pols dels participants abans i després de cada bany de bosc. Avaluació d'altres variables.

11. PRESSUPOST

PRESSUPOST I FINANÇAMENT DEL PROJECTE			
DESPESES		INGRESSOS	
CONCEPTE	€	CONCEPTE	€
1. RECURSOS HUMANS:		1. Aportacions organització	
1.1 Personal propi:			
1 tècnica de salut	-----		
1 tècnica de medi ambient	-----		
1 metge/sa del CAP	-----		
1.2 Adscrits:			
1 monitor/a (36€/sessió, dues sessions setmanals)	4.200€		
2 Coordinadora administrativa	3.300€		
TOTAL RECURSOS HUMANS	7.500€	TOTAL APORTACIONS	
2. RECURSOS MATERIALS:		3. SUBVENCIONS	
- Manteniment dels espais (neteja, reforestació, poda,...)	1.600€		
- Material de difusió (díptics, tríptics, llibrets divulgatius,...)	1.000€		
- Senyalització circuits	1.000€		
- Material mèdic per avaluacions	3.400€		
- Desplaçaments (en itineraris 3 i 4)	5.200€		
TOTAL RECURSOS MATERIALS	12.200€	TOTAL SUBVENCIONS	
4. IMPREVISTOS:	1.000€	5. INGRESSOS ATÍPICS	
6. TOTAL DESPESES	20.700€	TOTAL INGRESSOS ATÍPICS	

12. COMUNICACIÓ I PROMOCIÓ

El Pla de comunicació està pensat amb els següents agents:

- Xarxes socials municipals
- Informació incorporada en els díptics generals del Parc Natural com activitat recomanada
- Web del Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac
- Tríptics específics dels circuits Banys de Bosc amb els itineraris vigents
- Dins de la informació específica de la Prescripció Social del CAP

Castellar del Vallès, juny 2019

ANNEX 1

Benestar mental							
<i>Per a totes les persones entrevistades</i>							
BP1. A continuació li llegiré algunes afirmacions sobre sentiments i pensaments. Per cada afirmació, digui'ns la resposta que descriu millor com s'ha sentit vostè en les darreres 2 setmanes. Mostreu la targeta BP1 amb les categories de resposta 1 a 5.							
	1. Mai	2. Molt poques vegades	3. Algunes vegades	4. Sovint	5. Sempre	8. NS	9. NC
2. S'ha sentit útil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. S'ha sentit relaxat/ada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ha tingut energia de sobres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ha afrontat bé els problemes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. S'ha sentit bé amb vostè mateix/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. S'ha sentit segur/a (amb confiança)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. S'ha sentit alegre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ANNEX 2

QUESTIONARI POM

ANNEX 3 QÜESTIONARI BANYS DE BOSC

DADES DE LA PERSONA PARTICIPANT	DATA											
	DERIVACIÓ		<input type="checkbox"/> CAP	<input type="checkbox"/> SALUT	<input type="checkbox"/> SERVEIS SOCIALS			<input type="checkbox"/> ALTRES				
	CODI PARTICIPACIÓ											
	GÈNERE		<input type="checkbox"/> FEMENÍ		<input type="checkbox"/> MASCULÍ		<input type="checkbox"/> NO-BINARI					
	EDAT											
	ESTAT CIVIL		<input type="checkbox"/> CASADA		<input type="checkbox"/> SOLTERA		<input type="checkbox"/> SEPARADA DIVORCIADA		<input type="checkbox"/> VÍDUA		<input type="checkbox"/> ALTRES	
	SITUACIÓ LABORAL		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

[illegible]