



Guia per al disseny d'itineraris periurbans saludables i Programa *Healthy Parks, Healthy People, Europe*

Carles Castell

Gerència de Serveis d'Espais Naturals

Àrea d'Infraestructures i Espais Naturals, Diputació de Barcelona



Parcs Naturals i Zones Periurbanes, Espais per a la Salut

Dimarts, 21 de juliol de 2020

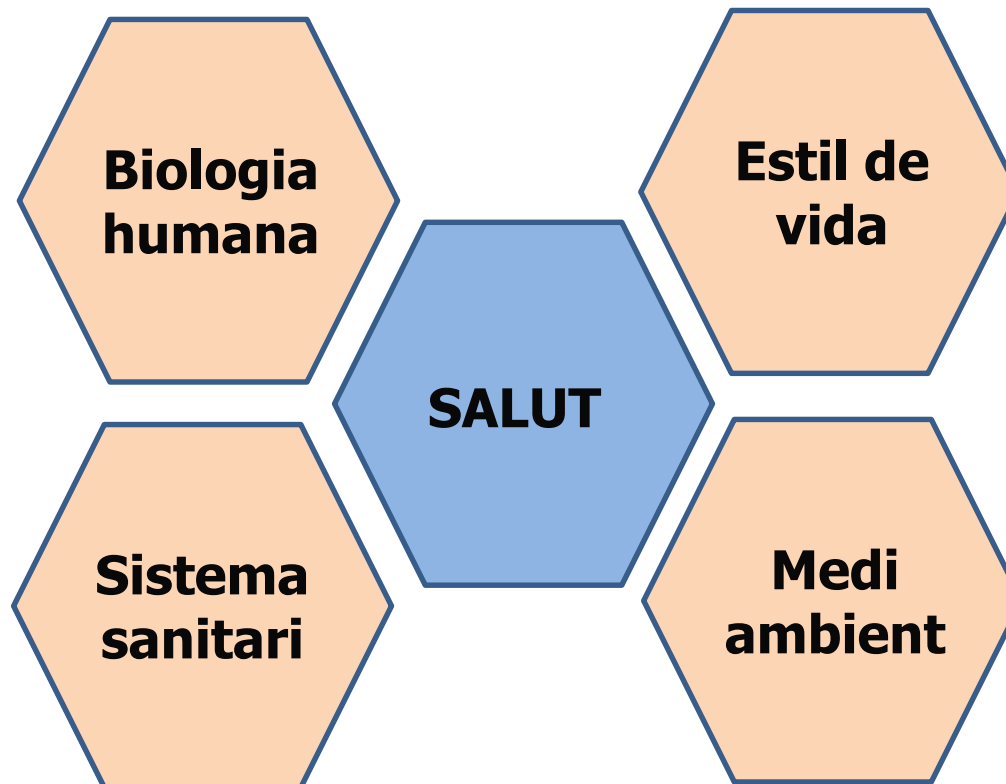


**Diputació
Barcelona**

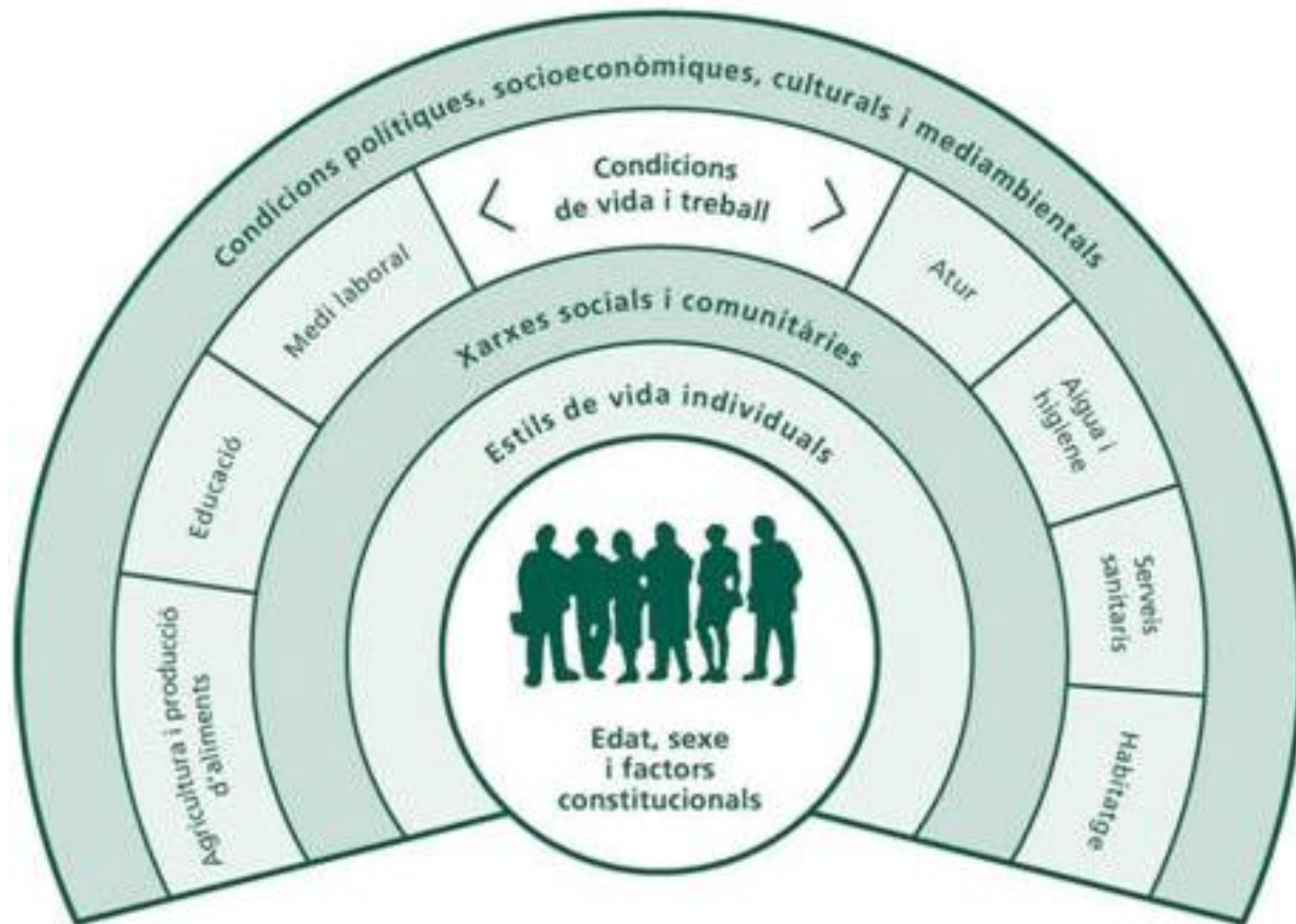
Definició Salut (OMS, 1948)

La salut és un estat de complet benestar físic, psíquic i social, i no solament l'absència d'afeccions o malalties.

Determinants de la salut

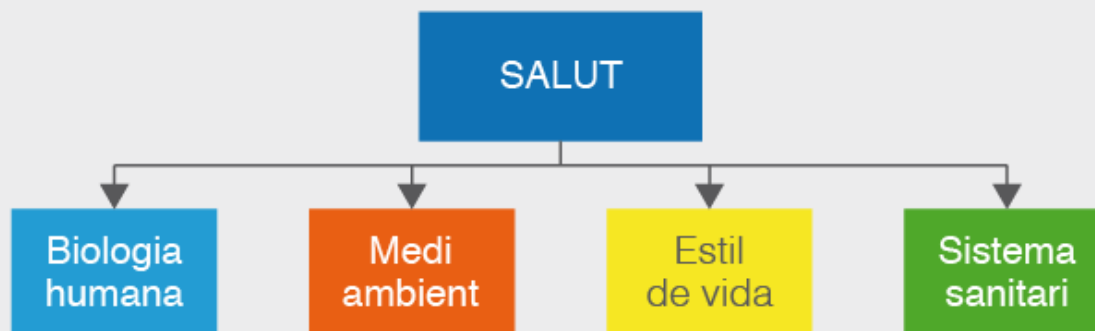


Determinants de la salut



Model de determinants de la salut de Dahlgren i Whitehead, 1991. Modificat per l'ASPB

Determinants de la salut

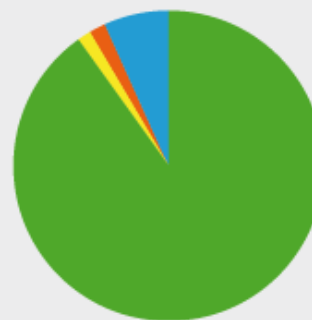


Importància de cada factor sobre la salut



■ Biologia Humana 27%
■ Medi ambient 19%
■ Estil de vida 43%
■ Sistema sanitari 11%

Despesa pública per a cada factor

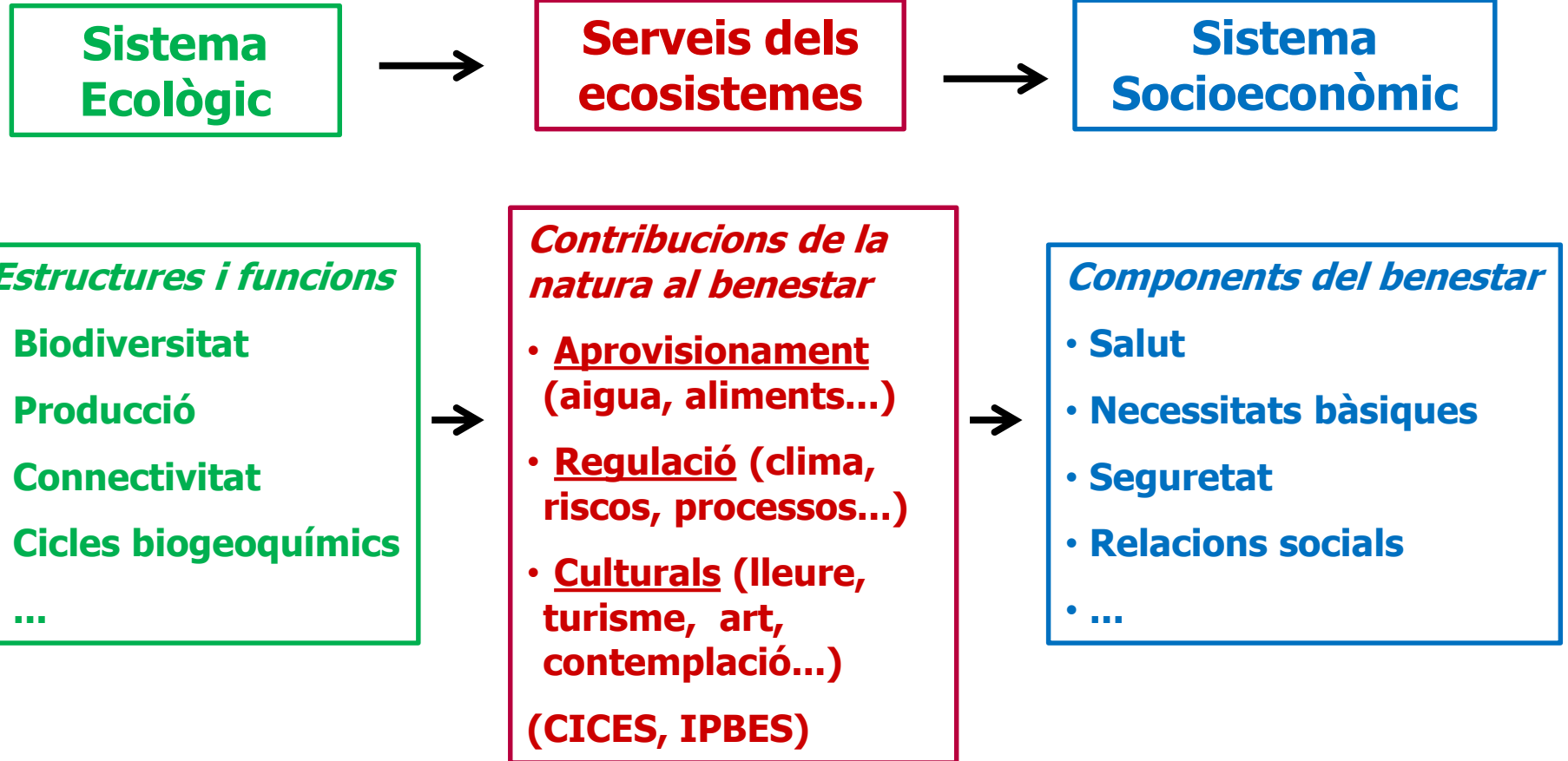


■ Biologia humana 6,9%
■ Medi ambient 1,5%
■ Estil de vida 1,2%
■ Sistema sanitari 90,6%

* Despeses federals en el sector de la salut (període 1974-1978).
Els percentatges no sumen 100 a causa del reajustament de xifres.

Lalonde, 1978. Estudi Canadà.

Marc conceptual dels serveis dels ecosistemes



SISTEMA SOCIOECOLÒGIC



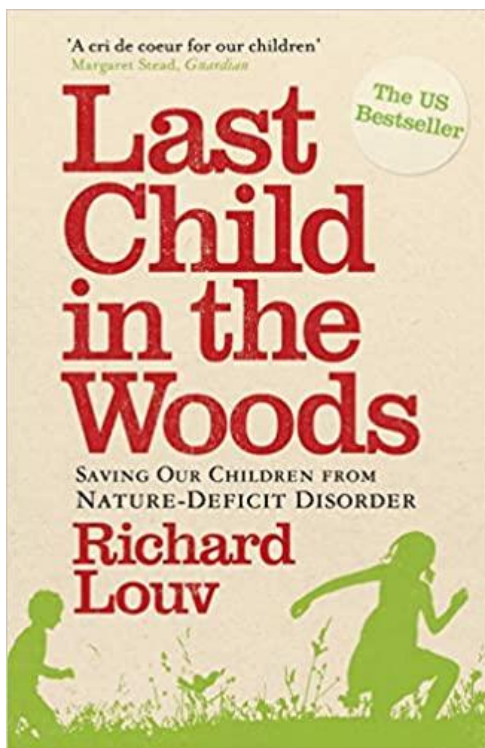
Beneficis del contacte amb la natura

“Una caminada vigorosa de 30 minuts en entorns naturals, cinc dies a la setmana, pot reduir el risc:

- D'atac cardíac i accident cerebrovascular en un 20-30%
- Diabetis en un 30-40%
- Fractures de maluc en un 36-68%
- Càncer d'intestí en un 30%
- Càncer de mama en un 20%
- Depressió i demència en un 30%.



***Annual Report of the Chief Medical Officer.
Transforming Scotland's Health. Scottish
Government (2011).***



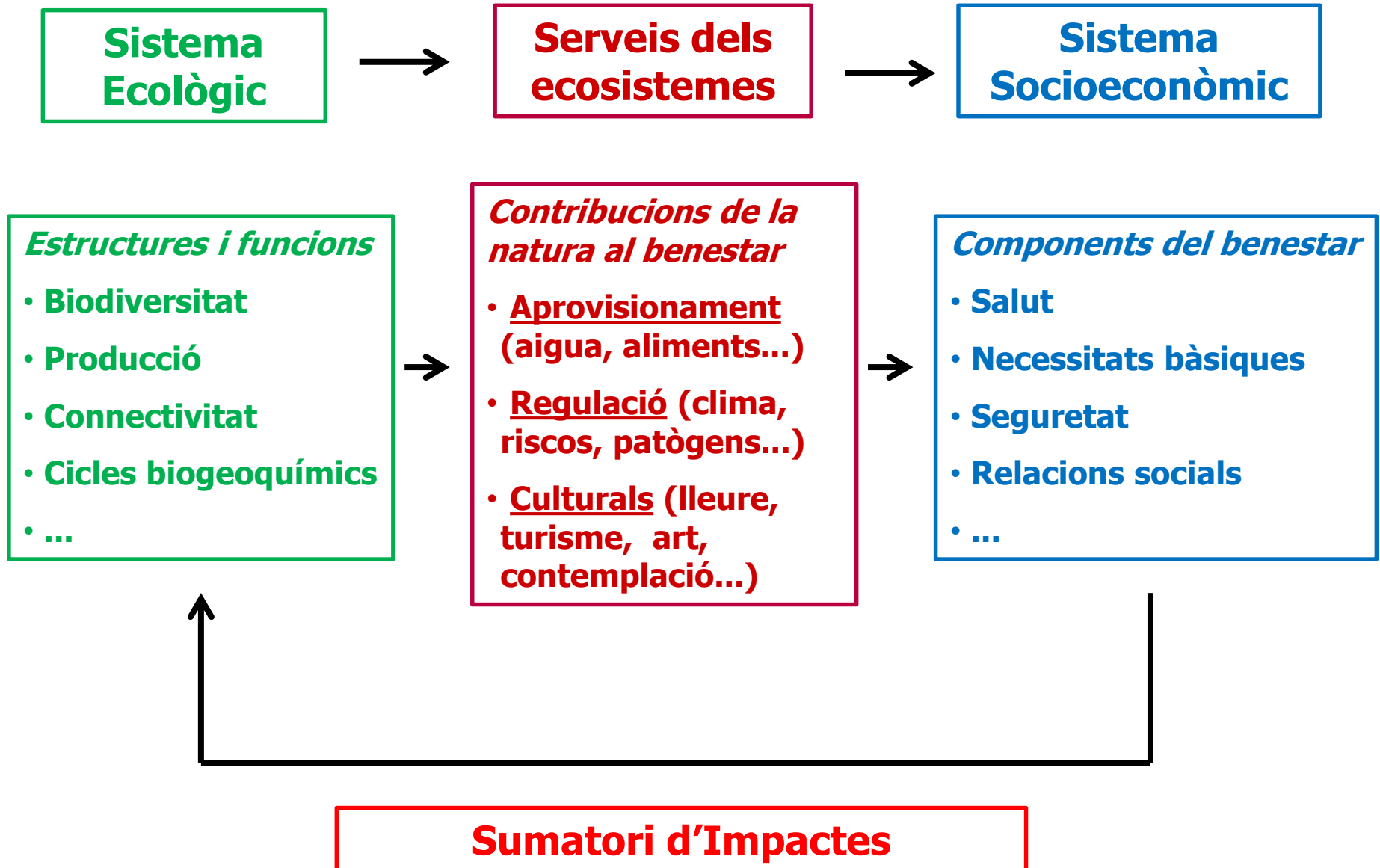
Trastorn per dèficit de natura

La manca de contacte habitual amb la natura pot afavorir:

- Efectes acumulatius de l'estrès
- Hiperactivitats i dèficit d'atenció en infants
- Malestars propis del sedentarisme
- Trastorns del sistema immunitari
- Malalties respiratòries i cardiovasculars
- Manca de determinades vitamines
- Depressió

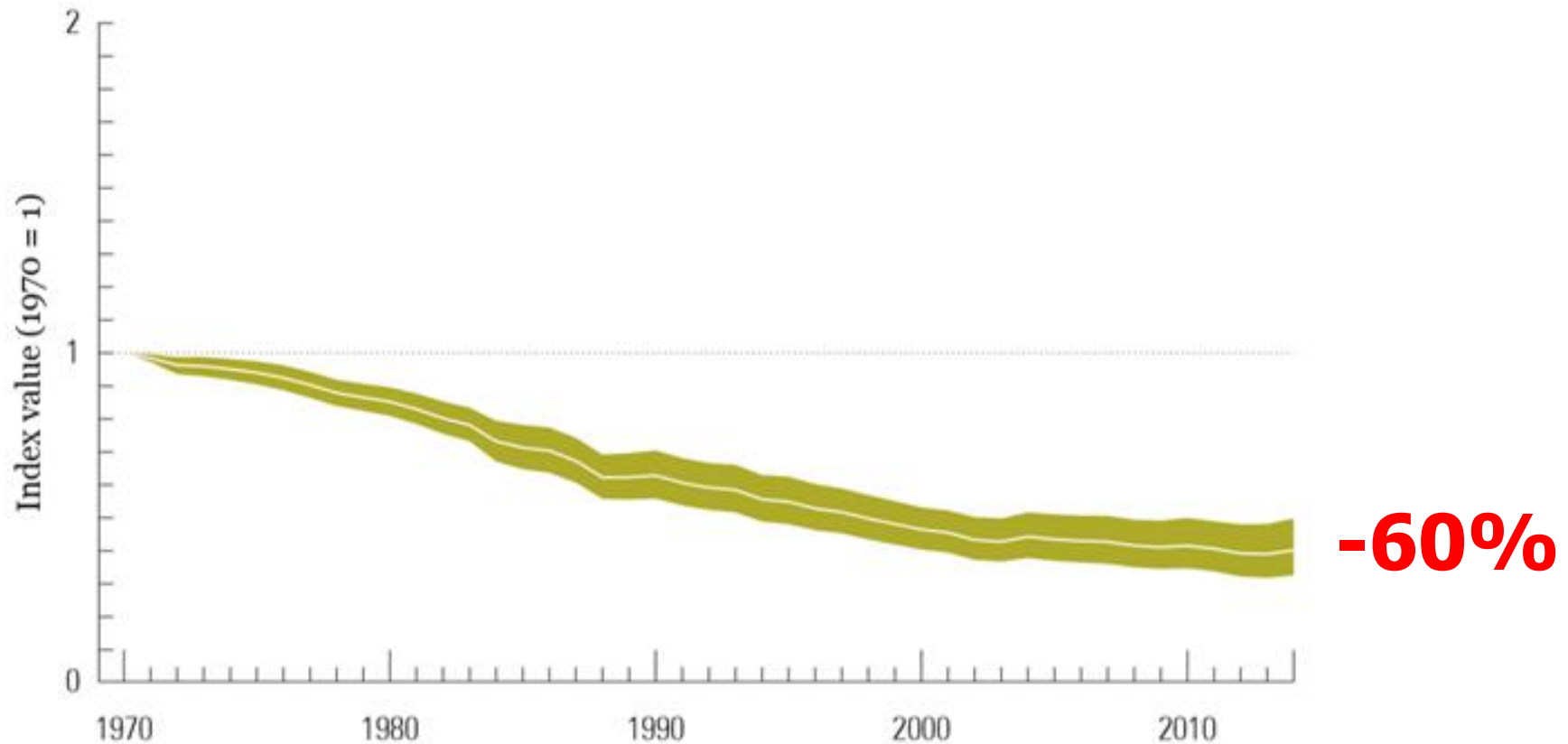


Marc conceptual dels serveis dels ecosistemes



Un indicador de conservació: The Living Planet Index

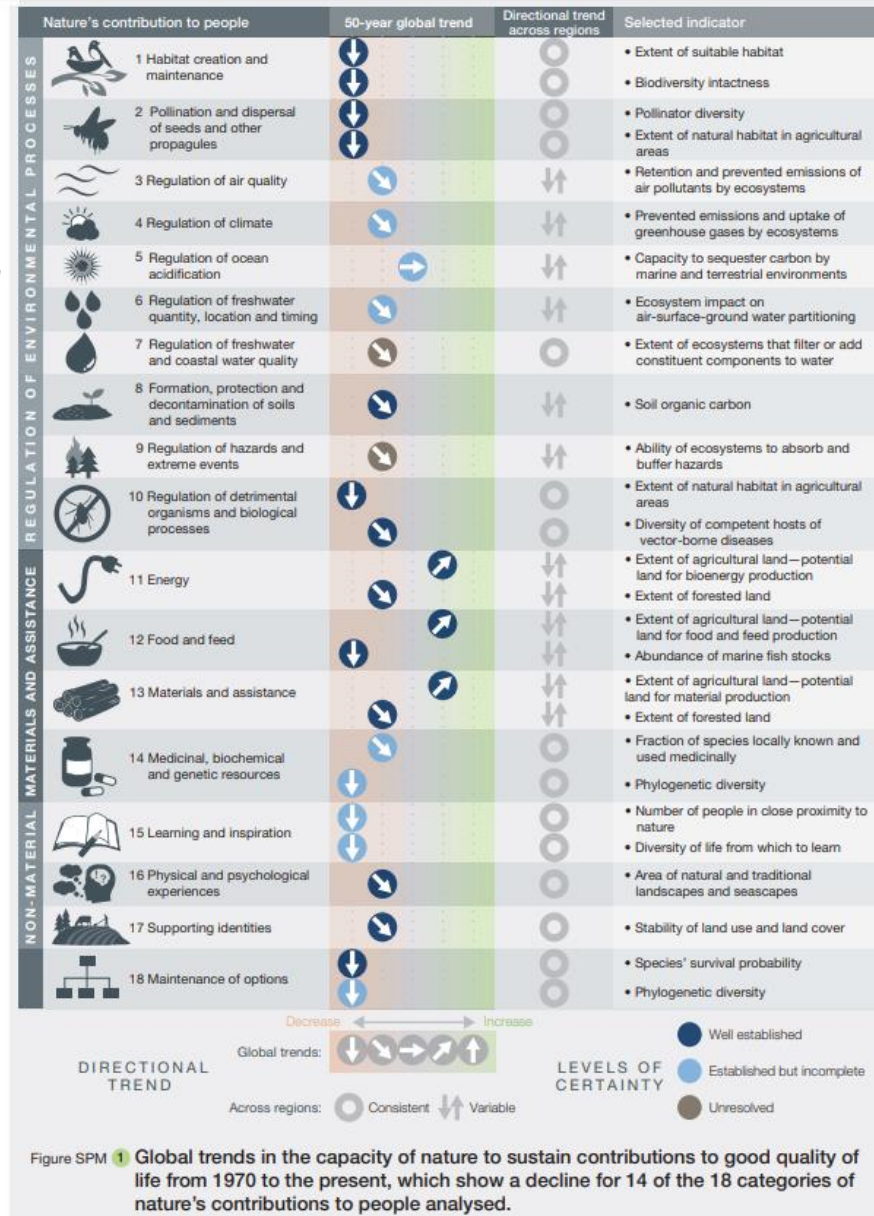
The Living Planet Index (LPI) is a measure of the state of global biological diversity based on population trends of vertebrate species from around the world.



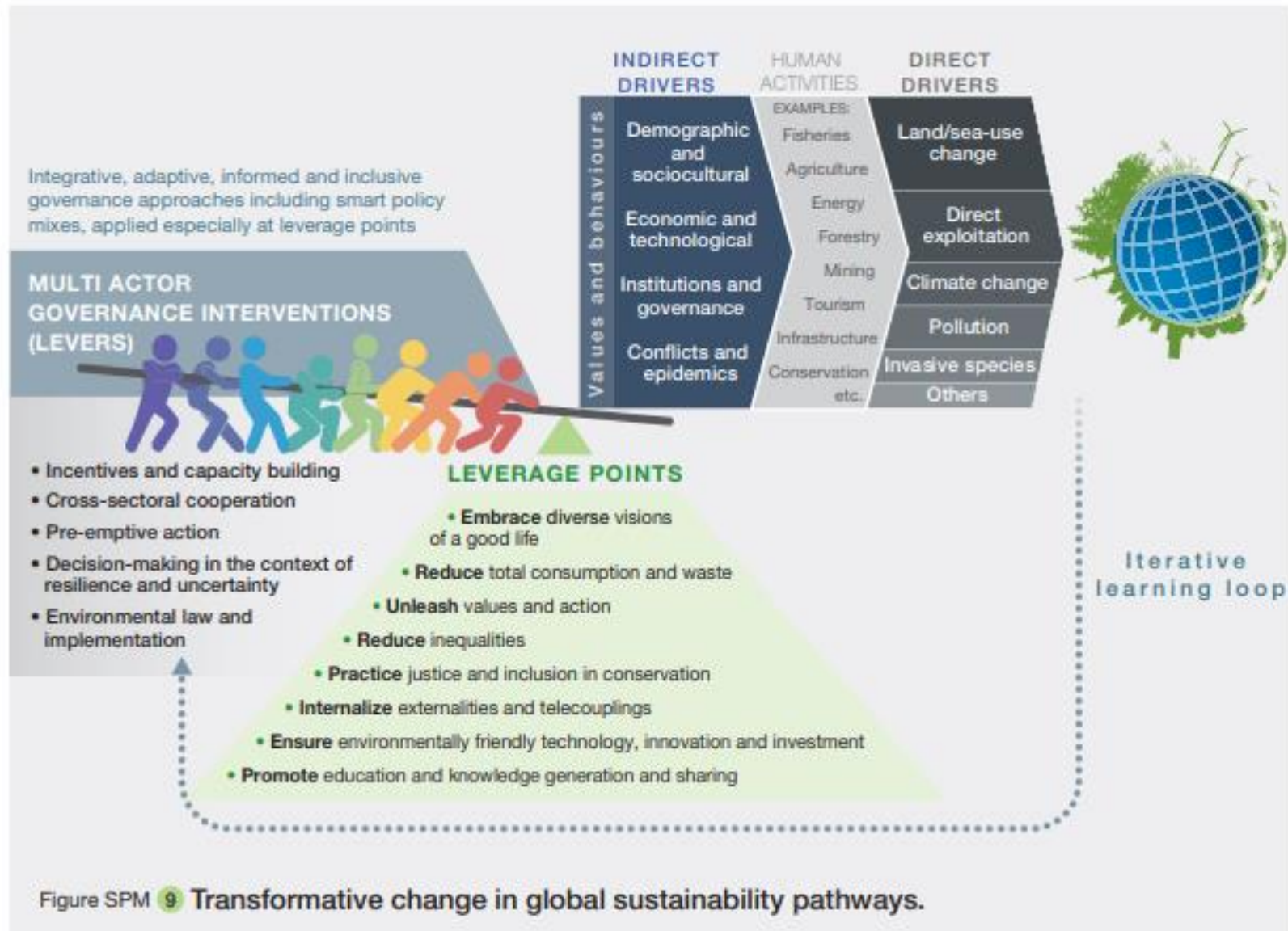
AVALUACIÓ DE L'ESTAT DELS SERVEIS DELS ECOSISTEMES (IPBES, 2019)



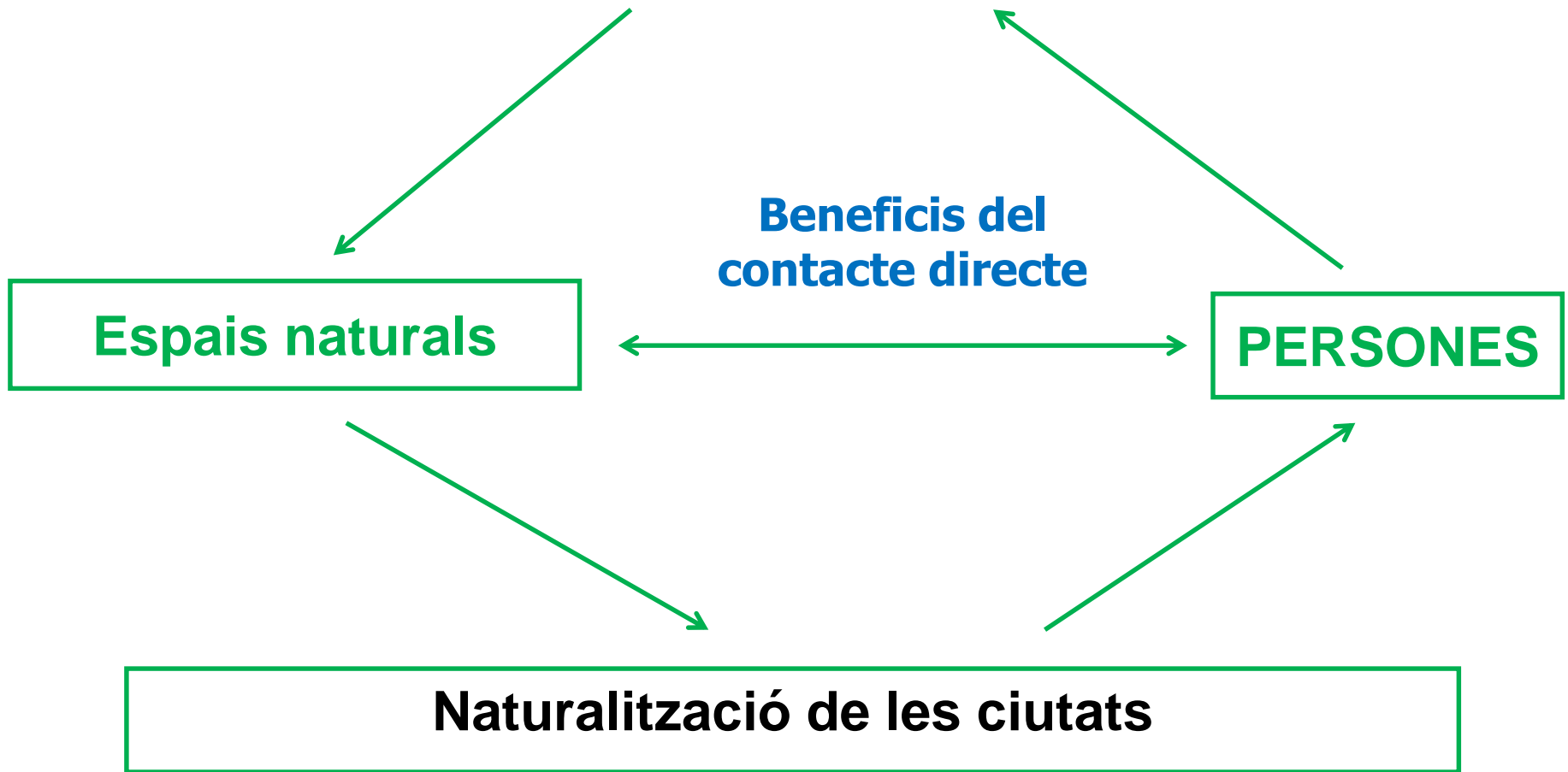
The Global Assessment Report on Biodiversity and Ecosystem Services



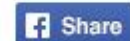
AVALUACIÓ DE L'ESTAT DELS SERVEIS DELS ECOSISTEMES (IPBES, 2019)



Accessibilitat i activitats als espais naturals



Healthy Parks Healthy People *Central*



Healthy Parks Healthy People explores the links between nature and human health

HPHP Central is a place to access and share the latest international research, innovations and programs that focus on the health benefits of human contact with the natural world.

Find Us On :



El paper de les àrees protegides a Europa

- Els parcs europeus són espais estratègics per aportar beneficis en salut per a les persones.
- Els parcs i àrees protegides d'Europa estan molt propers a milions de persones.
- Hi ha moltes bones pràctiques en matèria de salut i conservació.
- Reptes: fortalesa, finançament, aliances amb sectors interessats.
- Oportunitats: demostrar els beneficis de la natura per a les persones i justificar les inversions i suports necessaris.

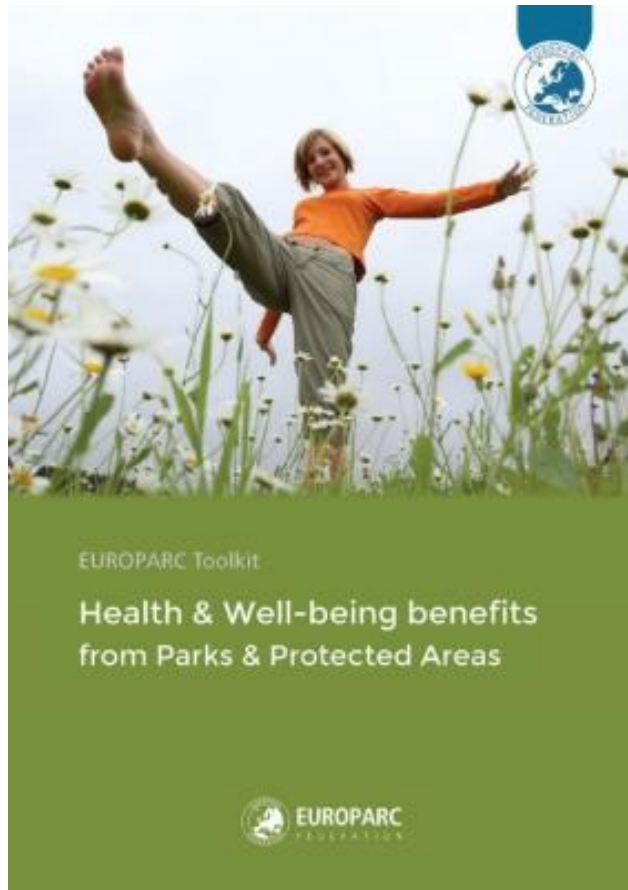


Iniciatives nacionals i regionals

- Escòcia
Parcs i Àrees Protegides
com a Centres Naturals
de Salut
- Finlàndia
Promoció i seguiment de
l'impacte dels parcs en
la salut
- Anglaterra
Five Ways to Wellbeing



Elements clau de les bones pràctiques



- Planificació estratègica
- Gestió dels espais
- Comunicació
- Formació del personal
- Assolir noves audiències
- Aliances amb el sector de la salut
- Programes d'exercici verd
- Seguiment i avaluació

MANUAL SOBRE BENEFICIS DE LA SALUT EN PARCS

www.europarc.org/toolkit-health-benefits-from-parks/

Jūrmala Communiqué

ACORD DE L'ASSEMBLEA D'EUROPARC PER:

- Oferir millors resultats de salut per a les persones i fer que els parcs i les àrees protegides siguin més rellevants en el marc d'una Europa cada vegada més urbanitzada.
- Donar suport i afavorir una major inversió i un enfocament estratègic per als parcs i àrees protegides en el marc de la infraestructura verda.



Our Parks and Protected Areas are a health promoting asset. They have a crucial role in nurturing healthy ecosystems which sustain our societies. In providing opportunities for people to experience and enjoy nature, they also support the mental, physical, social and spiritual health and well-being of people and communities across Europe.

We consider that the Healthy Parks Healthy People approach offers great potential to:

deliver better health outcomes for people and to make parks and protected areas more relevant to an increasingly urbanised Europe;

support the case for further investment and a strategic approach to Parks, protected areas and associated green infrastructure which can deliver better outcomes for both people and nature.

Developing a European approach

Healthy Parks, Healthy People (HPHP) Europe is an initiative of EUROPARC, created in response to the need for parks and protected areas to become active actors in delivering health and well-being for Europe's citizens.

This work will enable Parks and protected areas to make a clearer and more valued contribution to the delivery of good national and European health outcomes, but importantly it will also enable them to seek greater resources to fulfil this vital role.

At the heart of HPHP Europe will be an exciting new platform for the exchange of ideas and good practice between the health, environment and other sectors. Through a range of advocacy, communications and events, it will seek a shift in policy toward the recognition of the value of nature-rich parks and protected areas as resources not just for healthy biodiversity but as the source of future medicines and treatments, and as a locus for human well-being.

https://www.europarc.org/wp-content/uploads/2019/10/Jurmala-communicue_EUROPARC2019.pdf



Healthy Parks
Healthy People
EUROPE

Programme

<https://www.europarc.org/nature/healthy-parks-healthy-people-europe/>

Persones més felices i saludables connectades a parcs naturals i àrees protegides

➤ Prioritats:

- Millorar la salut pública i el benestar i reduir les desigualtats en salut.
- Protegir, restaurar i invertir en biodiversitat.
- Respondre a l'emergència climàtica
- Essencial en la recuperació verda post-COVID-19.

➤ Línies estratègiques:

- Equipaments accessibles i implicació de col·lectius diana clau en activitats de promoció de la salut.
- Polítiques, projectes i aliances sòlides per millorar la salut pública i el benestar, i reduir les desigualtats en salut.
- Persones de totes les procedències gaudeixen dels beneficis del contacte amb la natura i recolzen la protecció i restauració dels parcs i àrees protegides.

➤ Àmbits de treball:

- Establiment de les bases.
- Construcció d'aliances.
- Desenvolupament de capacitats i pràctiques.
- Connexió de les persones amb la natura



Healthy Parks
Healthy People
EUROPE

Accessibilitat a la Xarxa de Parcs Naturals

Programes i materials ▾ Itineraris i rutes ▾ Material préstec ▾ Equipaments ▾ Jocs inclusius ▾

Presentació

L'Àrea de Territori i Sostenibilitat de la Diputació de Barcelona duu a terme accions encaminades a facilitar l'accés al medi natural a les persones amb discapacitats. Les dificultats d'alguns col·lectius per realitzar activitats (itineraris, rutes guiades, activitats lúdiques, activitats escolars,...) que s'ofereixen en els espais protegits reclamen que es facin tots els esforços possibles per tal de millorar l'accessibilitat de tothom.

Dins l'àmbit del Conveni de col·laboració entre la Fundació "la Caixa" i la Diputació de Barcelona per al desenvolupament del **Pla de gestió integral per a la conservació dels sistemes naturals de la Xarxa de Parcs Naturals**, s'estan duent a terme alguns projectes per adaptar itineraris senyalitzats i programes pedagògics al col·lectiu de persones amb discapacitats físiques i sensorials.

Agenda

Ruta teatralitzada inclusiva - Natura, un viatge pels sentits

Itineraris guiats | Visites guiades
Data d'inici: 28/05/2016 Hora : 10.30 h. Data de fi: 28/05/2016

Sortida crepuscular per la Serra de Marina

Itineraris guiats | Rutes, travesses i marxes | Passejades | Educació ambiental
Data d'inici: 29/04/2016 Hora : 19 hores Data de fi: 29/04/2016

Ruta teatralitzada inclusiva - Natura, un viatge pels sentits

Itineraris guiats | Visites guiades
Data d'inici: 30/04/2016 Hora : 10.30 h. Data de fi: 30/04/2016

Ruta teatralitzada inclusiva - Aigua, un viatge pels sentits

Itineraris guiats | Visites guiades
Data d'inici: 02/07/2016 Hora : 11.00 h. Data de fi: 02/07/2016

Vídeos

No et quedis a casa. L'accessibilitat als parcs



Notícies

Recapte d'aliments solidari en ocasió de la 25a edició del Viu el parc!

Sant Llorenç d'Orcadi

Comencen les rutes teatralitzades inclusives al Parc Natural del Montseny

Montseny

La Xarxa de Parcs Naturals participa a les 14es Jornades Catalanes d'Informació i Documentació

Xarxa de Parcs Naturals

Trenta-tres anys del programa d'educació ambiental Coneguem els nostres parcs

Montseny

Contacte

Xarxa de Parcs Naturals
Comte d'Urgell, 187
Edifici del Relotge, 3a. planta
08036 Barcelona
A/e: xarxaparc@diba.cat
Tel. 934 022 843
Fax 934 022 439

■ [Bústia de suggeriments](#)



Destacats

- [Itineraris accessibles](#)
- [Materials de préstec](#)
- [Equipaments accessibles](#)
- [L'accessibilitat als parcs \[pdf\]](#)



Les discapacitats



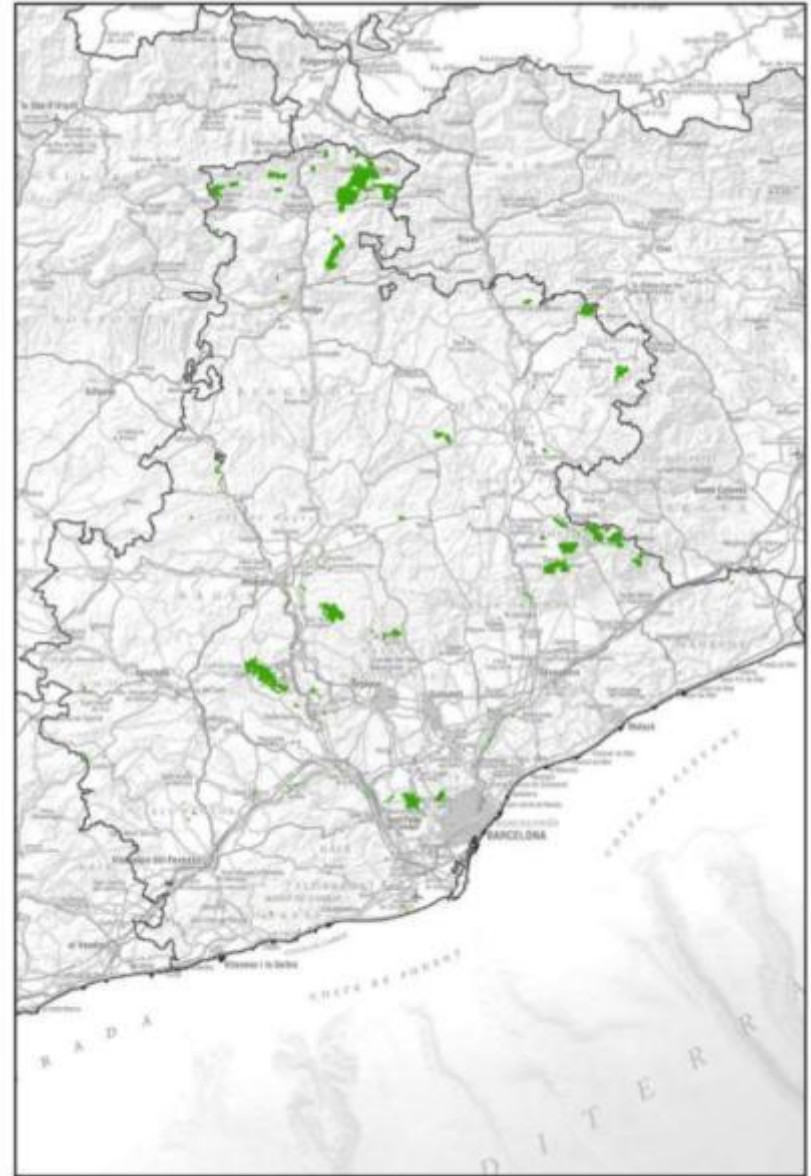


**Itineraris i activitats
d'accessibilitat universal**

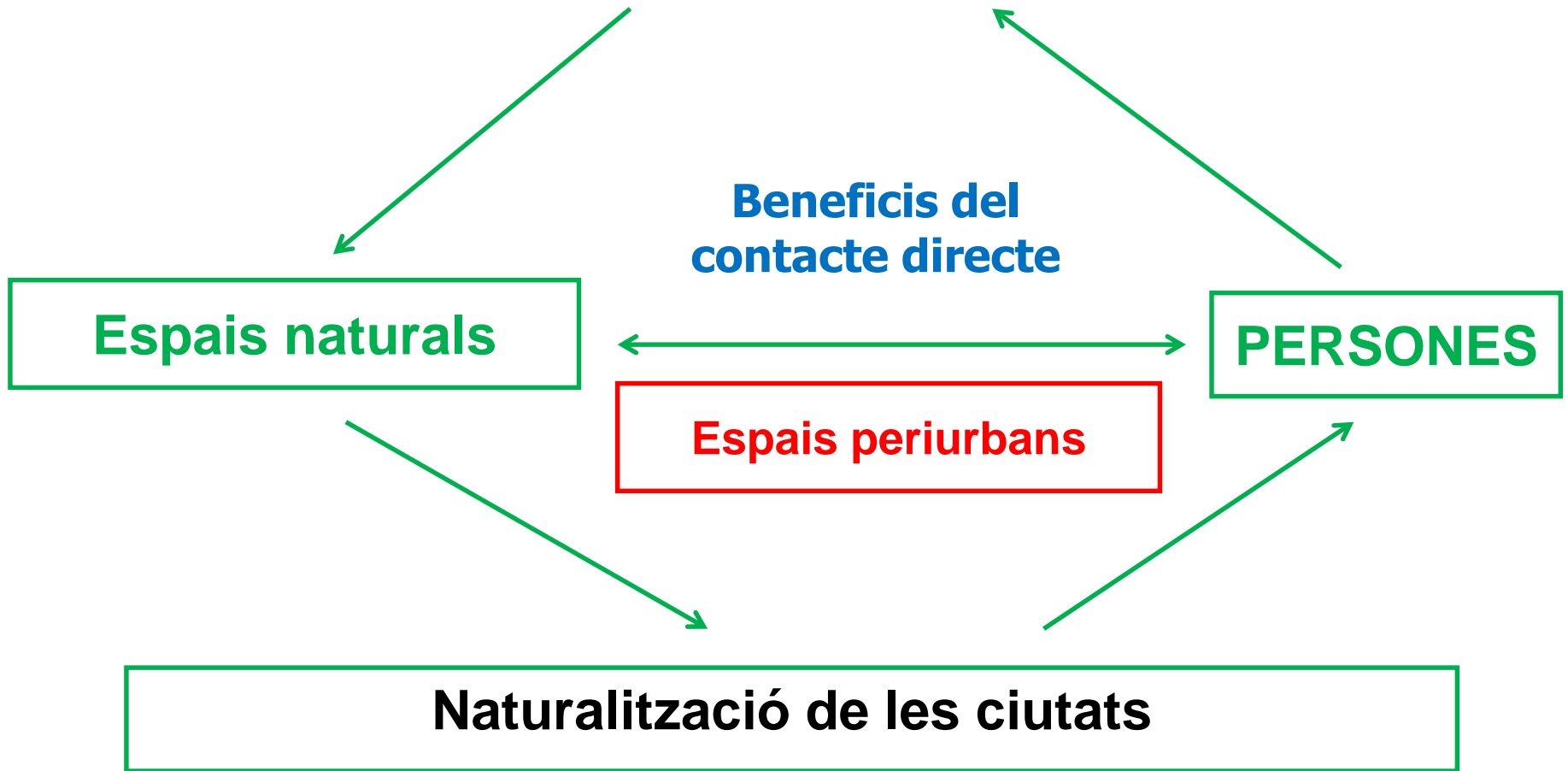
Projectes pilot en boscos madurs (banys de bosc)



- Conservació forestal
- Beneficis salut i benestar
- Projectes específics de finançament i gestió
- Integració en el territori



Accessibilitat als espais naturals



GUIA PER AL DISSENY
D'ITINERARIS PERIURBANS
SALUDABLES EN EL MARC DE
LA XARXA DE PARCS
NATURALS



Diputació
Barcelona

#DibaOberta

Desembre 2018

Itineraris saludables en espais periurbans

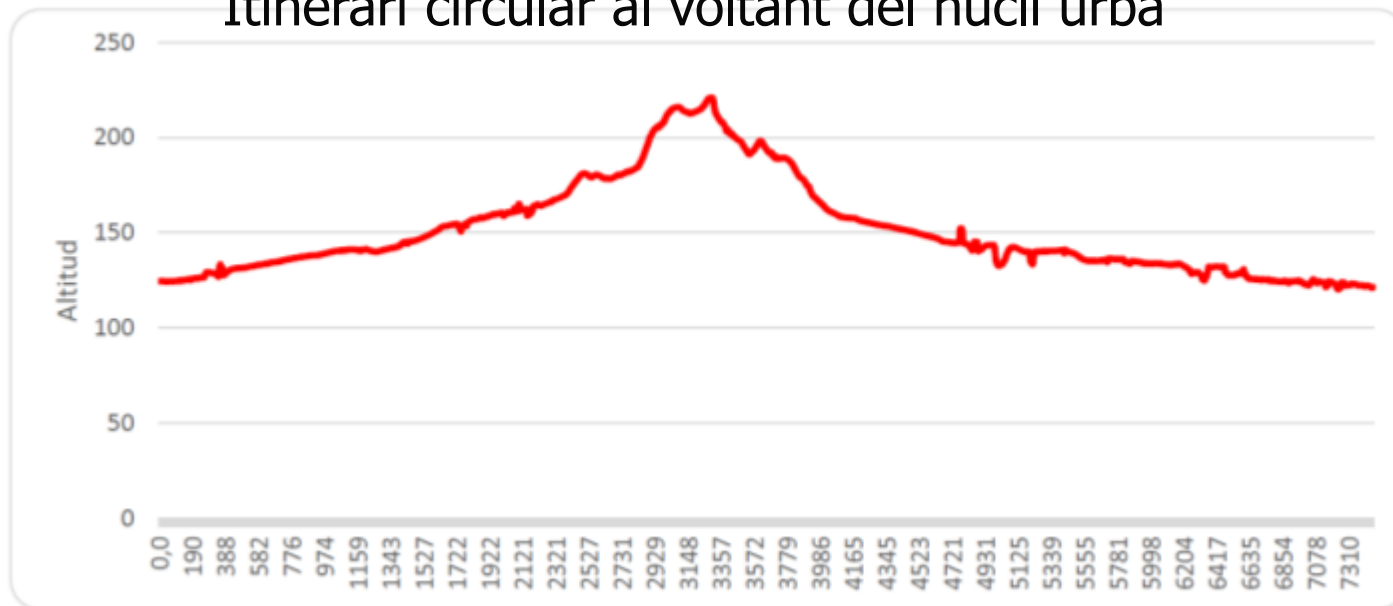
- **4 proves pilot**
- **Guia metodològica amb recomanacions a escala municipal**

3. METODOLOGIA D'AQUESTA GUIA	7
3.1. Metodologia	7
3.2. Els casos pilot	10
4. PRINCIPIS BÀSICS DELS ITINERARIS DE SALUT	33
4.1. Aspectes físics dels itineraris	34
4.2. El traçat	35
4.3. Ús públic.....	36
4.4. Serveis ecosistèmics i activitats	37
5. VARIETAT D'ITINERARIS I RECURSOS	39
5.1. Espais de Natura i Salut.....	39
5.2. Itineraris de Banys de Bosc.....	39
5.3. Itineraris Saludables.....	39
6. LES FASES DEL PROCÉS PER LA CREACIÓ D'ITINERARIS.....	41
6.1. Moment 0: els lideratges i la definició de l'estructura organitzativa	41
6.2. Moment 1: els públics objectius i les seves necessitats	41
6.3. Moment 2: exploració del terreny i els vincles amb el Parc	41
6.4. Moment 3: la xarxa comunitària	41
6.5. Moment 4: el projecte executiu	41
6.6. Moment 5: la difusió	42
7. SEGUIMENT I AVALUACIÓ.....	42

Sant Celoni



Itinerari circular al voltant del nucli urbà



PLA D'ACTIVITAT FÍSICA ESPORT I SALUT

Què és?
Una campanya per augmentar el nivell de la pràctica d'activitat física de la població

Què pretén?
Facilitar la incorporació de l'activitat física en la vida diària i potenciar un estil de vida actiu

Quant dura?
Sempre
(els 6 primers mesos són claus)

Què s'aconsegueix?
Augmentar el nivell de salut

Ans ja t'has activat!
Recorda que ja no ets una persona sedentària i gaudiràs dels beneficis de l'activitat física. Si no vols perdre'ls, la **pràctica continuada** et permetrà mantenir-los, gaudint d'una millor salut física i mental.

Si voleu fer altres activitats:

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL CENY BLAU
Servei d'assegurament esportiu personalitzat, de desenvolupament, desenvolupament i suport. Basat en la pràctica per a esports, desenvolupament i suport. Pícnics, sèries, competicions esportives, i moltes més.
Juntia l'entorn de Plaça de l'Església, 10. C/Granada, 10. Tel. 93 888 10 10 - 1199 50 00 00
esportiu@cenyblau.com - www.cenyblau.com

ENTITAT CULTURAL I ESPORTIVA CER
C/Granada, 10. Tel. 93 888 10 10 - 1199 50 00 00
Comissió de gestió de l'entorn de Plaça de l'Església, 10. Tel. 93 888 10 10 - 1199 50 00 00
Comissió de gestió de l'entorn de Plaça de l'Església, 10. Tel. 93 888 10 10 - 1199 50 00 00

AMICS DEL SENDERISME I LA NATURA DE RIBES
C/Granada, 10. Tel. 93 888 10 10 - 1199 50 00 00
Comissió de gestió de l'entorn de Plaça de l'Església, 10. Tel. 93 888 10 10 - 1199 50 00 00
Comissió de gestió de l'entorn de Plaça de l'Església, 10. Tel. 93 888 10 10 - 1199 50 00 00

ELS RIBES CENTRE SOCIAL INFANTIL
Comissió de gestió de l'entorn de Plaça de l'Església, 10. Tel. 93 888 10 10 - 1199 50 00 00
Comissió de gestió de l'entorn de Plaça de l'Església, 10. Tel. 93 888 10 10 - 1199 50 00 00
Comissió de gestió de l'entorn de Plaça de l'Església, 10. Tel. 93 888 10 10 - 1199 50 00 00

CENTRE CIVIC L'ESPAI
Comissió de gestió de l'entorn de Plaça de l'Església, 10. Tel. 93 888 10 10 - 1199 50 00 00
Comissió de gestió de l'entorn de Plaça de l'Església, 10. Tel. 93 888 10 10 - 1199 50 00 00
Comissió de gestió de l'entorn de Plaça de l'Església, 10. Tel. 93 888 10 10 - 1199 50 00 00

ASSOCIACIÓ FERRASSA DEL CANYAL
Comissió de gestió de l'entorn de Plaça de l'Església, 10. Tel. 93 888 10 10 - 1199 50 00 00
Comissió de gestió de l'entorn de Plaça de l'Església, 10. Tel. 93 888 10 10 - 1199 50 00 00
Comissió de gestió de l'entorn de Plaça de l'Església, 10. Tel. 93 888 10 10 - 1199 50 00 00

UNE (Unió Nacional Esportiva)
Comissió de gestió de l'entorn de Plaça de l'Església, 10. Tel. 93 888 10 10 - 1199 50 00 00
Comissió de gestió de l'entorn de Plaça de l'Església, 10. Tel. 93 888 10 10 - 1199 50 00 00
Comissió de gestió de l'entorn de Plaça de l'Església, 10. Tel. 93 888 10 10 - 1199 50 00 00

Coordina:

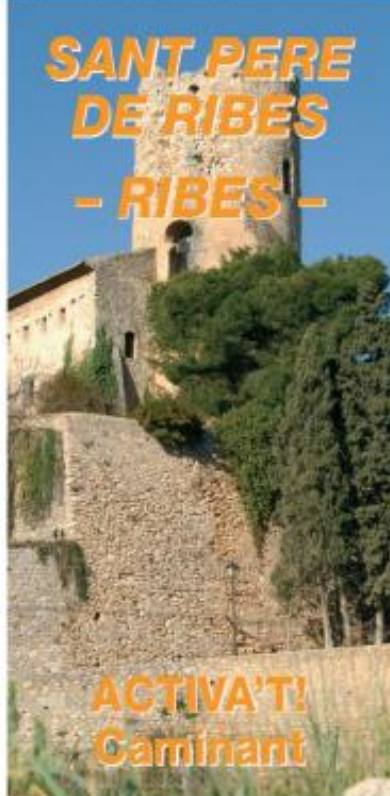


Pla d'Activitat Física
Esport i Salut
Generalitat de Catalunya

Organitza:

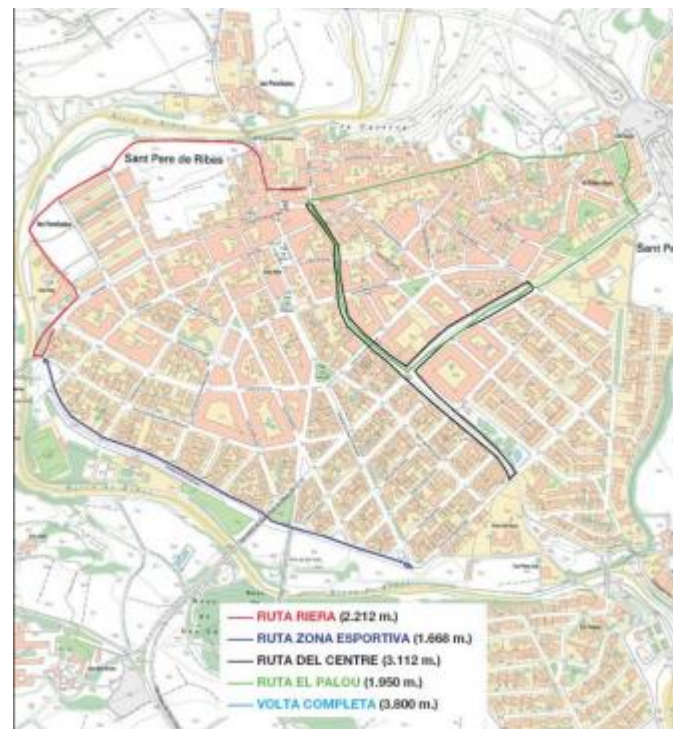


Ajuntament
Sant Pere de Ribes



Sant Pere de Ribes

Municipi saludable



- Pla de Salut Integral
- Camins esportius
- Potenciació de les activitats



Badalona – Hospital Germans Trias i Pujol

Castellar del Vallès



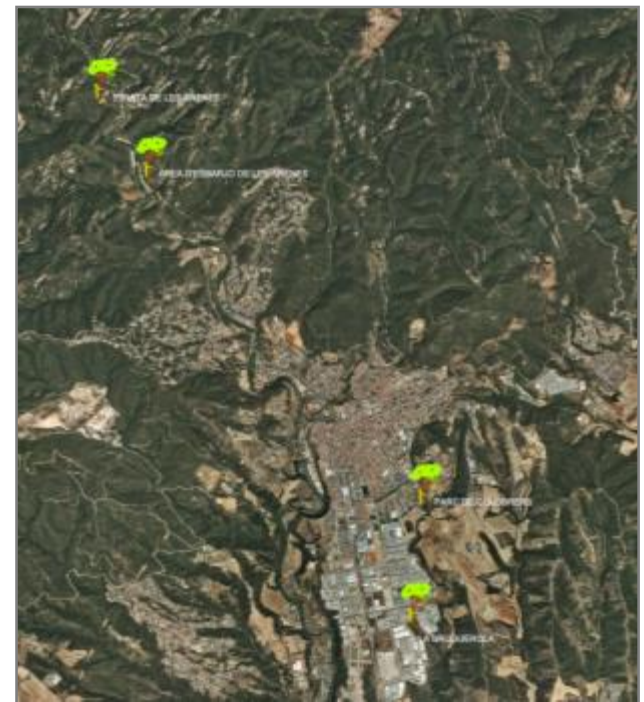
PROJECTE BANYS DE BOSC

Juny 2019

Eix de Salut i Medi Ambient
Castellar del Vallès



Institut Català de la Salut
Equip d'Atenció Primària
Castellar del Vallès



Objectius:

1. Promoure un model de salut basat en la prevenció, l'empoderament de les persones i la salut comunitària.
2. Estendre la prescripció de natura (recepta verda).



Entorn urbà i salut ♥

Guia per al disseny d'itineraris
periurbans saludables en el marc
de la Xarxa de Parcs Naturals

diba.cat/entorn-urba-i-salut



**Diputació
Barcelona**

Guia per al disseny d'itineraris periurbans saludables

Entorn urbà i salut ♥

[Presentació](#) [Reconeixement \(Crèdits\)](#) [Bibliografia](#) [Glossari](#) [Agenda](#)

▼ **Novetats**

- Relació entre la salut i l'entorn urbà
- Guia en línia
- Dona'ns la teva opinió

Servei de Salut Pública
Àrea de Cohesió Social, Ciutadania i Benestar
Diputació de Barcelona
Pg. de la Vall d'Hebron, 171
Recinte Mundet - Edifici Serradell
Trabal, 2a planta
08035 Barcelona
Tel. 934 022 468
Fax 934 022 491
[Formulari de contacte](#)

Jornada tècnica en línia "Parcs naturals i zones periurbanes, espais per a la salut"
Dimarts 21 de juliol de 2020.



Moltes gràcies