

Pla Estratègic de natura, salut i benestar de la Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona

Abril del 2024



© Iñaki Relanzón

3 SALUT
I BENESTAR



Redacció: Anthesis

Coordinació i supervisió:

Gerència de Serveis d'Espais Naturals

Àrea d'Espais Naturals i Infraestructura Verda

Comte d'Urgell 187, Edifici del Relotge, 3a planta. 08036 Barcelona

Abril del 2024

Índex de continguts

1. Introducció	5
2. Marc conceptual	8
2.1. El paper de les àrees protegides en la salut humana	11
3. Marc planificador	14
3.1. Pla de Mandat de la Diputació de Barcelona	14
3.2. Entorn urbà i salut	15
3.3. Taula Salut i Natura	15
3.4. Estratègia del patrimoni natural i la biodiversitat de Catalunya 2030	16
3.5. Plan Estratégico de Salud y Medioambiente	17
3.6. Pla de salut de Catalunya 2021-2025	18
3.7. Programa 2030 d'Europarc-Espanya: Canvi global i àrees protegides. Territoris vius de conservació per al benestar humà	18
3.8. Carta Europea de Turisme Sostenible (CETS)	20
3.9. Altres experiències més enllà del territori català/espanyol	21
4. Punt de partida: anàlisi d'actuacions realitzades i detecció d'oportunitats	22
4.1. Àmbit competencial	22
4.2. Actuacions dutes a terme	23
4.3. Detecció de mancances i necessitats	42
5. Missió i objectius	47
6. Públic destinatari	49
7. Accions	52
8. Implementació, seguiment i avaluació	60
8.1. Governança, coordinació i aliances	60
8.2. Indicadors de seguiment i avaluació	61
8.3. Desplegament cronològic	64
9. Recursos econòmics	68
Referències	71
Bibliografia	69
Webgrafia i altres recursos	72

1. Introducció

La **natura** és una font inestimable de **salut i benestar**. No només ens proporciona beneficis físics, sinó també psicològics, socials i, fins i tot, espirituals. Com a éssers humans, la nostra salut està intrínsecament lligada a la salut del planeta. Aquesta visió d'**una única salut** (*one health*, en anglès) és fonamental.

La pandèmia i les restriccions associades a la COVID-19 ens han recordat, una vegada més, la importància de la connexió humana amb la natura. Tot i que, essencialment, vivim en espais urbans, no hem d'oblidar els beneficis que la natura ens ofereix. La seva influència positiva en la nostra salut és innegable. **Cuidar la natura és cuidar-nos a nosaltres.**



L'**Objectiu de Desenvolupament Sostenible (ODS)**¹ número 3 ens recorda la importància de garantir una vida sana i promoure el benestar per a totes les persones, a totes les edats. Aquest ODS procura que totes les persones tinguin accés a serveis de salut de qualitat. La **salut és un dret fonamental**, i **no es tracta només de l'absència de malaltia, sinó de fomentar el benestar en tots els aspectes de la vida.**

Això implica una alimentació adequada, activitat física, salut mental, relacions socials positives i un entorn saludable. Dins d'aquest marc, **la natura esdevé un espai positiu en clau de prevenció de la malaltia i, a la vegada, ens ofereix un refugi per a la recuperació física i mental**: els boscos, les muntanyes i els rius, entre d'altres, són llocs on podem trobar pau i tranquil·litat; caminar, córrer o fer ioga a l'aire lliure és una manera excel·lent de mantenir-nos sanes i sans; observar un bosc, escoltar el cant dels ocells o veure un riu ens ajuda a reduir l'ansietat i la depressió. Els estudis demostren que passar temps a la natura redueix l'estrès, millora el sistema immunitari i augmenta la sensació de benestar.

¹ Els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) són un conjunt de 17 objectius establerts per l'Organització de les Nacions Unides (ONU) amb la finalitat d'aconseguir un futur sostenible per a tothom. L'ODS 3, conegut com a «Salut i Benestar», té com a objectiu garantir una vida sana i promoure el benestar per a totes les persones a totes les edats. Aquest objectiu se centra en diverses metes, incloent-hi la reducció de la mortalitat materna i infantil, la lluita contra les epidèmies i les malalties transmissibles, la promoció de la salut mental, la prevenció i el tractament de l'abús de substàncies que generen addicció, la reducció de les morts i les lesions causades per accidents de trànsit, l'accés universal als serveis de salut sexual i reproductiva, la reducció de les morts i les malalties causades per productes químics perillosos i la pol·lució de l'aire, l'aigua i el sòl, i l'assoliment de la cobertura sanitària universal.

La mirada de la Diputació de Barcelona i la seva contribució a l'Agenda 2030, mitjançant el seu Pla de Mandat, està posada prioritàriament en la necessitat de preservar per sobre de tot la salut de les persones i la centralitat que hi té la sostenibilitat des d'una perspectiva mediambiental.

La missió de la **Xarxa de Parcs Naturals** de la Diputació de Barcelona és **preservar els valors naturals i culturals** associats a aquests espais. Mitjançant una gestió activa, es procura el manteniment d'un equilibri entre el **desenvolupament socioeconòmic sostenible, l'ús social i la conservació dels espais naturals**. Aquesta tasca no es pot dur a terme de manera aïllada. Per això, cal seguir col·laborant amb el món local i altres agents públics i privats, amb criteris d'eficàcia i eficiència.

Com a gestors d'aquesta Xarxa, l'Àrea d'Espais Naturals i Infraestructura Verda, i específicament la **Gerència de Serveis d'Espais Naturals** (d'ara en endavant, la GSEN) **té la responsabilitat d'integrar la visió de salut global** en les seves accions. Més enllà de les actuacions puntuals que ja es duen a terme, cal proposar una **planificació estratègica transversal**. Aquest enfocament coordinat i constant ha de permetre garantir que tothom pugui interactuar de forma amable i respectuosa amb la natura i sentir els seus efectes en la salut física, mental i social.

A través de la GSEN, la Diputació de Barcelona gestiona la Xarxa conformada per 14 espais naturals protegits que abasten 102.772,5 hectàrees en 103 municipis, representant més del 22 % del territori i el 70 % de la població de Catalunya (fig. 1). La visió de la GSEN és promoure un **camp interdisciplinari de salut i benestar** basat en la natura i el coneixement científic. Partint de l'evidència científica que la interacció entre les persones i la natura és fonamental per a la prevenció i restauració de tots els vessants de la salut, cal aspirar a desenvolupar una visió sistèmica que porti aparellada una sèrie de recursos, accions, projectes, infraestructures o equipaments que permetin assolir aquest objectiu. La missió de la GSEN va doncs més enllà de la gestió estricta dels espais naturals: és una oportunitat per fomentar la connexió entre la natura i la salut humana.

Així, l'objectiu global del **Pla estratègic de natura, salut i benestar de la Xarxa de Parcs Naturals** que es presenta en aquest document és **promoure la salut i el benestar de les persones i les comunitats a través de la integració de pràctiques basades en la natura i les evidències científiques**. Per això, cal col·laborar en el finançament i difusió de projectes que connecten la salut humana i la salut del territori, amb un enfocament especial en grups amb necessitats específiques. A més, es pretén establir una connexió més profunda entre les persones i la natura, proporcionant accés assequible a la recuperació

de la salut a través de la interacció amb el medi, fomentant així el desig de conservar l'entorn i promoure una relació de respecte i estima pels espais naturals.



Figura 1. Xarxa de Parcs Naturals gestionats per la Diputació de Barcelona. Font: Gerència de Serveis d'Espais Naturals, Diputació de Barcelona.

2. Marc conceptual

Els ésser humans, com a part integrant de la natura, depenem del medi ambient i el seu funcionament per a la nostra supervivència. La nostra salut i el nostre benestar estan íntimament lligats a la qualitat i les variacions del nostre entorn. Actualment, existeixen nombrosos estudis de salut pública que han posat de manifest com els factors ambientals i els hàbits de vida són determinants clau per a la salut de les persones i les societats, superant, fins i tot, la biologia humana i el sistema de salut (Salgado *et al.*, 2020; Azul *et al.*, 2021). Cada vegada s'estén més el consens que per abordar adequadament la salut pública cal tenir en compte els anomenats **determinants de salut**², reconeixent que la millora de la salut i el benestar de les persones no es pot circumscriure només a les decisions i l'actuació en l'àmbit sanitari-assistencial o, si més no, tal com aquest s'ha concebut tradicionalment (fig. 2).

Des de fa anys, les agències sanitàries internacionals han incorporat la gestió dels riscos ambientals com a eina per a la protecció de la salut humana. L'aprovació de la Carta Europea sobre el Medi Ambient i la Salut el 1989 va marcar l'inici d'una sèrie d'iniciatives polítiques i legislatives destinades a protegir el medi ambient com a mitjà de protecció de la salut. Entre les més recents, destaca l'Estratègia Europea de Medi Ambient i Salut (o Iniciativa SCALE), adoptada per la Comissió Europea el 2003 amb l'objectiu de reduir les malalties causades per factors ambientals a Europa, amb un èmfasi especial en la infància.

Actualment, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) estima que un 25 % de la càrrega mundial de morbiditat i el 23 % de totes les defuncions prematures són conseqüència de factors ambientals. A Europa, les dades indiquen que un 20 %

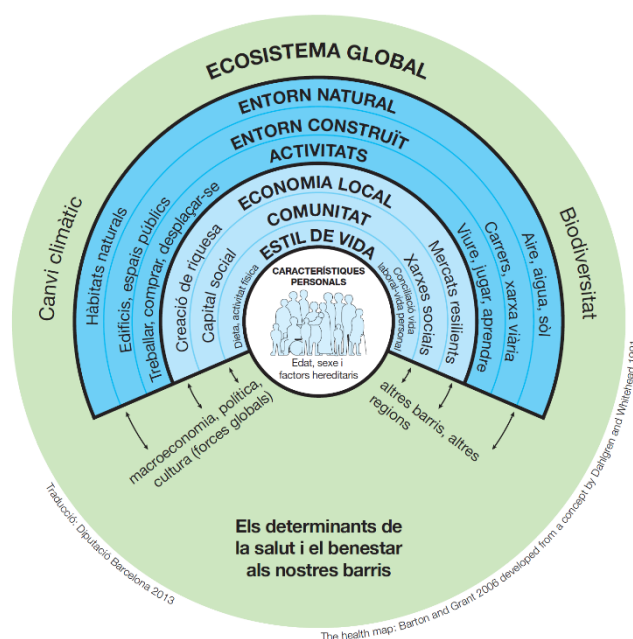


Figura 2. Esquema dels determinants de salut. La salut i el benestar de les persones estan relacionats de forma molt directa amb la qualitat i les variacions dels components del nostre entorn, amb el medi natural inclòs. Font: Diputació de Barcelona (2013).

² Els determinants de la salut són definits per l'OMS com el conjunt de factors personals, socials, econòmics i ambientals que determinen l'estat de salut dels individus o poblacions.

de la incidència total de les malalties es pot atribuir a factors ambientals, que afecten principalment la infància i els grups de població considerats vulnerables.

En les últimes dècades, la consciència i la sensibilització de la població sobre els temes mediambientals i el seu impacte en la salut han augmentat. Temes com els efectes del canvi climàtic, la contaminació de l'aire, l'exposició diària a productes químics, la contaminació electromagnètica derivada de les estacions de telefonia mòbil, la qualitat dels productes i dels hàbits alimentaris, entre d'altres, preocupen especialment la ciutadania, ja que són percebuts com a amenaces per a la salut que sovint escapen al seu control i sobre les quals encara hi ha molta incertesa (Rousseau i Deschacht, 2020; Inauen *et al.*, 2021).

Aquesta **interdependència entre la salut humana i la salut dels ecosistemes**, coneguda com a «One Health», complementa perfectament la missió per la qual vol treballar la Xarxa de Parcs Naturals. Així, gestionar la conservació de la salut i l'equilibri del patrimoni natural implica també una retroalimentació amb la salut humana i el seu comportament envers aquesta relació.

Durant molt de temps, el concepte salut ha estat simplement sinònim d'absència de malaltia. Això no obstant, el 1946, l'OMS ja va definir la salut com «un estat de complet benestar físic, mental i social, i no solament l'absència d'afeccions o malalties». El 1981, el doctor Jordi Gol va aportar una definició, en el marc del X Congrés de Metges i Biòlegs celebrat a Perpinyà que també trencava amb el concepte estret de salut com a oposició o absència de malaltia: «Per a mi, salut és la plenitud harmònica de l'individu i de la comunitat dels individus. Per això soc no solament partidari, sinó també un dels pares d'aquella definició de salut que l'entén com aquella manera de viure que és autònoma, que és solidària i que és joiosa». A més, Gol va emfatitzar que la salut del malalt no s'aconsegueix amb la simple restitució a la normalitat de l'òrgan o de la funció alterats, sinó que implica atendre uns valors personals, el benestar mental i social.

Es tracta d'una **nova definició de la salut** entesa com a manera de viure que busca l'harmonia, acceptant les contradiccions. La salut és esdevenir protagonistes conscients i actius del propi desenvolupament, és comprendre's un mateix amb una visió integral de la persona i una bona dosi d'autoestima. La salut és, alhora, **un afer individual, col·lectiu i ambiental, del qual tots som responsables**.

La salut és també una actitud bàsica de vitalitat, d'optimisme per afrontar les dificultats i els problemes, una actitud que ens motiva a veure l'aspecte positiu de les coses i ens empeny a fruir de la vida i a buscar la plenitud.

Segons l'OMS, **un entorn saludable és un lloc on les persones comparteixen una visió conjunta de la salut i el benestar per a elles mateixes, per a la comunitat i per al territori on es desenvolupen.** Aquesta visió inclou la promoció de la salut, amb caràcter preventiu, de les persones que es troben en determinats col·lectius de risc com la gent gran, els adolescents, les dones en risc de violència de gènere, les persones treballadores, etc. Aquesta promoció de la salut ha de ser una línia de treball inclosa en el pla estratègic.

Dins del concepte de salut i/o benestar, podem diferenciar, tot i que mantinguin evidents connexions, entre la salut física (la més evident i reconeguda), la psíquica o mental i la social. La **salut física** inclou aspectes que van més enllà del pur exercici físic en un entorn adequat, com caminar o anar en bicicleta en un entorn natural. Aspectes com l'alimentació o la manera com ens relacionem amb aquest entorn són aspectes que van molt més enllà i incideixen de manera significativa en la nostra salut física individual i afecten a la nostra salut psíquica i social, així com a la sostenibilitat i salut d'altres i del propi entorn.

La **salut psíquica i la salut social** prenen un enorme protagonisme en el model social actual, en el qual les malalties mentals causades per l'aïllament de les persones, ritmes, desconexió amb la natura, violència, manca d'horitzons, incerteses, etc. estan creixent de manera clara. Per tal de fer front a aquesta situació, s'han introduït activitats com, per exemple, els anomenats banys de bosc³, que aporten beneficis com la reducció de l'estrès.

Actualment, cal afegir el concepte de *Nature connectedness*, o connexió amb la natura, que mesura la proximitat de la relació d'un individu amb altres espècies i el món salvatge. Els estudis han trobat que les persones amb un alt nivell de connexió amb la natura gaudeixen d'una millor salut mental i són més propensos a actuar de manera respectuosa amb el medi ambient (Capaldi *et al.*, 2014).

En aquest context, **la ciutadania, cada cop més conscient d'aquesta interrelació, demana a les administracions públiques que s'actui per fomentar un medi ambient més saludable.** Els espais naturals, com els parcs, estan en una posició privilegiada per afavorir la salut de les persones, amb capacitat o, si més no, potencial, per impulsar polítiques públiques i programes que promoguin aquest vincle entre la natura, la salut i el benestar.

³ Els «banys de bosc» són estades curtes i pausades per un bosc. Aquesta pràctica implica un visita relaxada a un bosc mentre es «respiren» substàncies volàtils anomenades fitoncides, que són compostos amb activitat microbiana derivada dels arbres. Per tal de fer front a l'estrès que patia la població japonesa, l'Agència Forestal del Japó va introduir aquesta activitat al veure que la connexió amb la natura aportava tota una sèrie de beneficis, com la reducció de l'estrès ([Global Wellness Institute](#), [Forest Therapy Hub](#)).

Es tracta d'una **visió integral i sistèmica: una natura sana promou la salut i el benestar de les persones, però els éssers humans hem de tenir cura del medi natural perquè els serveis ecosistèmics⁴ segueixin funcionant**. Per tant, requereix una gestió activa de la salut de la natura per part de les autoritats competents, tot implicant les persones en la corresponsabilitat de la conservació de la natura (Parés *et al.*, 2013).

Finalment, cal no perdre de vista que la salut i el benestar poden associar-se a moltes **activitats socioeconòmiques sostenibles**, a més de propiciar un perfil de turisme responsable i, en definitiva, contribuir a la qualitat de vida de les persones i del territori.

2.1.El paper de les àrees protegides en la salut humana

Com s'ha exposat anteriorment, disposem d'una multitud d'estudis que demostren els beneficis que el contacte amb l'entorn natural té per a la salut humana. Això no obstant, **no són tants els treballs enfocats de forma específica en el paper de les àrees naturals protegides**, tot i que, naturalment, l'interès per la matèria va en augment.

Un exemple proper és un **estudi sobre la relació entre la visita al Parc Natural del Montseny i la salut**, des de la perspectiva d'un grup de població amb diferents malalties (Romanillos *et al.*, 2018). Es va fer una enquesta a un total de 250 pacients residents a les zones properes al parc, registrant les seves creences sobre els beneficis de la natura, així com les raons per visitar i les activitats associades a la salut que realitzaven al parc. L'aire pur va ser el benefici més valorat (27,2 %), especialment per aquelles persones amb al·lèrgies. Es van registrar moltes respostes relacionades amb l'exercici, especialment en el cas de pacients amb malalties cardíaques (85 %). L'estudi menciona que hi ha més activitat física entre aquelles persones que visiten el parc més sovint, sobretot entre aquelles que ho fan per raons de salut, i confirma el paper significatiu del Parc Natural com a recurs de salut per a individus que hi viuen a prop.

Les conclusions d'aquest treball són consonants amb el **marc teòric de la Unió Internacional per a la Conservació de la Natura** (UICN) pel que fa al rol de les àrees protegides sobre el benestar de les persones. L'UICN reitera que els espais protegits, com els parcs naturals i nacionals o les reserves de vida salvatge, quan són gestionats de manera eficaç i justa, poden contribuir a millorar

⁴ Els serveis ecosistèmics són aquells beneficis que un ecosistema aporta a la societat i que milloren la salut, l'economia i la qualitat de vida de les persones (CREAF).

la salut i el benestar humans, proporcionant, en paral·lel, mitjans de subsistència sostenibles. Així es desprèn de les diferents publicacions dutes a terme per aquesta institució, com *Protecció de la natura per a la salut de les persones i la fauna* o els *Principis d'una sola salut per a un turisme sostenible en àrees protegides i conservades*, ambdós documents de 2023.

Partint d'aquesta evidència, en les últimes dècades s'han implementat polítiques públiques per potenciar els beneficis de les àrees naturals protegides sobre la salut arreu del món. Una de les iniciatives més anomenades és la del [Programa Healthy Parks, Healthy People](#), de la Federació Europarc, que reconeix l'impacte positiu dels parcs en la salut i promou el contacte amb la natura, especialment entre els col·lectius més desfavorits, i ofereix experiències per a nens i joves.

Una de les innovacions més notables del programa és la **prescripció social**, desenvolupada, entre altres llocs, a l'estat de Victòria (Austràlia), que permet als professionals de la salut prescriure activitat física en contacte amb la natura com a complement als tractaments habituals. Aquesta «**recepta verda**» ha demostrat proporcionar beneficis fisiològics i psicològics als pacients.

Aquesta iniciativa s'ha estès arreu del món des del Congrés Internacional de Melbourne de 2010 i el Congrés Mundial de Parcs de 2014. A Europa, la **Federació de Parcs Nacionals i Naturals** (Europarc) lidera aquest procés i ha publicat documents de referència, com la guia per incorporar la salut i el benestar de les persones en les polítiques dels parcs naturals ([Health & Well-being benefits from Parks & Protected Areas](#)). Aquesta guia recull evidències científiques, polítiques estratègiques, experiències pioneres i recomanacions en l'àmbit de la gestió i la comunicació en àrees protegides.

A Europa, hi ha iniciatives avançades com la d'Escòcia, on la col·laboració estratègica entre els departaments de Salut i Medi Ambient ha produït progressos notables. En el cas de la Diputació de Barcelona, el treball amb els municipis desenvolupat des de la Xarxa de Parcs Naturals, en el marc del grup de treball «Entorn Urbà i Salut», ha permès iniciar diversos projectes (itineraris periurbans saludables, itineraris en boscos madurs, integració d'equipaments assistencials en els espais naturals, programes i comunicació dirigida a col·lectius diana) amb molt bona acollida. A la Comunitat Valenciana també s'ha iniciat el treball amb parcs naturals per a la seva incorporació a la prescripció des de l'atenció primària de salut (Castell, 2020).

El reconeixement del paper fonamental que tenen els parcs naturals en la salut ofereix oportunitats per obtenir recursos públics i privats per garantir la

conservació del patrimoni natural. Aquestes iniciatives promouen la salut en el model sanitari, la corresponsabilitat de les persones, la integració de l'estratègia «Salut en totes les polítiques», la prescripció de natura i l'increment de la recerca i l'avaluació de l'impacte d'aquestes polítiques. Amb aquest coneixement i la capacitat demostrada pels professionals, **tenim l'oportunitat de promoure una estratègia global, decidida i coordinada, de manera que els beneficis per a les persones i per a la natura s'estenguin al conjunt de la societat i del territori.**

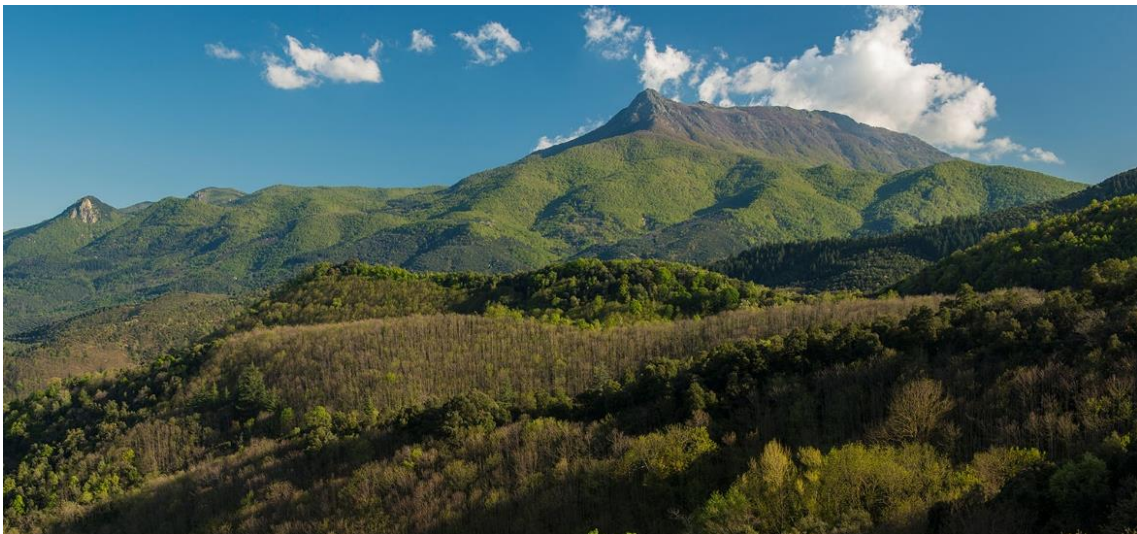


Figura 3. Imatge del Parc Natural i Reserva de la Biosfera del Montseny. Aquest espai és un recurs de salut molt significatiu per a la població de les àrees properes. L'estudi de Romanillos *et al.*, 2018, destaca que l'aire pur és el benefici més valorat pels visitants, amb moltes respostes relacionades amb l'exercici. Font: [Generalitat de Catalunya, fitxa del Montseny](#).

3. Marc planificador

Per tal de poder determinar l'estratègia de futur a impulsar des de la GSEN en referència al binomi salut-natura, un primer pas d'interès és explorar i emmarcar la planificació o programació en què es pot encaixar aquesta iniciativa, per tal de potenciar un alineament sinèrgic amb allò que s'està preveient o treballant des d'altres esferes o organismes.

Així doncs, en aquest apartat de marc planificador es recullen i s'analitzen aquells programes, estratègies, compromisos o plans apareguts en els darrers anys i que, d'alguna manera, aborden la relació de la salut i el benestar en espais naturals, identificant-ne especialment obligacions, compromisos o línies de treball que puguin ser recollides en l'exercici que ens ocupa. S'exposen en funció de l'àmbit territorial d'aplicació.

3.1. Pla de Mandat de la Diputació de Barcelona

En el [Pla de Mandat](#) de la Diputació de Barcelona 2024-2027 (PAM), s'han establert la visió estratègica i els eixos d'acció que serviran de marc de treball compartit pel conjunt de la institució durant els propers anys.

En aquest sentit, la Diputació es compromet a promoure i accelerar la transició ecològica i sostenible davant l'emergència climàtica, acompanyant les polítiques de mitigació amb noves avaluacions dels riscos climàtics per a la salut, els ecosistemes i el sistema productiu, que permetin desplegar polítiques d'adaptació i regeneració efectives. Per fer-ho, integrarà plenament els objectius climàtics en aquells àmbits de competència local i treball en xarxa en els quals es coopera amb els municipis (aigua i energia, residus, salut pública, habitatge, urbanisme o mobilitat)

La mirada de l'acció corporativa i la seva contribució a l'Agenda 2030 està posada, prioritàriament, en la necessitat de preservar per damunt de tot la salut de les persones i la centralitat que hi té la sostenibilitat des d'una perspectiva mediambiental.

La Diputació de Barcelona vol liderar i promoure la planificació, desenvolupament i gestió dels espais naturals i la infraestructura verda de la província a través dels projectes estratègics desenvolupats en col·laboració amb el món local i cercant la participació comunitària, amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida i el benestar de les persones, conservar la biodiversitat, mitigar el canvi climàtic i fomentar un desenvolupament econòmic sostenible

D'aquesta manera, es vol promoure la visió d'una província de Barcelona com un entorn pròsper, saludable i sostenible on la infraestructura verda és un teixit vital de les nostres ciutats, pobles i àrees rurals, on els nostres espais verds i àrees naturals s'entrellacen de forma harmoniosa amb les nostres comunitats i proporcionen un entorn urbà i rural que promou la qualitat de vida, la biodiversitat i la resiliència climàtica.

3.2. Entorn urbà i salut

Seguint el precepte de «Salut a totes les polítiques» i en el marc de la [Taula per a la millora urbana de la Diputació de Barcelona](#), es va crear a finals de l'any 2010 un grup de treball tècnic per fomentar entorns urbans saludables.

La Taula per a la Millora Urbana (TxMU) és una iniciativa transversal de la Diputació de Barcelona impulsada per l'Àrea de Territori i Sostenibilitat i vinculada a l'assistència als ajuntaments en la millora de barris amb necessitats d'atenció especial. Es va crear amb la finalitat de donar un millor servei als ajuntaments mitjançant la col·laboració, l'intercanvi i el treball transversal i pluridisciplinari en el si de la corporació.

És a partir d'aquesta experiència prèvia que prop de quaranta professionals de la Diputació de diferents disciplines acadèmiques i que desenvolupen la seva tasca professional en àmbits tan diversos com l'urbanisme, les infraestructures i l'habitatge, els esports, el medi ambient, el desenvolupament econòmic i l'atenció a les persones treballen en el projecte «Entorn urbà i salut», que té com a objectiu la creació d'entorns urbans que animin la població a viure de forma saludable i que minimitzin aquells factors mediambientals que poden suposar un risc per a la salut de les persones que hi viuen.

Específicament, la Gerència de Serveis d'Espais Naturals participa en el Grup de treball de Salut Verda.

3.3. Taula Salut i Natura

L'any 2019, els signants de la [Declaració sobre la interdependència entre salut i natura](#) a Catalunya van impulsar la creació d'una [Taula](#) intersectorial «Salut i Natura». Aquesta Taula, formada per administració pública, centres de recerca, entitats i sector empresarial, té la missió d'**afavorir el treball col·lectiu i consensuar una estratègia comuna sobre la interdependència entre la salut de la societat i la de la natura** a Catalunya.

La Taula Salut i Natura és un fòrum pioner a Catalunya que promou un canvi de paradigma: considerar la natura com a garant essencial de la salut i el benestar integrals de les persones. Aquesta iniciativa fomenta el treball col·lectiu, multisectorial i interdisciplinari, i busca establir una relació sinèrgica entre la salut humana i la natura. **La Diputació de Barcelona és part del grup motor d'aquesta taula**, contribuint activament a la promoció del binomi salut i natura i en línia, per tant, amb aquests treballs.

La Taula té quatre objectius estratègics, adoptats de la Declaració:

- Desplegar la prescripció de natura.
- Integrar la salut i la natura en els plans territorials, urbanístics i d'infraestructures.
- Conservar i restaurar els espais agraris i el patrimoni natural.
- Augmentar i millorar la infraestructura verda i blava, urbana i periurbana.

Al mateix temps, treballa amb tres objectius transversals:

- Promoure un model de salut basat en la prevenció, l'apoderament de les persones i la salut comunitària.
- Fomentar la justícia social i ambiental, sobretot facilitant la implicació ciutadana en els processos decisius i l'accés equitatiu a la natura.
- Incrementar la recerca i la difusió dels beneficis que ens aporta la natura per a la nostra salut.

En resum, la Taula Salut i Natura és un espai de diàleg i col·laboració que posa de manifest la importància de la natura en la nostra salut i benestar i busca estratègies conjuntes per a la seva preservació i promoció.

3.4. Estratègia del patrimoni natural i la biodiversitat de Catalunya 2030

L'[Estratègia del Patrimoni Natural i la Biodiversitat](#) de Catalunya 2030, aprovada per la Generalitat de Catalunya el juliol de 2018, estableix un full de ruta per a les polítiques de conservació de la natura fins el 2030. Aquesta Estratègia no només se centra en la biodiversitat, sinó que també considera altres elements essencials com la geodiversitat, el medi natural en conjunt i els processos ecològics. Aquest enfocament ampli reconeix que tots aquests factors configuren un actiu insubstituïble, no només per al medi ambient, sinó també per a l'economia i el benestar del país.

Pel que fa a la implicació de la societat en la conservació del patrimoni natural, l'Estratègia persegueix dos objectius: d'una banda, ampliar la conscienciació de les

persones en relació amb el patrimoni natural i la biodiversitat, incrementant la presa de consciència social envers l'impacte de les activitats humanes i incorporant la conservació del patrimoni natural en la sensibilització, l'educació i la formació; de l'altra, augmentar la participació individual i col·lectiva en la conservació d'aquest patrimoni, reforçant les iniciatives de conservació privada, cogestió i custòdia del territori i enfortint el Tercer Sector Ambiental i les plataformes de participació ciutadana. Per tant, **l'Estratègia és un marc integral que porta implícit el reconeixement de la importància de la natura per a la salut humana i busca estratègies conjuntes per a la seva preservació i promoció**, tal com es desprèn en la seva presentació, on es recull el concepte d'una sola salut (*One Health*).

En l'actualitat, **s'està treballant en el segon Pla d'acció quadriennal de desplegament de l'Estratègia, en el qual previsiblement es donarà impuls al binomi salut-natura**, amb accions segurament incidents o sinèrgiques amb el que es defineix en el present document.

3.5. Plan Estratégico de Salud y Medioambiente

El [Plan Estratégico de Salud y Medioambiente \(PESMA\)](#), elaborat pel Ministeri per a la Transició Ecològica i Repte Demogràfic, aborda directament la relació entre la salut humana i el medi ambient. El PESMA recull un estudi exhaustiu dels impactes mediambientals sobre la salut, tot avaluant els efectes de factors com la contaminació de l'aire, l'aigua, els productes químics, el canvi climàtic i altres elements ambientals en la salut de les persones.

Un dels objectius fonamentals del PESMA és obtenir un recull precís i que permeti el seguiment de dades relacionades amb els factors ambientals per tal de comprendre millor l'impacte d'aquests factors en la salut humana i adoptar mesures per reduir-ne o eliminar-ne l'exposició.

El PESMA busca, en paral·lel, promoure hàbits de vida saludables que també siguin sostenibles per al medi ambient. Això implica, entre d'altres, fomentar la consciència sobre la relació entre el nostre benestar i la natura per tal de reduir l'exposició als riscos ambientals també amb canvis en el comportament individual i col·lectiu.

Amb tot, **el PESMA aspira a construir entorns més saludables que afavoreixin la salut de la població. La conservació i restauració de la biodiversitat juga un paper clau com a element preventiu dels impactes a la salut**. Es tracta d'una estratègia integral que busca harmonitzar la salut humana amb la

preservació del medi ambient, amb l'objectiu final de millorar la qualitat de vida i el benestar de la població.

3.6. Pla de salut de Catalunya 2021-2025

El [Pla de salut de Catalunya 2021-2025](#), aprovat pel Govern de la Generalitat de Catalunya el desembre del 2021, és l'instrument i marc de referència per a totes les actuacions públiques en matèria de salut dins l'àmbit de la Generalitat. El seu objectiu és millorar la salut i la qualitat de vida de la població, avançant en aquesta visió més àmplia del concepte de salut, que no només és l'absència de malaltia.

De manera general, **el Pla pivota sobre l'enfocament de «salut a totes les polítiques», que reclama una implicació intersectorial en tots els seus termes** (tot el Govern, tots els actors, tota la societat...) per fer que la governança per a la salut i el benestar vagi més enllà del sector de la salut. Funciona en ambdues direccions, tenint en compte l'impacte de tots els sectors en la salut i l'impacte de la salut en altres sectors.

Tot i que **no incorpora un mandat específic quant a l'abordatge del patrimoni natural com a actiu de salut, s'inclou una estratègia específica «Entorns saludables»** i des de l'Agència de Salut Pública de Catalunya es treballa en **el foment de la connexió amb la natura, juntament amb la seva preservació i accés públic, com a estratègia de salut pública** per millorar la qualitat de vida de les persones i les comunitats.

3.7. Programa 2030 d'Europarc-Espanya: Canvi global i àrees protegides. Territoris vius de conservació per al benestar humà

Europarc-Espanya és la secció de l'Estat espanyol de la Federació EUROPARC, una organització paneuropea que reuneix institucions de 38 països dedicades a la conservació de la natura. Des del 1993, Europarc-Espanya ha estat el principal fòrum institucional i professional de les àrees protegides de l'Estat espanyol. En aquest fòrum, participen les administracions ambientals responsables de la planificació i gestió dels espais naturals protegits. Actualment, un total de 23 administracions ambientals formen part d'aquesta organització, des de l'Administració General de l'Estat fins als organismes autònoms de parcs nacionals, els consells insulars i les diputacions provincials, passant per les comunitats autònomes.

Els objectius generals d'Europarc-Espanya són:

- Actuar com a observatori de l'evolució i l'estat de les àrees protegides de l'Estat espanyol.
- Facilitar l'intercanvi i la difusió d'informació sobre les àrees protegides.
- Contribuir a posar en valor les àrees protegides com a serveis socials i ambientals dins les polítiques sectorials.
- Promoure la professionalització i qualificació dels gestors d'àrees protegides.
- Col·laborar amb les administracions públiques en matèria d'espais protegits i treballar conjuntament amb altres organitzacions que comparteixen objectius similars.
- Contribuir a la maduració i professionalització de la Federació EUROPARC, assegurant la coordinació, l'intercanvi d'informació i la difusió a escala internacional.

Europarc és una entitat fonamental en la interrelació entre salut i espais naturals. La guia de recursos sobre salut i espais naturals, coordinada amb el CENEAM i altres col·lectius com la Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona, destaca els beneficis dels parcs i les àrees protegides per a la salut i el benestar de les persones. A més, Europarc manté la tasca d'informar i sensibilitzar sobre els beneficis de la natura per a la salut a través de programes, publicacions i esdeveniments, on es promou la comprensió de com els espais naturals poden contribuir al benestar humà.

Amb tot, cal fer referència al **quart [Programa estratègic](#) impulsat per Europarc-Espanya, titulat «Programa 2030: Canvi global i àrees protegides. Territoris vius de conservació per al benestar humà»**, aprovat el juliol del 2021. Aquest programa representa un full de ruta que complementa les obligacions normatives dels espais protegits, posant especial èmfasi en la corresponsabilitat entre actors socials i institucions, i **sosté que les àrees protegides són essencials no només per a la conservació de la natura, sinó també per al benestar humà a través dels serveis que ofereixen els seus ecosistemes i la biodiversitat que alberguen**. A més de la seva funció vital en la conservació de la natura, aquestes àrees contribueixen a millorar la salut, les relacions socials i la cohesió social, proporcionant espais d'encontre intergeneracional, recuperant el coneixement ecològic local i valorant el patrimoni natural i cultural associat.

Enfront dels grans reptes associats al canvi global, incloent-hi el canvi climàtic, els canvis intensos d'ús del sòl, la sobreexplotació de recursos naturals i els desafiaments demogràfics, aquest programa és una crida a l'acció per millorar el

paper de les àrees protegides. Aquests espais, concebuts fa més d'un segle amb l'objectiu de conservar la natura més excel·lent, ara esdevenen territoris essencials per desenvolupar i extrapolar altres models al territori no protegit, garantint no només la conservació de la biodiversitat i la cultura rural, sinó també subministrant una rica i variada gamma de serveis que contribueixen al benestar de la societat.

3.8. Carta Europea de Turisme Sostenible (CETS)

La Carta Europea de Turisme Sostenible (CETS) és una eina de gestió creada per la Federació Europarc amb l'objectiu global de promoure el desenvolupament del turisme sostenible als espais naturals protegits d'Europa. Aquesta carta ofereix un **marc per a la planificació i gestió del turisme, tenint en compte les necessitats del medi ambient, la població local i les empreses turístiques**. El seu enfocament és clau per abordar la relació entre la salut humana i els espais naturals, ja que posa la conservació del patrimoni natural i cultural com a prioritat fonamental, tot garantint que el turisme es desenvolupi de manera compatible amb la preservació del territori.

La CETS **reconeix que els espais naturals ofereixen beneficis significatius per a la salut**, com ara l'oportunitat de realitzar activitats físiques, la reducció de l'estrès i la millora de la salut mental. Per tant, promou **un turisme que respecti i doni valor a aquests espais, assegurant-se que les activitats turístiques no només siguin sostenibles, sinó que també contribueixin a la salut i el benestar dels visitants i de la població local**.

La CETS segueix els principis del desenvolupament sostenible, abordant els impactes ambientals, socials i econòmics a curt i llarg termini. A través d'un enfocament col·laboratiu, es treballa per assegurar que el turisme beneficiï tant els residents com els visitants, promovent alhora la conservació dels valors naturals i culturals de l'àrea. Aquest enfocament contribueix a enfortir la salut de la població local i al benestar general i implica la participació de tots els actors en el turisme sostenible. Els plans d'acció són definits de forma col·lectiva i participativa per als gestors i empreses.

Actualment, a la Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona **hi ha acreditats cinc parcs amb la CETS**: els parcs naturals del Montseny i Sant Llorenç del Munt i l'Obac, tots dos des del 2014, i els parcs del Garraf, Olèrdola i el Foix des del 2017. El Parc de la Serralada Litoral està en procés d'adherir-s'hi.

3.9. Altres experiències més enllà del territori català/espanyol

Més enllà del que podria considerar-se d'aplicació en un context territorial proper, a l'hora de definir l'estratègia de futur de la GSEN en aquest camp, pot ésser inspirador conèixer quines són les tendències més destacables o elements tractors en el context internacional.

En aquest sentit, s'escau posar en valor el treball realitzat, en col·laboració amb FTH (Forest Therapy Hub), per a l'**organització dels Global Summit of Science, Nature and Health**, enguany en la seva segona edició i on es compta amb la participació de diversos representants d'aquest sector, alguns de rellevància mundial, que han exposat el seu coneixement i experiències. Fruit d'aquest intercanvi i treball conjunt, es coneix que **diferents governs a nivell mundial estan posant esforços en el desplegament de polítiques públiques relacionades amb el binomi salut-natura.**

Són destacables alguns països amb experiències i bagatge d'interès:

- Japó, bressol del concepte *Shinrin-Yoku* (bany de bosc).
- Corea del Sud, que impulsa també la teràpia forestal i el contacte amb la natura com a eina de salut mental i benestar.
- Regne Unit, on s'ha potenciat la idea de prescriure activitats a la natura, impulsat per l'organisme públic Natural England.
- Canadà, que fomenta intensament l'activitat a l'aire lliure de la mà de la preservació dels espais naturals.

De manera general, la tendència observada posa de manifest que **s'està fent política pública en reconeixement del que afirma l'evidència científica, tot i que no d'una manera generalitzada.** En relació amb els treballs que són objecte d'aquest document, s'escau destacar que, per norma general, la major part de les experiències consultades aborden el contacte amb la natura d'una manera ampla, és a dir, sense cenyir-se únicament als espais que gaudeixen d'algun tipus de protecció, sinó posant en valor també el potencial del «verd» (i el «blau») i, per tant, **estenen l'abast territorial també en àmbits més urbans o periurbans.**

Així mateix, també s'observa que, principalment, **l'enfoc adoptat és en l'àmbit preventiu, és a dir, com a eina o infraestructura aplicada en la promoció d'hàbits saludables i prevenció de la malaltia.** Existeixen **experiències relacionades amb l'àmbit correctiu (tractament o teràpia), però tenen un caràcter més incipient** i, en la majoria de casos consultats, no responen a una planificació estratègica clara, sinó que són iniciatives puntuals o aïllades.

4. Punt de partida: anàlisi d'actuacions realitzades i detecció d'oportunitats

En aquest apartat es pretén donar una visió completa de la situació actual en relació amb el binomi salut i natura a la Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona. En primer lloc, es fa un emmarcament de l'àmbit competencial de la GSEN, proporcionant un context clar sobre el seu paper i responsabilitats. A continuació, es detallen les actuacions que s'han dut a terme fins ara, destacant els esforços realitzats i els projectes aconseguits. Finalment, es realitza una anàlisi de detecció d'oportunitats i necessitats, identificant les àrees on s'ha treballat més i aquelles que més cal enfocar a través de les accions del Pla.

4.1. Àmbit competencial

La Gerència de Serveis d'Espais Naturals (GSEN) està adscrita a l'Àrea d'Espais Naturals i Infraestructura Verda de la Diputació de Barcelona. **La GSEN gestiona i posa en valor els recursos naturals i patrimonials existents a la Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació** a través d'estructures de gestió en les quals s'integren els ajuntaments i hi participen activament les entitats i associacions implicades en la conservació del medi natural.

Els objectius bàsics de la GSEN són:

- Coordinar els dos serveis i l'oficina adscrits a la GSEN: el Servei de Gestió de Parcs Naturals (SGPN), el Servei d'Anàlisi, Gestió Territorial, Infraestructures i Obres (SAGTIO), amb la finalitat de proveir i de gestionar de manera eficaç i sostenible el funcionament ordinari de la Xarxa, i l'Oficina Administrativa i de Suport Jurídic (OASJ), responsable de la gestió dels recursos humans i econòmics de la GSEN, així com de l'assistència jurídica i del suport administratiu als consorcis que gestionen espais naturals protegits
- Donar suport en els àmbits de la comunicació, la formació i la coordinació de projectes que promou la GSEN.
- Estimular la participació i desenvolupar projectes i xarxes d'abast estatal i europeu, relacionats amb l'anàlisi i la planificació del sòl no urbanitzable.

- Gestionar el Parc Fluvial del Besòs a partir de l'encomanda feta pels ajuntaments de Montcada i Reixac, Santa Coloma de Gramenet, Sant Adrià de Besòs i Barcelona.

Per tant, la GSEN, seguint el concepte d'una sola salut i d'acord amb les seves competències i funcions en la gestió de la Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació, **té capacitat per fomentar-hi accions, programes, projectes o iniciatives de diversa naturalesa que contribueixin a millorar la salut i el benestar de les persones a través del manteniment, l'ús, la preservació o la millora de les condicions del espais de la Xarxa.**

Es vol subratllar que la GSEN opera amb un profund respecte per les competències i responsabilitats d'altres àrees i administracions. No es pretén interferir ni sobrepasar les funcions d'altres institucions, sinó treballar de manera col·laborativa i complementària dins dels objectius i responsabilitats propis. La GSEN es compromet a actuar dins dels límits de les seves competències, sempre amb l'objectiu de millorar la salut i el benestar de les persones a través de la gestió efectiva dels espais de la Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona.

4.2. Actuacions dutes a terme

Es presenten en aquest punt un **ampli conjunt de projectes, programes i accions impulsades a la Xarxa de Parcs Naturals i que mantenen alguna relació o vincle amb el binomi salut i natura.** Aquestes iniciatives abasten una gran varietat de temes i públics i **demostren el compromís que la Diputació de Barcelona ha vingut demostrant ja amb la promoció de la salut i el benestar a través del contacte o la interacció amb els espais naturals.** Es presenten projectes centrats en la col·laboració interinstitucional, el desenvolupament d'objectius de la CETS, la valorització de les funcions ecosistèmiques i el seu impacte sobre la salut, les diferents eines i programes desplegats a la Xarxa de Parcs Naturals i, finalment, accions de caire més específic dutes a terme als parcs.

4.2.1. Col·laboració interinstitucional

El [Projecte Actius i Salut](#) és una iniciativa que es basa en el concepte d'actius per a la salut, que són aquells factors o recursos individuals, col·lectius o comunitaris que milloren la capacitat de les persones i les comunitats per a mantenir la salut i el benestar.

Aquest Projecte adapta al context català l'eina «Asturias Actua», desenvolupada per l'Observatorio de Salud de Asturias. Aquesta iniciativa, a partir del 2012, comença a treballar conjuntament amb la Red de Actividades Comunitarias de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria i l'Hospital Italiano de Buenos Aires. El 2013, el Projecte s'amplia en el marc de l'Aliança de Salut Comunitària, un conveni de col·laboració entre diferents comunitats autònomes i universitats per impulsar la salut comunitària a l'Estat espanyol en el qual participa l'Agència de Salut Pública de Catalunya i de Barcelona. La idea principal és identificar i utilitzar els recursos disponibles a la comunitat que poden ajudar a millorar la salut i el benestar de les persones.

Actius i Salut ofereix un catàleg d'activitats saludables i treballa per difondre el model d'actius i els determinants socials de la salut, amb l'objectiu que els i les professionals incorporin el concepte de benestar més enllà del relacionat amb la malaltia. Per tant, el Projecte Actius i Salut no es limita a tractar malalties, sinó que també busca promoure la salut i el benestar a través de l'ús d'actius per a la salut disponibles a la comunitat.

D'altra banda, i com s'ha comentat abans al capítol sobre el marc planificador, la Taula Salut i Natura és un fòrum pioner a Catalunya que fomenta el treball col·lectiu, multisectorial i interdisciplinari, i busca establir una relació sinèrgica entre la salut humana i la natura. La Diputació de Barcelona és part del motor d'aquesta Taula, que ha publicat un [repositori](#) amb documents i informació rellevant sobre salut i natura. D'entre el material d'aquest repositori, es destaca una [infografia dirigida als tècnics d'ajuntaments](#), que proporciona orientacions sobre com impulsar la salut i la natura des dels municipis. Aquesta infografia pot ser una eina útil per als municipis que busquen maneres de millorar la salut i el benestar de les seves comunitats a través de la natura.

4.2.2. Desenvolupament d'objectius de la CETS

Dins l'eix estratègic per a estructurar l'oferta ecoturística de l'àmbit CETS Garraf, Olèrdola i Foix, es planteja per al quinquenni 2023-2027 potenciar la promoció d'itineraris saludables i les propostes d'activitat de salut i natura. Aquesta promoció es durà a terme a través del programa anual «Passejades guiades» que ja s'està realitzant, oferint diverses activitats com excursions i visites guiades o teatralitzades, activitats familiars i tallers i activitats guiades.

A més, es planteja un segon objectiu, que és la formació CETS per a professionals i prescriptors del territori. Aquesta formació té com a finalitat millorar la transferència de coneixement entre empreses i amb els centres

educatius i de recerca vinculats al turisme sostenible. També es busca actualitzar el sector en clau de sostenibilitat.

D'altra banda, es preveu crear el curs d'informador/guia de l'àmbit CETS i detectar noves necessitats formatives. També es preveu organitzar jornades de transferència de coneixement amb el món educatiu, vinculades a projectes innovadors en turisme de natura i salut. Actualment, ja hi ha iniciatives com la ja esmentada Taula Salut i Natura, que promou el treball col·lectiu, multisectorial i interdisciplinari, centrat en la relació entre la natura i la salut. A més, l'Agència Catalana de Turisme organitza *workshops* i jornades relacionades amb el turisme, que podrien incloure temes de turisme de natura i salut.

4.2.3. Posada en valor de les funcions econòmiques i socioambientals de la Xarxa de Parcs Naturals

El Gabinet d'Estudis Econòmics va elaborar per a la Diputació de Barcelona una valoració de les aportacions al benestar social de la Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona l'any 2022. Segons aquest estudi, **es va estimar que els beneficis per la salut dels visitants dels parcs durant l'any 2019 es van situar al voltant dels 150.000 €.**

Aquesta dada, més enllà del seu valor monetari, destaca l'enorme potencial de millora que es pot aconseguir amb el desenvolupament del Pla. No només es poden augmentar els beneficis econòmics, sinó que també es pot estalviar en despesa mèdica i farmacèutica. Això es deu al fet que els parcs naturals poden contribuir tant al tractament de malalties físiques i psicològiques com a la seva prevenció.

4.2.4. Eines de la Xarxa de Parcs Naturals: programes, infraestructures, equipaments i serveis disponibles

La Diputació de Barcelona, a través de la GSEN, ja ha implementat diverses estratègies per promoure la salut i el benestar dins l'àrea gestionada. Aquestes estratègies es basen en l'ús de diferents eines existents, com programes, infraestructures, serveis i equipaments, que estan vinculats a aspectes com l'alimentació, la cultura, el turisme sostenible, la xarxa d'itineraris, l'accessibilitat i el transport, així com les mesures contra la contaminació.

La Xarxa de Parcs Naturals ofereix a la ciutadania una àmplia gamma de recursos per gaudir, conèixer i respectar el medi natural. Aquests recursos inclouen centres d'informació i documentació, itineraris senyalitzats i rutes guiades, museus i exposicions temporals, equipaments pedagògics i culturals,

albergs, allotjaments rurals, àrees d'esplai i d'acampada, publicacions i audiovisuals, a més de cursos, tallers i estades ambientals.

Aquesta interacció entre el patrimoni cultural i el patrimoni natural permet a les persones experimentar i interioritzar l'estima i el respecte cap a l'entorn natural que ens acull. A més, aquesta interacció també pot tenir beneficis per a la salut psíquica, social i espiritual. Aquesta és la visió que guia el treball de la Diputació de Barcelona en aquest àmbit.

Entre aquests programes i serveis, podem destacar aquells que posen l'accent en una visió cultural del nostre paisatge o en els serveis ecosistèmics (recreatius) dels parcs, i que abasten una diversitat d'activitats adreçades a un gran nombre de públic, tan local com visitant. Tot seguit se'n descriuen aquells amb major transcendència:

Parc a taula

«Parc a taula» és un programa de desenvolupament sostenible promogut per la Diputació de Barcelona que pretén destacar els valors naturals, culturals i paisatgístics de la Xarxa de Parcs Naturals, utilitzant la gastronomia com a fil argumental i implicant els productors, elaboradors, cellers, allotjaments i restaurants arrelats al territori. D'aquesta manera, mitjançant el fil conductor de la alimentació, Parc a taula incorpora en el seu pla d'acció la sostenibilitat, la cohesió territorial i la salut.

Viu el parc

La GSEN impulsa i dirigeix el programa «Viu el parc» des de l'any 1992, consistent en la programació d'una sèrie d'activitats plàstiques, escèniques, musicals, literàries, folklòriques i de difusió i descoberta del patrimoni natural i cultural, que es porten a terme tant a l'interior dels parcs com en els municipis que el seu terme municipal, o part d'aquest, s'emplaça dins els límits d'un d'aquests espais naturals.

«Viu el parc» va néixer amb la voluntat de complir l'objectiu general de dinamitzar, preservar i divulgar el patrimoni natural i cultural de la Xarxa de Parcs Naturals. Això es fa afavorint la presa de consciència de la problemàtica mediambiental al públic en general, contribuint a la cooperació i intercomunicació entre els equips de govern municipals de cada parc, fomentar i promoure el sentit de pertinença de la població local a l'espai natural protegit, ajudar a explorar una nova forma de relació i comunicació entre el parc, els municipis del seu entorn i

el públic visitant; ajudar a difondre les propostes de caire cultural que es realitzen a l'entorn dels parcs i; finalment, afavorir les accions de voluntariat.

Els parcs on es realitza «Viu el parc» són:

- Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac, des del 1992 (30 edicions)
- Parc Natural i Reserva de la Biosfera del Montseny, des del 1993 (29 edicions)
- Parc del Garraf, des del 1994 (26 edicions)
- Parc d'Olèrdola (afegit al Garraf el 1995)
- Parc del Foix (afegit al Garraf el 2003)
- Parc del Castell de Montesquiú, des del 1995 (26 edicions)
- Parc del Montnegre i el Corredor, des del 1995 (25 edicions)
- Parc de la Serralada de Marina, des del 2001 (20 edicions)
- Parc de la Serralada Litoral, des del 2002 (19 edicions)
- Espai Natural de les Guillerries-Savassona, des del 2005 (16 edicions)

Actualment, l'agenda d'activitats de «Viu el parc» forma part important del calendari festiu dels municipis en què es desenvolupa i bona part dels espectacles programats estan marcats en els calendaris dels veïns i les veïnes de l'entorn. Així, el programa ha evolucionat mantenint la diversitat i les agendes previstes però, alhora, afegint novetats, permetent consolidar un públic entusiasta i atraure nous seguidors i manté un catàleg d'activitats, a petició dels propis municipis, que es renoven o repeteixen en funció del seu èxit. Cal dir que el «Viu el parc» és un programa d'activitat totalment gratuït per als participants i espectadors.

Parcs en concert

«Parcs en concert» és un cicle musical anual iniciat el 2019 que es desenvolupa als parcs i espais naturals protegits de la Xarxa de Parcs Naturals. Anomenat anteriorment «Música als parcs», aquest cicle presenta un seguit de propostes musicals de gran qualitat en què la música entra en diàleg amb l'entorn natural. Concerts a l'aire lliure i propostes artístiques que transiten per estils diversos, des de la música d'autor, al folk, el pop i la cançó mediterrània i d'arrel. El programa «Parcs en concert» acull tant actuacions musicals com recitals poètics acompanyats de música tot convertint-se en un espai de transversalitat artística.

Òpera als parcs

El programa «Òpera als parcs», iniciat el 2018, treballa per la difusió de la cultura en els espais naturals protegits que formen part de la Xarxa de Parcs Naturals. Els objectius principals d'aquesta proposta són, d'una banda, connectar la disciplina artística de l'òpera amb la natura i, de l'altra, fer arribar aquest gènere musical al gran públic i a poblacions amb menys habitants.

Poesia als parcs

Es tracta d'un cicle poeticomusical que va néixer el 2005 en el marc del programa «Viu el parc». Els recitals es desenvolupen en els diversos espais naturals protegits que formen la Xarxa de Parcs Naturals, normalment entre els mesos d'abril i novembre, d'acord amb el calendari dels actes «Viu el parc», amb el qual, tot i tenir naturalesa pròpia, aquest cicle poètic segueix vinculat.

També es programen recitals en altres indrets amb els quals la Diputació de Barcelona manté vincles culturals per agermanaments estables o convenis específics establerts amb entitats culturals o conservacionistes del país o l'estranger, com ara el Parc Natural de l'Alt Pirineu i el Parc Natural de la Serra de Montsant o l'Obra Cultural de l'Alguer, a Sardenya.

Des de l'any 2008 fins al 2020, el programa ha comptat amb el suport i la col·laboració de la Institució de Lletres Catalanes, adscrita al Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya. Des del 2010, els recitals estan allotjats al canal Youtube, amb més de 3.500 vídeos i la participació de més de 300 poetes.

Concursos, ral·lis fotogràfics i trobades d'instagramers

La Xarxa de Parc Naturals organitza al llarg de l'any concursos, ral·lis fotogràfics i trobades d'instagramers per donar a conèixer els valors naturals, paisatgístics, patrimonials i culturals dels parcs. Tres d'ells van vinculats directament al programa «Viu el parc» (Montesquiú, Montnegre i el Corredor, i Garraf, Olèrdola i el Foix) i tenen molts anys de vigència; i d'altres són organitzats pels mateixos parcs.

Els concursos vigents són:

- Concurs de Fotografia dels parcs del Garraf, d'Olèrdola i del Foix (26 edicions).
- Ral·li Fotogràfic del Parc del Castell de Montesquiú (21 edicions).
- Ral·li Fotogràfic «Tocats pel bolet» (15 edicions).

- Concurs de fotografia del Parc de la Serralada Litoral (12 edicions).
- Concurs fotogràfic del Parc de la Serralada de Marina (8 edicions).
- Concurs fotogràfic d'estiu a l'Espai Natural de les Guillerries-Savassona a Instagram (2 edicions).

Patrimoni cultural immaterial del Montseny

El Patrimoni cultural immaterial del Montseny és el resultat d'un projecte que l'any 2013 va ser reconegut com a bona pràctica per la UNESCO.

El programa disposa d'un web específic on es recullen les tradicions orals, festes, artesanies, costums i tota la resta del patrimoni cultural immaterial que s'ha identificat fins ara al Montseny. Tothom qui vulgui pot participar directament en aquest inventari, que s'anirà actualitzat periòdicament. La metodologia emprada és un model per a la realització d'inventaris del patrimoni cultural immaterial en reserves de la biosfera, un document sobre la seva contribució al desenvolupament sostenible i molts més recursos relacionats amb el patrimoni cultural immaterial i amb les reserves de la biosfera.

Univers Patxot

La Masia Mariona, seu de l'oficina del Parc Natural i Reserva de la Biosfera del Montseny, a Mosqueroles (Fogars de Montclús) acull l'exposició permanent «Univers Patxot» per descobrir el llegat d'aquest mecenes català. La mostra explica la vocació científica de Rafael Patxot, nascut a Sant Feliu de Guíxols l'any 1872 i mort a l'exili, el 1964, a Ginebra.

L'exposició té un recorregut per sis sales dedicades a la vida i obra del mecenes, humanista i home de ciència: «Rafael Patxot, ciència i mecenatge», «Estudi de la masia catalana», «Els núvols», «L'Observatori Català» i «Cançoner popular de Catalunya». Un audiovisual permet conèixer de més a prop la història d'aquest mecenes i de la pròpia casa d'estiueig, cedida pel seu net a la Diputació de Barcelona.

Vallgrassa, Centre Experimental de les Arts

Vallgrassa, Centre Experimental de les Arts s'ofereix com un punt de trobada entre artistes i visitants, com un punt de trobada entre la creació i l'observació. Com una part i un tot alhora, on el llenguatge universal i obert de l'art vigent permet descobrir i integrar, des de l'experiència emocional, l'ànima del Parc del Garraf; és a dir, les persones, la llum, el vent, la terra, el mar...

Punt de trobada i punt de partida, doncs, on crear ponts d'unió entre el Parc i altres territoris que l'envolten, mitjançant tallers, seminaris, exposicions, recitals de poesia, teatre, música... amb altres espais naturals protegits, des de la identitat cultural mediterrània. D'aquesta manera, Vallgrassa ha generat una gran quantitat de vincles amb territoris tan diversos com Itàlia (Sardenya, l'Alguer, Cinque Terre, Umbria, Le Marche...) o Euskadi (Bilbao, Orozko).

En particular, cal destacar la col·laboració establerta amb l'Ajuntament de Begues en la gestió del programa d'exposicions «Un pont d'art vigent» a l'equipament municipal El Roure.

Vallgrassa vol ser, en definitiva, un projecte obert, viu i multifuncional, un laboratori de les arts, un espai de diàleg i descoberta per aprofundir en els coneixements dels diferents llenguatges artístics, un espai de debat permanent adreçat a tothom.

L'equipament disposa d'un Itinerari artístic on s'anima a descobrir, a través de plafons informatius, les propostes que els artistes ofereixen i que trobareu en aquest espai. No és un circuit perfectament delimitat que s'hagi de seguir d'una manera lineal. L'itinerari comença a Vallgrassa, Centre Experimental de les Arts, i transcorre pels entorns d'aquest equipament del Parc, que podeu visitar els camps de setmana i festius. Es recomana portar calçat adequat i aigua. Uns prismàtics ajudaran a observar millor el paisatge.

La Pahissa del Marquet

Equipament que comença la seva singladura el maig del 2020. Els objectius de la Pahissa del Marquet, Arts-Lletres-Natura, al Marquet de les Roques (Sant Llorenç Savall), és fer d'aquest equipament un espai cultural pluridisciplinari amb una programació estable d'activitats expositives, literàries, artístiques, formatives i lúdiques, dedicat a l'experimentació literària i artística, a l'estudi de nous llenguatges expressius i participar de l'entramat creatiu que fa possible les pràctiques híbrides. Un centre actiu per a la promoció, dinamització i organització d'activitats educatives, culturals, literàries, artístiques i socioculturals, tot prenent els diferents llenguatges creatius contemporanis com a eina d'expressió i comunicació que també posin en relleu els valors culturals i naturals del Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac i de tot el seu context geogràfic.

La Cabanya del Castell

La Cabanya del Castell és un equipament polivalent del Parc del Castell de Montesquiu que, des del 1995, acull exposicions temporals. Es tracta d'una

edificació rural separada del castell que tenia com a funció aplegar i preservar collites i animals.

Al Parc del Castell de Montesquiú també s'organitza des dels anys 2016 i 2017, respectivament, dos festivals de música i cultura escènica.

- Música a la gespa (primavera i estiu), amb cinc recitals. Música a la gespa és un festival serè en un entorn privilegiat, un lloc ideal per gaudir de la música de forma tranquil·la, des de la gespa. El festival posa èmfasi en el benestar del públic apostant per actuacions musicals íntimes i properes, en contacte amb el medi natural.
- Notes a la Cabanya (tardor-hivern), amb cinc recitals. La paraula *nota* té molts significats: una nota musical, un petit escrit, una sensació, un apunt... Aquesta versatilitat caracteritza «Notes a la Cabanya», un cicle en què la música i la poesia deixen la porta a oberta a altres formats i propostes artístiques, en un espai, la Cabanya del castell de Montesquiú, especialment preparat per acollir espectacles de petit format.

La primavera del 2017 el [Consorti de la Vall del Ges, Orís i Bisaura](#) i el Parc del Castell de Montesquiú van iniciar aquest recorregut artístic amb el Cicle de música i poesia a la Cabanya del castell, una aposta per una programació cultural d'espectacles de petit format i de qualitat que tenen com a base la música i la poesia. La intenció de futur és obrir aquest cicle al territori i portar música i poesia a diferents punts emblemàtics del patrimoni cultural i natural de l'EIN Serres de Milany-Santa Magdalena i Puigsacalm-Bellmunt.

Parcs i biblioteques... naturalment!

Des de l'any 2017, es duu a terme aquest programa a 11 biblioteques de la zona Maresme que abracen l'àmbit de tres parcs (Marina, Litoral i Montnegre i el Corredor). El 2019 es van sumar 9 biblioteques del Vallès Occidental, vinculades al Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac i 6 biblioteques de Parc Natural de Montserrat. El 2020 s'hi van afegir 7 biblioteques del Parc Natural de la Serra de Collserola; i el 2023, 4 biblioteques del Montseny; a més dels seus dos centres de documentació i un bibliobús. En total, doncs, el programa aplega 45 biblioteques, 2 bibliobusos i 7 centres de documentació.

Arran d'aquest programa, cada zona realitza una «Agenda trimestral d'activitats» conjunta. Les biblioteques del Vallès Occidental han creat, amb el suport del Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac, un bagul itinerant amb material bibliogràfic i pedagògic amb el qual es fan activitats de sensibilització ambiental a escoles i públic en general de la zona i que se suma als tres baguls que ja

disposava la zona del Maresme. Aquestes darreres biblioteques, a més, han seguit col·laborant en la itinerància de les exposicions itinerants del concursos de fotografia digital dels parcs de Marina i Serralada Litoral; i amb la itinerància de les exposicions d'aquets dos parcs.

Viu el parc a l'escola

El programa «Viu el parc a l'escola» està adreçat als alumnes de 5è curs de primària de les escoles dels municipis de l'àmbit de cada parc en què es realitza. El programa és gratuït per a les escoles. Té com a finalitat donar a conèixer el medi natural més proper i afavorir a la presa de consciència de la problemàtica mediambiental entre l'alumnat. Consta de tres fases, un treball previ a l'aula conduït per un educador ambiental, la celebració d'una jornada festiva als espais naturals protegits i un treball posterior. També s'elabora una Agenda escolar als parcs del Montseny i Montesquiú.

El programa aplega cada any un 5.000 alumnes d'unes 130 escoles.

Coneguem els nostres parcs

La Gerència de Serveis d'Espais Naturals de la Diputació de Barcelona, promou i gestiona el programa d'educació ambiental «Coneguem els nostres parcs». Alhora, compta amb el suport econòmic dels ajuntaments que hi participen. Està adreçat als alumnes de 6è curs de primària de les escoles de la província de Barcelona. Pretén donar a conèixer el medi natural més proper i la sensibilització envers el patrimoni natural i cultural. Aquest objectiu s'aconsegueix mitjançant un treball previ a l'aula i un itinerari pedagògic guiat als espais naturals protegits de la Xarxa de Parcs Naturals.

El programa aplega cada anys uns 6.000 alumnes d'unes 260 escoles.

El Montseny a l'escola

«El Montseny a l'escola» és un programa d'educació ambiental que pretén apropar el Parc Natural i Reserva de la Biosfera del Montseny a la població local. S'adreça a les escoles d'educació primària dels municipis que integren l'espai protegit. L'objectiu bàsic del programa és crear un recurs educatiu útil i compatible amb el currículum escolar i contribuir al fet que els alumnes de primària coneguin el seu entorn proper, apreciïn el seu patrimoni, siguin conscients que el medi és sensible a l'acció humana i participin activament en la seva conservació i millora. Un altre objectiu del programa és que pugui servir de plataforma per compartir treballs i experiències entre escoles dels municipis del

Parc, educadors ambientals i els gestors del Parc. Amb aquest recurs també es vol fomentar la qualitat dels programes educatius que s'hi desenvolupen. El programa ha estat promogut pels gestors del Parc i s'ha elaborat a través d'un procés de treball que ha tingut la participació activa d'educadors ambientals que treballen i coneixen el Montseny, experts en didàctica, mestres i tècnics del Parc. El curs 2023-2024 es va iniciar un nou programa amb la mateixa filosofia a l'Espai Natural de les Guilleries-Savassona amb el nom «Guilleries a l'escola».

Passejades guiades

El programa anual «Passejades guiades» són sortides que s'adrecen a un públic general i familiar que permeten conèixer, a través del guiatge d'experts coneixedors del territori, el ric patrimoni natural i cultural dels espais naturals de la Xarxa de Parcs Naturals. Hi ha sortides d'observacions nocturnes, d'aus migratòries i aus nidificants, sortides dedicades al paisatge geològic, a la fauna i la flora, i sortides de descoberta del patrimoni construït i de la petjada de l'home en el territori. Se solen fer en cap de setmana i a preus assequibles, ja que aquesta activitat té una línia de subvencions pròpia. En els propers anys es preveu donar continuïtat el programa mantenint una oferta d'activitats variada i amb propostes inclusives.

El programa, en el conjunt de la Xarxa de Parcs Naturals, aplega més de 225 passejades i activitats diverses, amb uns 6.000 assistents anuals de mitjana.

Astronomia als parcs

A la Xarxa de Parcs Naturals disposem d'equipaments astronòmics que ens ofereixen visites, observacions, tallers, conferències, etc. per a totes les edats, i que ens acompanyen en la descoberta d'un univers d'experiències celestes.

Els espais naturals, allunyats de la contaminació lumínica de les ciutats, ens poden oferir fantàstiques experiències d'observació i comprensió d'aquest medi que ens envolta. També ens poden ensenyar les conseqüències d'aquesta contaminació, sovint menystinguda, que són moltes i poden arribar a ser greus.

Així, entre d'altres, la contaminació lumínica provoca malbaratament d'energia i emissió de gasos, afecta els ecosistemes nocturns i altera la vida dels animals, fet que provoca plagues. A més, dificulta el trànsit aeri i marítim i té un impacte en la nostra salut. També incideix en el treball dels astrònoms, perquè els impedeix observar el cel en les condicions adequades, i afecta les persones que volen observar les estrelles.

Servei comunitari: la natura com a font de salut

El present curs escolar s'ha iniciat una nova experiència pilot en l'àmbit del Parc del Garraf, en el marc curricular de l'ESO, anomenat APS. Aprenentatge i Servei Comunitari, amb el títol «La Natura com a font de Salut».

L'objectiu estratègic del projecte d'APS ambiental no elimina la seva dimensió social (servei a la comunitat); sinó que, més enllà dels aprenentatges i la repercussió social, desenvolupen serveis compromesos amb l'entorn natural. Per tant, manté una clara repercussió ambiental sobre el medi.

Els seus objectius específics són:

- Fomentar la relació entre la Salut i la Natura i contribuir a la millora de la salut de les persones en la seva recuperació: analitzar l'impacte del contacte amb la natura sobre les activitats física, mental i emocional dels participants; recollint dades, abans i després de les activitats.
- Conèixer l'entorn natural de la zona del Garraf i aprofundir en el concepte de Salut Planetària: analitzar les implicacions de la crisi climàtica en la salut i desenvolupar i avaluar solucions per a salvaguardar un món saludable, equitatiu i sostenible.
- Dissenyar les activitats de bany de bosc en un entorn natural: millorar el benestar físic i emocional de les persones en procés de rehabilitació.
- Experiències amb l'entorn i vinculació amb les persones i les seves realitats.

Objectius pedagògics:

- Adquisició de la competència social i ciutadania: aquesta competència pretén que l'alumnat compregui la realitat social en què viu i que cooperi.
- Desenvolupar habilitats relacionades amb el disseny i la realització de projectes i amb el treball en equip.
- Donar a l'alumnat i a les seves famílies la xarxa associativa i les entitats de l'entorn, per promoure la participació dels joves.
- Promoure el treball en xarxa entre els diferents agents educatius de l'entorn i el teixit associatiu.

Objectius del CAPI:

- Avaluar la percepció de millora de les persones d'un grup de pacients diagnosticades de fibromiàlgia en la participació d'una activitat de bany de bosc.
- Valorar el grau de satisfacció dels pacients en la participació d'una activitat de salut i natura.
- Mesurar la percepció de millora del grup de persones participants.

Col·laboradors: Institut de Vilanova i la Geltrú, CAPI Baix a Mar de Vilanova i la Geltrú, Associació o entitat (Terra Fèrtil), Ajuntament de Vilanova i la Geltrú. (L'entitat és orientativa, és amb la que ho vam fer l'any passat.)

A partir del curs 2025-26, es pretén consolidar l'experiència del Parc del Garraf i anar progressivament desenvolupant aquesta en la resta de parcs de la Xarxa.

4.2.5. Accions dutes a terme als parcs

A banda dels projectes i programes comentats a l'apartat anterior, a molts dels espais naturals protegits que conformen la Xarxa s'han anat desenvolupant un seguit d'accions estretament vinculades a la salut i el benestar de les persones que convé destacar de forma separada per a cada espai.

Parc del Garraf

En l'àmbit del Parc del Garraf cal destacar l'experiència pilot realitzada a Sant Pere de Ribes, de la qual se'n fa una síntesi a continuació.

L'Ajuntament de Sant Pere de Ribes treballa per promoure el territori amb un enfocament saludable, amb el Parc del Garraf com a element clau. Entre 2017 i 2018, es va desenvolupar, de forma conjunta amb la GSEN una concreció d'aquesta visió de «saludable» en relació amb el Parc. Es van realitzar dos estudis: un Pla de turisme i un Pla de salut. Aquests documents van convergir en una proposta de municipi saludable, amb una estratègia focalitzada en el Parc del Garraf.

La iniciativa es basa en el fet que la gestió dels espais naturals ha de promoure no només la preservació del paisatge i el patrimoni, sinó també el seu ús social, impulsant el desenvolupament econòmic i social del territori de manera sostenible.

Durant els anys 2019, 2020 i 2021, es van fer diverses actuacions dins del projecte, i ara es continuen desenvolupant les línies del projecte ecosistèmic,

fent actuacions per fomentar el municipi com un referent de turisme saludable i sostenible.

Des de Sant Pere de Ribes es treballa, doncs, per millorar la qualitat de vida i el benestar de la ciutadania i les persones visitants i es pretén promoure un estil de vida saludable i una conscienciació de la sostenibilitat en les activitats d'oci, empresarials i quotidianes, mitjançant eines de difusió, visualització i sensibilització, com ara accions formatives per a empreses locals i activitats infantils i per a adults en el marc d'esdeveniments de ciutat per difondre el missatge de compromís del municipi. En aquesta línia, Sant Pere de Ribes està adherit a la [Xarxa Espanyola de Municipis Saludables](#) i ha elaborat, també, amb el suport de la Diputació de Barcelona i el Consorci Sanitari del Garraf, el [Pla de Salut Integral 2018-2021](#), que convergeix en un mateixa proposta de municipi saludable. Sant Pere de Ribes compta amb la certificació [Biosphere](#) com a Ajuntament, Oficina de Turisme i Policia Local i està treballant per al desenvolupament de la Carta Europea de Turisme Sostenible (CETS) amb el Parc del Garraf.

El municipi ha posat en marxa accions concretes, com la instal·lació de punts de càrrega per a vehicles elèctrics, una caldera de biomassa, el projecte d'una planta de producció de biomassa forestal, la millora d'espais esportius, la instal·lació de desfibril·ladors, accions de cuina saludable, ús de bosses reutilitzables, canvi de l'enllumenat públic i millora de la recollida selectiva.

En resum, amb la col·laboració i el suport de la Diputació de Barcelona, a Sant Pere de Ribes s'han dut a terme les accions següents:

- Creació de la marca «Sant Pere de Ribes: municipi saludable»: iniciativa de l'Ajuntament de Sant Pere de Ribes per promoure la salut i el benestar dels seus ciutadans. El projecte inclou diverses accions que se centren en la millora de la qualitat de vida i el benestar dels seus ciutadans i visitants.
- Estratègia de comunicació i xarxes socials dels projectes: l'Ajuntament utilitza la seva plataforma en línia per a la difusió d'informació i serveis municipals, incloent els projectes relacionats amb «Sant Pere de Ribes: municipi saludable».
- Banys de bosc terapèutics, amb la col·laboració del SIAD i el FTH: s'ha dut a terme un total de dotze sessions de banys de bosc a Sant Pere de Ribes, dividides en dos itineraris: un al nucli de Ribes i un altre a les Roquetes. Les sessions, que tenen una durada de dues hores i mitja, consisteixen en un passeig suau d'entre un i tres quilòmetres i activitats de connexió amb

la natura. Aquestes activitats estan dissenyades per a tot tipus de públic i es duen a terme durant dotze caps de setmana. Alguns d'aquests banys de bosc, però, s'enfoquen amb dones que han patit violència econòmica. Aquesta iniciativa forma part del Pla de Salut de Sant Pere de Ribes i compta amb el suport de la Diputació de Barcelona.

- «Els espigalls del Garraf van a l'escola»: activitat educativa que forma part del projecte «Sant Pere de Ribes: municipi saludable». Els estudiants aprenen sobre l'espigall, una varietat tradicional de col que es cultiva a la comarca del Garraf. L'activitat inclou la plantació d'espigalls als horts escolars, l'aprenentatge sobre les seves propietats nutricionals i la preparació de receptes amb aquesta verdura.

Les accions realitzades han tingut una gran demanda social, especialment després de la Covid-19, amb una alta participació que ha superat les expectatives, fins al punt que s'han hagut de tancar les inscripcions en algunes activitats. Les persones participants han valorat molt positivament l'experiència i han demanat més activitats similars. Aquestes activitats representen, doncs, una oportunitat per al turisme responsable i per a la prevenció de malalties cognitives i l'estrès. S'ha identificat la necessitat de professionalitzar la guia d'aquestes activitats, dissenyar rutes senyalitzades i monitoritzades, i seguir incorporant experiències basades en evidències científiques.

A més, cal afegir altres accions que es duen a terme a l'àmbit del Parc del Garraf

- S'han dut a terme sis rutes teatralitzades a l'any, que inclouen sortides amb Joëlette per a persones amb dificultats motrius i material per a persones amb dificultats visuals.
- L'Escola de Natura Can Grau ofereix un itinerari sensorial, un recorregut circular apte per a persones amb discapacitat visual que es pot fer guiat o autoguiat i és completament accessible.
- S'ha treballat en la promoció d'itineraris accessibles, com l'itinerari botànic de la Pleta, un recorregut circular i exclusiu per a vianants, que permet conèixer 33 espècies característiques del Parc. La primera part del recorregut, de 650 metres, està adaptada per a persones amb discapacitats motriu i disposa també de material de suport en braille.
- En l'àmbit més directament relacionat amb la promoció de la salut, s'han programat itineraris saludables i s'han desenvolupat propostes d'activitat de

salut i natura. A més, l'Ajuntament de Sant Pere segueix programant banys de bosc dins el programa «Gaudim dels parcs».

- El present curs escolar s'ha iniciat una nova experiència pilot en l'àmbit del Parc del Garraf, en el marc curricular de l'ESO, anomenat APS. Aprenentatge i Servei Comunitari, amb el títol «La Natura com a font de Salut» amb els alumnes de l'assignatura optativa de Cultura científica de 4t d'ESO de l'[Institut Joaquim Mir de Vilanova i la Geltrú](#). Aplicant la proposta educativa d'Aprenentatge Servei, els alumnes tenen un paper clau en l'acompanyament de les persones participants de dos grups de Salut Comunitària i Preventiva: un grup de fibromiàlgia i un altre de benestar emocional del [Centre d'Atenció Primària Integral Baix-a-Mar](#).

Durant el projecte, s'aprofundeix en la relació entre salut i natura, fent especial èmfasi sobre la importància dels conceptes de salut comunitària, prevenció i promoció de la salut, i de la importància dels espais naturals i els diferents plans de protecció i gestió.

Aquestes iniciatives són un clar exemple de l'aposta que els agents que operen al Parc del Garraf fan per un turisme inclusiu i accessible per a tothom, així com de la promoció de la salut i el benestar a través del contacte amb la natura.

Parc de la Serralada de Marina

En l'àmbit d'aquest espai, cal destacar les actuacions següents:

- **Promoció de la Salut al Parc de la Serralada de Marina, accions formatives al personal sanitari de l'Hospital Germans Tries i Pujol**

Objectiu general

La col·laboració entre la Unitat de Prevenció de Riscos del centre hospitalari i el Consorci de la Serralada de Marina té per objectiu fomentar la salut física i mental com un dels eixos cabdals d'aquestes accions, per aquest motiu es realitzant durant l'any diverses accions formatives a fi i efecte que els treballadors sanitaris adquireixin habilitats que els ajudin a adquirir hàbits saludables (com ara exercici) com a forma efectiva de promoció de la salut alhora que ajuda a conèixer l'entorn privilegiat on s'ubica l'hospital.

Objectius específics

1. Formar els treballadors sobre diferents indrets del parc.
2. Conscienciar als professionals del benefici de l'exercici físic.
3. Promoure l'exercici físic i la salut dels professionals de l'HUGTIP.

4. Informar als treballadors sobre el patrimoni natural, arquitectònic, sanitari i històric.
5. Col·laborar amb el PSM per aprofitar l'entorn privilegiat del que estem envoltats.
6. Introduir en les rutines de treball, la promoció de la salut afavorint els petits itineraris i els de mitjans recorreguts.

Contingut

Aquestes activitats pretenen donar formació sobre els beneficis que l'exercici físic té sobre els factors de risc cardiovascular i la millora de la salut mental dins del Programa de Promoció de la Salut per als treballadors de l'hospital. Les activitats lúdiques que afavoreixen la pràctica d'exercici físic són una manera d'afavorir no solament la salut física, sinó també la salut mental, alhora que afavoreix la interacció social dels treballadors, millorant la seva integració.

La salut física i mental és un dels objectius cabdals de la Unitat de Prevenció de Riscos de l'HUGTiP, i és per això que aquesta formació es realitza a fi que els seus treballadors adquireixin habilitats que els ajudin a adquirir hàbits saludables (exercici) com a forma efectiva de promoció de la salut, alhora que ajuda a conèixer l'entorn privilegiat on s'ubica l'hospital.

De la mateixa manera, en donar a conèixer aquests indrets, així com la seva fauna i flora, consciència molt més el seu personal sobre el que significa preservar, cuidar i estimar l'espai natural protegit del Parc de la Serralada de Marina.

- **Rutes guiades** (tardes de dijous) Caminar i mirar..
 - Ruta de les fonts Caminada guiada de natura i de salut, al voltant de l'hospital.
 - Ruta pel GR-92 fins a la vall de Montalegre.
 - Pujada al poblat ibèric de les Maleses.
 - Ruta pel GR-92 fins al monestir de Sant Jeroni de la Murtra.
- **Altres activitats:**
 - Jornada Clean Up Day

- **Exposició del Parc de la Serralada de Marina**

Cada any, coincidint amb el Dia Europeu dels Parcs i de la Setmana de la Natura, s'instal·la l'exposició del parc al vestíbul principal de l'Hospital Germans Trias i Pujol durant un mes.

I coincidint amb l'exposició, la xerrada taller «Introducció a les plantes aromàtiques i medicinals».

- **Difusió:**

[Xarxa de Parcs Naturals a X: «Personal de l'Hospital Trias i Pujol fa una ruta naturalística per conèixer el Parc de la Serralada de Marina](https://t.co/INr3HkuqQA)
[https://t.co/INr3HkuqQA https://t.co/aGjRik2b9c](https://t.co/aGjRik2b9c)» / X (twitter.com)

<https://www.facebook.com/parcmarina/posts/pfbid02Kv2SpPMQofrMH1ATHEVgd9LNhLMnAqscX1VY43APT9GedycLn1Xuso9cKt9XEKenl>

<https://parcs.diba.cat/web/l-informatiu/-/marina-personal-de-l-hospital-trias-i-pujol-fa-una-ruta-naturalistica-per-coneixer-el-parc-de-la-serralada-de-marina>

<https://parcs.diba.cat/web/l-informatiu/-/marina-la-jornada-clean-up-day-de-l-hospital-germans-trias-recull-prop-d-un-centenar-de-quilos-de-residus-al-voltant-de-l-hospital-i-al-parc-de-la-serralada-de-marina>

<https://parcs.diba.cat/web/l-informatiu/-/marina-l-hospital-germans-trias-i-pujol-acull-aquest-juny-l-exposici%C3%B3-sobre-el-parc-de-la-serralada-de-marina>

Per al 2025, com a noves propostes, es preveuen:

- Activitat de natura saludable adreçada al personal sanitari: banys de bosc.
- Itinerari terapèutic i de rehabilitació

Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac

En el cas de Sant Llorenç del Munt i l'Obac, destaquen les accions següents, molt variades:

- **Rutes integratives:** es realitzen entre 4 i 6 caminades anuals orientades a persones amb necessitats psicomotrius. L'objectiu és fomentar una relació sana amb la natura i reduir l'estrès i l'ansietat.

- **Passejades guiades:** organitzades pel parc, inclouen un o dos banys de bosc a l'any. També es realitza una sortida a l'Obac per a una activitat de geocaching el Dia Internacional de les Persones amb Discapacitat.
- **CAP Castellar del Vallès:** s'ha integrat un «itinerari saludable» al Catàleg Social de Castellar del Vallès.
- **Marxa nòrdica i altres sortides:** es mantenen contactes amb el Centre Excursionista de Terrassa per donar suport a les activitats que es realitzen.
- **Banys de bosc:** en col·laboració amb el Departament de Psicologia de la UAB, es realitzen diversos itineraris al llarg de l'any, amb un seguiment i estudi posterior. També es realitzen programes puntuals de banys de bosc com el Projecte Ginesta al Bosc de les Arenes.
- Es fan cinc **rutes teatralitzades** a l'any, anomenades «Emboscada, un viatge pels sentits», a més de les sortides amb Joëlette per a persones amb dificultats motrius.

Parc d'Olèrdola

Bàsicament, cal posar de relleu les actuacions realitzades en l'àmbit de l'accessibilitat i la promoció de la salut:

- **Accessibilitat:** com en el cas anterior, s'han realitzat sortides amb Joëlette per a persones amb dificultats motrius. També es disposa de barres direccionals. A més, als principals equipaments hi ha material per a persones amb dificultats visuals.
- **Promoció de la salut:** s'han desenvolupat itineraris saludables com a part d'un programa d'activitats per conèixer el patrimoni natural i cultural de l'àmbit. La proposta per al quinquenni 2023-2027 és potenciar la promoció d'aquests itineraris saludables i les propostes d'activitat de salut i natura que es desenvolupen en aquest àmbit.

Parc del Foix

Cal destacar, sobretot, les accions en l'àmbit de l'accessibilitat. Com en els casos anteriors, s'han organitzat sortides amb Joëlette per a persones amb problemes de mobilitat. A més, es compta amb barres direccionals. En els principals equipaments, es disposa de recursos per a persones amb dificultats visuals.

Parc Natural i Reserva de la Biosfera del Montseny

Els projecte i actuacions desenvolupats en aquest espai poden agrupar-se de la forma següent:

- L'equip de guiatge de Sèlvans va desenvolupar una proposta d'**itinerari amb funcionalitat terapèutica** que es pot dur a terme en un futur. Actualment, una de les empreses acreditades amb la CETS, EduCAViladrau, ofereix activitats de banys de bosc.
- En termes de **turisme inclusiu**, el Centre d'Informació de Can Casades, a, compta Santa Fe de Montseny amb diversos materials de préstec inclusius, com barres direccionals, fitxes de flora i fauna en Braille, *handbikes*, terceres rodes, Joëlette, etc. L'Escola de Natura de Vallcàrquera també disposa de tot aquest material de préstec on, a més, es pot comptar amb el servei de guiatge i acompanyament amb Joëlette.
- A Santa Fe de Montseny hi ha un **itinerari adaptat a persones amb mobilitat reduïda**, la Font del Frare, i també a la Masia Mariona. Més recentment s'ha treballat en una proposta d'itinerari sensorial a la riera de Martinet. Altres equipaments del Parc compleixen amb els criteris d'accessibilitat per a persones amb mobilitat reduïda.
- Es duen a terme cinc **rutes teatralitzades** anuals anomenades «Aigua, un viatge pels sentits».

Parc del Montnegre i el Corredor

Per la seva banda, al Parc del Montnegre i el Corredor, es fan 6 **rutes teatralitzades** a l'any, anomenades «Camins, un viatge pels sentits». A més es fan sortides amb Joëlette per a persones amb dificultats motrius. Als principals equipaments hi ha material per a persones amb dificultats visuals.

4.3. Detecció de mancances i necessitats

Després de l'exposició dels diferents projectes, programes, activitats i col·laboracions relacionades amb la interrelació entre salut i natura que **conformen un punt de partida interessant per entomar la planificació a futur, en aquest apartat s'incorpora una anàlisi DAFO** amb la finalitat de detectar aquelles necessitats i mancances que han de regir la proposició de noves accions en aquesta matèria per als anys següents. A més, és important destacar les aportacions de l'equip tècnic de la GSEN a través de les converses mantingudes en l'elaboració d'aquest document estratègic, on s'ha identificat la

manca de comunicació i difusió com una debilitat clau a abordar, ja que afecta directament la visibilitat i l'abast dels programes i activitats.

Una anàlisi DAFO (també coneguda com a anàlisi SWOT, per les seves sigles en anglès) és una eina utilitzada per identificar les Fortaleses, Debilitats, Oportunitats i Amenaces a l'entorn d'un projecte o d'una planificació o estratègia en concret. De forma específica, cada categoria se sol associar als significats següents:

- Fortaleses: representen les qualitats positives, tangibles o intangibles, internes al tema d'estudi (en aquest cas, sobre les actuacions ja realitzades i les iniciatives empreses).
- Debilitats: són les qualitats internes que impedeixen o dificulten completar la missió o aconseguir els objectius.
- Oportunitats: són els factors externs pels quals el projecte té, en bona part, raó d'existir i que cal mirar d'aprofitar d'una forma o altra.
- Amenaces: són factors externs que poden causar problemes per a l'èxit del projecte i que cal tenir en compte prenent mesures per minimitzar l'impacte, si s'acaba produint.

L'anàlisi DAFO és una part important de la planificació estratègica i pot ajudar a prendre decisions informades i a desenvolupar estratègies efectives per aconseguir els objectius. En el cas d'aquest Pla, és una forma de comprendre i conèixer les pròpies capacitats i limitacions, així com les oportunitats i amenaces que es presenten en l'entorn o en el context en què es desenvoluparà el Pla.

Tot seguit es presenta aquesta anàlisi a la taula següent.

Debitats	Fortaleses
<ul style="list-style-type: none"> • Necessitat de crear aliances i associacions més fortes entre els sectors de la conservació i la salut. • Tot i que les àrees protegides s'estan convertint en un instrument important per a la conservació de la biodiversitat, el seu paper en el suport a la salut humana encara està en fase de desplegament i alineació amb altres plans i programes. • Manca d'una major difusió dels recursos i activitats disponibles en salut i natura. • Manca d'experiència en la programació i difusió d'activitats centrades en la recuperació o rehabilitació de persones amb malalties concretes. • Manca de desplegament de més activitats en altres espais (zones verdes urbanes i periurbanes). • Necessitat de dissenyar rutes amb una senyalització molt clara i centrada específicament en promoure els efectes positius sobre la salut. 	<ul style="list-style-type: none"> • Experiència en la implementació d'alguns projectes, programes o accions relacionades amb el binomi salut i natura. • Col·laboració interinstitucional amb diverses entitats i universitats per impulsar la salut comunitària, destacant el projecte Actius i Salut i la Taula Salut i Natura, que fomenta el treball col·lectiu, multisectorial i interdisciplinari. • Desenvolupament d'objectius de la CETS per a l'estructuració de l'oferta ecoturística. • Gran diversitat de programes, que inclouen gastronomia, música, poesia, etc., com el Parc a taula, Viu el parc, Parc en concert, etc. ja establerts i amb un historial d'èxit. • Alta demanda social i participació en les activitats, amb valoració positiva. • Implicació dels municipis i entitats culturals o conservacionistes. • Experiència en la realització d'itineraris, activitats i guiatges adaptats a persones amb mobilitat reduïda (Joëlette). Compromís amb l'accessibilitat i la inclusió. • Experiència en l'organització de banys de bosc a través de diferents equips (FHT, Sèlvans, EduCA Viladrau, etc.). • Evidència científica salut-natura. • Potencial dels espais naturals protegits respecte a altres zones «verdes» (ecosistemes d'alt valor, existència d'estructures de gestió i recursos, unitat)

Amenaces	Oportunitats
<ul style="list-style-type: none"> • Amenaces de l'ús públic per a la conservació del patrimoni natural i la biodiversitat (alta afluència, aglomeracions en punts concrets, etc.). • Limitació en la capacitat d'acollir participants en alguns espais o zones dels parcs on se sobrepassa la capacitat de càrrega, sobretot si la demanda continua creixent. • Limitacions en els canals de comunicació amb dificultat per arribar a tots els tipus de públic per igual. • Dependència de professionals que guien part de les activitats, en especial aquelles que exploten amb major precisió beneficis sensorials. 	<ul style="list-style-type: none"> • Amb la gestió adequada dels espais naturals protegits, es lluita contra la contaminació i s'aborda la crisi climàtica al temps que millora la salut de tothom. • Entendre el valor econòmic addicional dels espais naturals protegits en línia amb la reducció de costos econòmics en prevenció i cura de malalties i trastorns). • Seguir potenciant la promoció d'itineraris saludables i propostes d'activitat en salut i natura. • Possibilitat d'incorporar més experiències basades en evidències científiques. • Formació en CETS per a professionals i agents del territori per millorar la transferència de coneixement. • Organització de noves jornades, esdeveniments i altres actes de transferència de coneixement entre el món acadèmic, universitari i sanitari i el de la gestió dels espais naturals. • Les activitats i els programes (Viu el parc, Parcs en concert, etc.) poden fomentar el sentit de pertinença de la població local a l'espai natural i ser una plataforma per a la conscienciació mediambiental. • Les activitats i programes permeten explorar noves formes de relació i comunicació entre els parcs, els municipis de l'entorn i el públic visitant. • Amb la programació de noves activitats i programes, se segueix fomentant turisme inclusiu i accessible.

D'aquesta anàlisi destaquen diverses mancances i necessitats a tenir en compte. En primer lloc, es fa evident la necessitat de crear aliances i associacions més fortes entre els sectors de la conservació i gestió d'espais naturals i la salut, així com la manca d'una major difusió dels recursos i activitats disponibles. Aquestes mancances indiquen que, tot i que hi ha un reconeixement del potencial dels espais naturals protegits, encara hi ha camí per recórrer per a la seva plena integració i utilització en benefici de la salut humana.

D'altra banda, l'escassetat d'experiència en l'organització i difusió d'activitats més específiques per a la recuperació o rehabilitació de malalties o trastorns concrets indica una oportunitat per a la innovació i l'expansió en aquest camp. És essencial també abordar la necessitat de crear rutes amb senyalització clara que promoguin, de forma concreta, els efectes positius en la salut.

Tot i això, l'anàlisi també reflecteix punts forts, com la diversitat de programes ja establerts i l'alta demanda social i participació en les activitats. Aquests elements són indicatius d'un sòlid fonament sobre el qual es poden construir i millorar les iniciatives futures.

En resum, les mancances i àrees per millorar detectades destaquen la importància d'impulsar la col·laboració intersectorial, millorar la comunicació i l'accés a les activitats de salut i natura, i ampliar i personalitzar l'oferta per satisfer un rang més ampli de necessitats i preferències. Aquestes accions seran clau per assegurar que els espais naturals siguin compresos i utilitzats eficaçment com a recursos per a la millora de la salut i el benestar de la comunitat.

5. Missió i objectius

Com ja s'ha exposat al llarg dels capítols precedents, **la salut de les persones està connectada amb la natura i amb la salut d'aquesta.**

L'ambició de la GSEN va, doncs, més enllà de la gestió ordinària o estricta dels espais naturals perquè entén que és necessari, i forma part de les seves responsabilitats, **actuar per fomentar aquesta connexió**, al tractar-se d'una qüestió que s'estén més enllà de la salut individual i que abasta, també, la salut col·lectiva, del medi natural i, en última instància, del nostre planeta.

Aquest Pla parteix, per tant, de la missió següent:

«Impulsar la salut i el benestar a través de la connexió respectuosa amb la natura»

Aquesta declaració desprèn un compromís de la GSEN a tres nivells:

- **Compromís amb la salut:** promovent la salut i el benestar a través de les diferents formes de contacte amb l'entorn natural i els beneficis que aporta, amb activitats i programes als parcs que fomentin hàbits i estils de vida saludables per prevenir trastorns i malalties.
- **Compromís amb els espais naturals:** a través d'actuacions a la Xarxa de Parcs Naturals, o en altres àmbits on la GSEN pugui incidir, que afavoreixin l'accés als beneficis de la natura a tots els sectors de la societat, millorant o implementant equipaments o infraestructures específiques, amb pràctiques sostenibles i de respecte per la biodiversitat.
- **Compromís amb la connexió:** implicant accions educatives i pedagògiques sobre la importància de la natura per a la nostra salut i benestar i col·laborant amb professionals de l'àmbit per facilitar el desenvolupament de programes terapèutics destinats a grups de persones amb necessitats concretes.

Partint d'això, aquesta missió que ha de ser entesa com a propòsit a llarg termini, s'han establert un conjunt d'objectius més acotats i amb voluntat operativa que permetran materialitzar les accions que han de donar forma al present Pla. S'ha optat per diferenciar entre objectius estratègics o específics.

Objectius estratègics

- Promoure la interacció entre les persones i l'entorn natural, amb l'objectiu de millorar la salut mental, social i física.
- Impulsar la col·laboració, la captació de recursos i la divulgació de projectes que uneixen salut i territori, amb un focus particular en grups amb requeriments específics.
- Estimular el desig de preservar l'entorn natural i fomentar una relació de respecte i valoració cap a aquest.

Objectius específics

- Establir un programa d'activitats que promogui la connexió amb la natura com a eina de salut.
- Alinear un model d'ús públic a la Xarxa de Parcs Naturals que tingui en compte la salut i el benestar.
- Optimitzar la Xarxa de Parcs Naturals per desplegar el seu potencial com a actiu de salut.
- Implementar la salut com a vector de desenvolupament socioeconòmic.
- Millorar els recursos d'informació, sensibilització i comunicació.
- Col·laborar per la integració de les pràctiques de salut i benestar basades en la natura als sistemes de salut, tant a nivell preventiu com de tractament.
- Avançar en la professionalització del sector de salut i natura.
- Establir sinèrgies amb el món científic i universitari per a la recerca en el binomi salut i natura.

6. Públic destinatari

Un cop establerts els objectius, es descriuen a continuació els diferents tipus de públic o sectors de la societat que cal tenir especialment en compte en el disseny i desplegament de les accions.

Per descomptat, **el públic objectiu principal del Pla és la ciutadania en general**. No obstant això, és important preveure accions **especialment dirigides a aquells sectors de la societat que es consideren més vulnerables**. Aquesta prioritat no només respon a una necessitat d'atendre primer a aquells que més ho necessiten, sinó que també es basa en la convicció que una societat saludable i pròspera és aquella que es preocupa i cuida de tots els seus membres, especialment dels més desfavorits.

Aquest Pla, per tant, també ha de servir per reduir les desigualtats en l'accés als beneficis de la natura sobre la salut humana. Per això, cal un enfocament especial en aquells grups que, per diferents casuístiques, poden tenir més dificultats per a accedir-hi i poden enfrontar-se a riscos importants:

- **Gent gran:** la mobilitat reduïda o les malalties cròniques poden dificultar l'accés als espais naturals. A més, la soledat o l'aïllament social poden limitar les oportunitats d'interacció amb la natura. Si no tenen un accés adequat, poden experimentar una disminució de la seva salut física i mental, així com un augment de la sensació de soledat i aïllament.
- **Infants:** la infància pot tenir un accés limitat als espais naturals, especialment en àrees urbanes densament poblades. A més, una manca de sensibilització i d'educació sobre els beneficis de la natura per a la salut pot limitar la seva interacció amb ella. Si no tenen un accés adequat, poden experimentar problemes de salut física i mental, així com una disminució de la seva consciència ambiental.
- **Adolescents:** els adolescents, en molts casos, poden estar més centrats en altres àmbits, com les tecnologies digitals, i menys interessats en passar temps a la natura. A més, els problemes emocionals o cognitius poden dificultar la seva capacitat per beneficiar-se de la interacció amb l'entorn natural. Sense un accés adequat, poden experimentar o agreujar problemes de salut mental, com ara l'estrès i l'ansietat, així com una manca o disminució de la seva consciència i sensibilitat ambiental.
- **Dones (violència de gènere):** les víctimes de violència de gènere, física o psicològica, poden tenir un accés limitat a espais segurs a l'aire lliure. A

més, el trauma associat a la violència pot dificultar els beneficis de la interacció amb la natura, agreujant la situació.

- **Persones amb malalties i trastorns:** les persones amb estrès i ansietat, addiccions, obesitat, diabetis, pressió arterial alta, colesterol o altres problemes similars poden tenir dificultats per accedir a espais naturals a causa, precisament, de la seva salut física o mental. A més, poden necessitar suport addicional per comprendre i aplicar les estratègies que els permetin beneficiar-se de la interacció amb la natura.
- **Persones amb diversitat funcional:** a causa de barreres físiques, cognitives o de comunicació, les persones amb diversitat funcional poden tenir dificultats per accedir als espais naturals i experimentar els seus beneficis. Sense un accés adequat, poden experimentar una disminució més greu de la seva salut física i mental, així com un augment de l'estrès i l'ansietat.
- **Comunitats marginades o desfavorides:** Aquest grup inclou persones que viuen en àrees amb recursos limitats o que estan socialment marginades. Poden tenir dificultats per accedir a espais naturals a causa de barreres socioeconòmiques.

Després d'identificar els grups prioritaris que poden beneficiar-se especialment de l'accés als espais naturals, és vital ampliar la nostra visió per incloure tots els sectors de la societat en el desplegament del Pla. Amb aquesta finalitat, proposem la classificació següent dels diferents perfils als quals cal atreure:

- **General i familiar:** individus i famílies de tots els àmbits que busquen en la natura un lloc per compartir i gaudir junts.
- **Àmbit educatiu:** estudiants de totes les edats, professors i altres membres de la comunitat educativa.
- **Científic i estudiós:** investigadors i altres professionals que estudien la natura, buscant respostes i coneixement en l'entorn natural.
- **Grups comunitaris i associacions:** que promouen la cohesió social i l'intercanvi cultural a través d'activitats en espais naturals.
- **Excursionista i naturalista:** persones que gaudeixen de l'excursionisme, l'observació de la natura i altres activitats a l'aire lliure.
- **Amb finalitats esportives i d'entrenament:** inclou persones que utilitzen la natura com a lloc per a l'activitat física i l'entrenament.

- **Amb finalitats socioeconòmiques:** aquest grup inclou persones que fan de la natura un espai per al desenvolupament d'activitats amb fins econòmics.
- **Voluntari:** persones que donen el seu temps i esforç per a la conservació i la protecció de la natura i els beneficis i serveis que se'n deriven.
- **Sanitari:** professionals que reconeixen i promouen els beneficis de la natura per a la salut.
- **Amb finalitat terapèutica:** persones que utilitzen la natura com a part del seu tractament o recuperació de malalties o trastorns.
- **Local:** residents locals que viuen a prop de zones naturals i que són els guardians diaris d'aquests espais.
- **Amb capacitats diverses:** persones amb diversitat funcional que troben en la natura un espai d'integració i superació.
- **Turístic:** turistes que busquen experiències úniques i respectuoses amb l'entorn natural.
- **Gestors del territori:** persones amb responsabilitats de gestió sobre zones naturals, que vetllen per la seva conservació i ús sostenible.

7. Accions

La relació d'accions que es presenta a continuació busca aprofitar de forma eficient i coherent tots els recursos existents o potencials que la Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona pot oferir per establir una connexió més profunda entre la salut i la natura, reconeixent la necessitat d'una aproximació que vagi més enllà dels límits dels sistemes de salut. Aquest enfocament integral ha de permetre, no només preservar els espais naturals i promoure la biodiversitat, sinó també utilitzar aquests entorns com a catalitzadors per a la salut i el benestar de la comunitat.

Per tant, les accions que tot seguit es descriuen han de ser eines per a la promoció de la salut a través de la interacció amb la natura, oferint una gamma d'iniciatives que inclouen des de la creació d'itineraris saludables o la promoció de l'activitat física fins a la conscienciació sobre els beneficis de la natura i la col·laboració amb diferents sectors i actors per aconseguir un impacte positiu en la salut pública.

1) Identificar, dissenyar i executar itineraris saludables, especialment adaptats a la realització de banys de bosc autònoms

L'acció consisteix en la identificació, el disseny i l'execució d'itineraris saludables optimitzats per a la pràctica de banys de bosc autònoms. Aquesta iniciativa busca promoure l'ús conscient i respectuós de l'entorn natural, potenciant la salut i el benestar dels usuaris a través de l'experiència directa amb la natura. Es realitzarà una selecció meticulosa de rutes que evitin zones de gran afluència, garantint així la tranquil·litat i la intimitat necessàries per a una immersió plena en l'entorn. Els itineraris seran clarament senyalitzats i es proporcionarà informació detallada sobre els beneficis dels banys de bosc, així com recomanacions per a la seva pràctica segura i efectiva.

Com a potencials agents implicats en el disseny i execució d'aquesta acció, es preveuen els següents:

- Personal especialitzat en salut i medi ambient de la Diputació de Barcelona.
- Personal de manteniment i senyalització dels parcs.
- Experts en teràpies naturals i banys de bosc.
- Empreses de disseny gràfic i impressió per a la creació de senyalització.
- Entitats locals de promoció de la salut i l'esport.

2) Impulsar iniciatives de prevenció i promoció de la salut a la Xarxa

Aquesta acció té com a objectiu fomentar la salut i el benestar a través de la implementació d'activitats reproduïbles i compatibles amb l'entorn dels parcs. Es desenvoluparan iniciatives diverses, incloent rutes guiades, classes d'exercici, ioga, tai-chi, qi-gong, meditació i altres activitats de l'àmbit del *mindfulness*, amb l'objectiu de crear un espai de salut integral accessible a tota la població.

Com a potencials agents implicats en el disseny i execució d'aquesta acció, es preveuen els següents:

- Personal coordinador de salut i medi ambient de la Diputació de Barcelona.
- Persones instructores amb certificats en ioga, tai-chi, qi-gong i altres activitats *mindfulness*.
- Guies locals per a les rutes guiades.
- CAPIs, ajuntaments i instituts d'ESO de l'àmbit de la Xarxa de Parcs Naturals, per tal de desenvolupar projectes d'Aprenentatge i Servei Comunitari.
- Equip de màrqueting i comunicació per a la promoció de les iniciatives.

3) Adaptar el programa d'activitat física de Dipsalut a la Xarxa

L'objectiu d'aquesta acció és revisar i adaptar el programa d'activitat física de Dipsalut impulsat per la Diputació de Girona per optimitzar-lo per a la realització en els parcs. Això inclourà la introducció de noves activitats a l'aire lliure i la modificació de les existents per assegurar la seva adequació i harmonia amb l'entorn natural dels parcs.

Com a potencials agents implicats en el disseny i execució d'aquesta acció, es preveuen els següents:

- Equip de Dipsalut.
- Professionals de l'esport i l'activitat física.
- Personal expert en dissenyar experiències i activitats a l'aire lliure.
- Personal de manteniment dels parcs per a la preparació d'espais.

4) Programar accions relacionades amb la salut per a dies assenyalats

Aquesta acció implica l'organització d'activitats específiques per commemorar dates importants relacionades amb la salut, com el Dia Mundial de la Salut. Es planificaran i executaran tallers, xerrades i activitats físiques que promoguin la conscienciació i l'educació en temes de salut i benestar.

Com a potencials agents implicats en el disseny i execució d'aquesta acció, es preveuen els següents:

- Personal de planificació d'esdeveniments de la Diputació de Barcelona.
- Professionals de la salut per a la realització de tallers i xerrades.
- Personal instructors d'activitat física per a la conducció d'activitats.
- Persones voluntàries i col·laboradores per a la logística dels esdeveniments.

5) Garantir menús saludables i de proximitat als equipaments vinculats a la Xarxa

Aquesta acció se centra en la revisió i millora dels menús oferts als equipaments de la Xarxa de Parcs Naturals per assegurar que siguin nutritius, equilibrats i alineats amb els principis d'una alimentació saludable. Es preveu la introducció de noves opcions de menú i la reformulació de les existents, incloent criteris de sostenibilitat i proximitat en la selecció dels productes.

Com a potencials agents implicats en el disseny i execució d'aquesta acció, es preveuen els següents:

- Nutricionistes i dietistes per a l'elaboració dels menús.
- Personal tècnic de la GSEN per a la inclusió en els plecs de condicions.
- Proveïdors locals d'aliments per a l'oferta de productes frescos i de qualitat.
- Personal de cuina dels equipaments per a la implementació dels nous menús.

6) Vetllar perquè els equipaments de la Xarxa compleixin amb uns requisits bàsics de sostenibilitat

L'objectiu d'aquesta acció és assegurar que tots els equipaments de la Xarxa de Parcs Naturals operin d'acord amb estàndards de sostenibilitat, optimitzant l'ús de recursos com l'electricitat, l'aigua i els materials, i fomentant la reutilització i el reciclatge.

Com a potencials agents implicats en el disseny i execució d'aquesta acció, es preveuen els següents:

- Tècnics en sostenibilitat i eficiència energètica.
- Personal de manteniment dels equipaments per a la implementació de millores.
- Empreses especialitzades en solucions d'estalvi de recursos.

7) Proposar un equipament dedicat a formació, realització de tallers o altres activitats relacionades amb la salut i el benestar

Es planteja estudiar la possibilitat de convertir l'equipament de Can Bosc (Parc del Montnegre i el Corredor) en un centre de referència per a la formació i realització d'activitats vinculades a la salut i el benestar. Aquest espai multifuncional inclouria aules, sales per a xerrades, conferències i exposicions, i servirà com a punt de trobada per a la comunitat interessada en el binomi salut i natura.

Com a potencials agents implicats en el disseny i execució d'aquesta acció, es preveuen els següents:

- Equip de la GSEN per a la coordinació del projecte.
- Arquitectes i dissenyadors d'interiors per a la remodelació de l'espai.
- Professionals de la salut i el benestar per a la programació d'activitats.
- Equip de comunicació de la GSEN per a la promoció de l'equipament i les seves activitats.

8) Facilitar el desenvolupament de projectes de fitoteràpia, aromateràpia i elaboració de cosmètica natural

Aquesta acció busca fomentar l'ús sostenible de la biodiversitat local, mitjançant la promoció de projectes que utilitzin plantes medicinals i altres recursos naturals autòctons. Es preveu la creació d'espais de formació com tallers de fitoteràpia i cursos d'aromateràpia, així com la implementació de programes per a l'elaboració de cosmètica natural, amb l'objectiu de potenciar la salut i el benestar de la comunitat.

Com a potencials agents implicats en el disseny i execució d'aquesta acció, es preveuen els següents:

- Equip tècnic dels parcs.
- Herboristes i aromaterapeutes.
- Experts en cosmètica natural.
- Empreses de productes naturals.
- Centres educatius i de formació.

9) Detectar agents implicats en el binomi salut i natura susceptibles de fer ús dels espais i promoure activitats

Aquesta iniciativa té com a objectiu identificar i connectar amb agents socioeconòmics que operen en l'àmbit de la salut i la natura, per tal de crear una

xarxa col·laborativa que promogui l'ús dels espais naturals com a entorns terapèutics i de benestar. Això inclou la realització d'un mapeig d'empreses, associacions i organitzacions interessades en desenvolupar activitats en aquests espais.

Com a potencials agents implicats en el disseny i execució d'aquesta acció, es preveuen els següents:

- Equip tècnic dels parcs i de la GSEN.
- Empreses de turisme de salut i relacionades.
- Associacions de teràpia natural.
- Altres associacions, grups, entitats del territori, ONGs, etc.

10) Promoure l'organització de plataformes, congressos o altres esdeveniments on compartir experiències i coneixements

Aquesta acció pretén establir un marc de referència per a l'intercanvi d'experiències i coneixements en l'àmbit de la salut i la natura, a través de la creació de plataformes digitals i la realització de congressos i esdeveniments presencials. Això permetrà la difusió de pràctiques saludables i sostenibles, així com la promoció de la investigació i l'educació ambiental.

Com a potencials agents implicats en el disseny i execució d'aquesta acció, es preveuen els següents:

- Personal implicat en l'organització d'esdeveniments.
- Professionals de l'àmbit de la salut.
- Personal investigador i equips de recerca.
- Professionals de l'àmbit de l'educació ambiental.
- Altres representants de la comunitat científica.

11) Formar el personal propi i altres agents implicats en la qüestió de salut i natura

Aquesta acció pretén la definició d'una programació estable de formacions o accions de capacitació per al cos tècnic de la pròpia GSEN així com per altres agents que intervinguin de manera directa en actuacions que tenen a veure amb la promoció del binomi natura-salut. Aquesta programació podria incloure la participació en seminaris, congressos i taules de treball organitzades per altres, així com la col·laboració amb entitats especialitzades com Forest Therapy Hub (per exemple, per la certificació de guies professionals de teràpia verda). L'objectiu d'aquestes formacions és poder traslladar el coneixement científic més

recent en aquesta matèria i fomentar la interiorització de la importància de treballar des d'aquesta mirada, de manera que es maximitzin les possibilitats d'avançar en línia amb la missió d'aquest Pla.

Com a potencials agents implicats en el disseny i execució d'aquesta acció, es preveuen els següents:

- Personal de formació de la Diputació de Barcelona.
- Professionals de l'àmbit de la salut.
- Personal investigador i equips de recerca.
- Professionals de l'àmbit de l'educació ambiental.
- Altres representants de la comunitat científica.

12) Comunicar, informar i explicar internament l'estratègia

Aquesta acció s'enfoca a l'elaboració i execució d'un pla intern de comunicació per a la difusió de l'estratègia de natura, salut i benestar. Això inclourà la realització de reunions informatives periòdiques, la creació i distribució de materials informatius detallats i la implementació de canals de comunicació bidireccionals per a fomentar el diàleg i la retroalimentació.

Com a potencials agents implicats en el disseny i execució d'aquesta acció, es preveuen els següents:

- Equip de gestió de la Xarxa de Parcs Naturals.
- Personal de comunicació de la Diputació de Barcelona.

13) Dissenyar un fullet amb recomanacions i consells per millorar la connexió saludable amb la natura

Desenvolupament d'un fullet informatiu i educatiu que ofereixi recomanacions pràctiques i consells basats en evidències científiques per a millorar la interacció de la ciutadania amb l'entorn natural de manera saludable. El fullet serà accessible i estarà disponible en formats digitals i físics per a la seva màxima difusió.

Com a potencials agents implicats en el disseny i execució d'aquesta acció, es preveuen els següents:

- Equip de disseny gràfic.
- Experts en el binomi salut i natura.
- Personal de comunicació de la Diputació de Barcelona.
- Empreses d'impressió i distribució.

14) Definir un hashtag per a temes de salut i natura en xarxes socials

Creació d'un hashtag distintiu i fàcilment reconeixible que serveixi com a punt de trobada digital per a la promoció i discussió de temes relacionats amb la salut i la natura. Aquest hashtag facilitarà la creació d'una comunitat en línia i l'intercanvi d'experiències i coneixements a través de les diferents xarxes socials.

Com a potencial agent implicat en el disseny i execució d'aquesta acció, es preveu la participació i col·laboració de l'equip expert en comunicació de la Diputació de Barcelona.

15) Incloure la visió de salut i natura al Pla de comunicació de la Xarxa i definir criteris unitaris per a les publicacions

Integració de la perspectiva de salut i natura en totes les facetes del pla de comunicació de la Xarxa de Parcs Naturals, assegurant que el missatge sigui coherent i alineat amb els objectius d'aquest pla estratègic. Això inclourà la revisió i actualització dels materials existents, així com la definició de nous criteris editorials per a les publicacions.

Com a potencials agents implicats en el disseny i execució d'aquesta acció, es preveuen els següents:

- Equip expert en comunicació de la Diputació de Barcelona.
- Experts en el binomi salut i natura.

16) Crear un portal web de Salut i benestar que integri informació, consells i activitats

Desenvolupament d'un portal web integral de Salut, benestar i natura que serveixi com a centre d'informació, recursos i activitats per a promoure estils de vida saludables. Aquest portal inclourà una biblioteca de continguts multimèdia, com ara vídeos educatius i enllaços a recursos externs, per a fomentar una alimentació equilibrada i l'exercici físic regular.

Com a potencials agents implicats en el disseny i execució d'aquesta acció, es preveuen els següents:

- Equip de desenvolupament web.
- Especialistes en salut, benestar i natura.
- Col·laboradors externs (p. ex. Canal de salut de Gencat).
- Equip d'experts en màrqueting digital.

17) Vetllar perquè els plans d'ús públic de la Xarxa incorporin el concepte de salut i natura

Revisió i actualització dels plans d'ús públic de la Xarxa de Parcs Naturals per integrar de manera efectiva el concepte de salut i natura, assegurant que les activitats i els serveis ofereixen beneficis tangibles per a la salut de les persones usuàries i el medi ambient.

Com a potencials agents implicats en el disseny i execució d'aquesta acció, es preveuen els següents:

- Equip de la GSEN.
- Consultors en salut pública i medi ambient.

18) Identificar i executar millores en la mitigació de la contaminació atmosfèrica, lumínica i sonora a l'entorn dels parcs

La contaminació atmosfèrica, lumínica i sonora pot tenir un impacte negatiu en la salut i el benestar de les persones usuàries i visitants dels parcs, així com en la fauna i la flora dels espais naturals. La primera part d'aquesta acció implica la identificació de les àrees del parc on es poden realitzar millores, amb estudis de qualitat de l'aire, la mesura dels nivells de soroll i la valoració de la contaminació lumínica. Un cop identificades les àrees problemàtiques, es poden executar diverses millores. Per exemple, per a la mitigació de la contaminació atmosfèrica, es poden plantar més arbres i plantes que ajudin a filtrar els contaminants de l'aire. Per a la mitigació de la contaminació lumínica, es poden instal·lar llums de baixa intensitat o llums amb sensors de moviment que només s'encenguin quan sigui necessari. Per a la mitigació de la contaminació sonora, es poden instal·lar barreres de soroll o es poden dissenyar zones de silenci on no es permeti fer soroll. Finalment, aquesta acció també implica la monitorització contínua de la qualitat de l'aire, els nivells de soroll i la contaminació lumínica per a garantir que les millores implementades estiguin tenint l'efecte desitjat i per a identificar qualsevol nou problema que pugui sorgir, per exemple, amb la instal·lació de sensors de qualitat de l'aire, sensors de soroll i sensors de llum en diferents àrees del parc.

Com a potencials agents implicats en el disseny i execució d'aquesta acció, es preveuen els equips de gestió ambiental, consultories, enginyers tècnics i especialitzats, equips experts, etc.

8. Implementació, seguiment i avaluació

En aquesta secció es descriu, en primer lloc, el mecanisme de governança i coordinació del Pla, amb els diferents responsables implicats i els nivells de coordinació. Després, es presenten els indicadors de seguiment i avaluació, que permetran avaluar el progrés del Pla i assegurar la transparència, la responsabilitat i l'eficàcia en la seva implementació. Finalment, s'inclou el desplegament cronològic, incloent un calendari de les accions proposades.

8.1. Governança, coordinació i aliances

Aquest punt pretén guiar la col·laboració estratègica entre diferents actors per conduir a una gestió més eficient i a l'assoliment d'objectius comuns en l'àmbit de la salut i el benestar a la Xarxa de Parcs Naturals. Es detallen les claus per a una cooperació exitosa, incloent la comunicació efectiva, la coordinació d'equips, la distribució de responsabilitats i la integració de nivells de coordinació, així com la importància de la participació publicoprivada.

- **Comunicació i col·laboració:** és essencial establir una comunicació efectiva entre els gestors dels parcs i crear grups de treball específics per a cada parc. Això facilitarà la recopilació i el compartiment d'informació relativa a activitats, equipaments i programes que promoguin el benestar i la salut.
- **Coordinació de l'equip:** Xavier Roget, com a tècnic responsable, juntament amb Josep Melero i Sofia Paricio, coordinaran els esforços per a la implementació del Pla estratègic de salut, benestar i natura. Aquesta coordinació inclourà la gestió de l'accessibilitat, els equipaments i la integració de la Carta Europea de Turisme Sostenible.
- **Responsabilitats distribuïdes:** Toni Navarrete, Josep Canals, Emili Valbuena i Eli Ros tindran responsabilitats específiques en diferents parcs, assegurant-se que cada àrea rebi l'atenció adequada i que les iniciatives de salut i benestar siguin implementades de manera efectiva.
- **Nivells de coordinació:** la col·laboració entre la comissió interna, l'Àrea de Salut Pública de la Diputació de Barcelona, els grups de treball de cada parc i la comissió externa és crucial. Això inclou la participació de tècnics, ajuntaments i altres entitats com FTH, IS Global, universitats i col·legis professionals.
- **Participació publicoprivada:** obrir la possibilitat de participació publicoprivada pot enriquir el projecte amb recursos addicionals i perspectives

diverses, així com fomentar la sostenibilitat a llarg termini dels programes de salut i benestar.

8.2. Indicadors de seguiment i avaluació

La GSEN es compromet a redactar un informe anual que detalli les accions desenvolupades i els resultats obtinguts durant l'any. Aquest informe inclourà una anàlisi detallada dels indicadors establerts (vegeu la taula següent com a proposta preliminar d'indicadors de seguiment) i la seva relació amb els objectius del Pla. Per a cadascun dels indicadors, caldrà definir uns valors objectiu o valors desitjables a curt i mig termini, permetent així una avaluació contínua i ajustaments oportuns en el desplegament del Pla.

Els resultats obtinguts serviran com a base per a la proposta d'un Pla de Treball per a l'any següent, que inclourà accions específiques i objectius ajustats segons l'avaluació de l'any anterior. Amb aquest enfocament, el Pla no només busca assegurar la transparència i la responsabilitat, sinó també fomentar una cultura d'aprenentatge i millora contínua en la implementació de les seves iniciatives.

Els indicadors seran revisats i actualitzats anualment per reflectir els canvis i adaptar-se a les noves evidències científiques i les necessitats de la comunitat.

A la taula següent s'inclou una proposta bàsica d'indicadors de seguiment i avaluació per a les diferents accions del Pla.

Accions	Indicadors proposats
<p>1. Identificar, dissenyar i executar itineraris saludables, especialment adaptats a la realització de banys de bosc autònoms</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre d'itineraris saludables creats i senyalitzats. • Percentatge d'increment de visitants als itineraris. • Enquestes de satisfacció i benestar realitzades als usuaris.
<p>2. Impulsar iniciatives de prevenció i promoció de la salut a la Xarxa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre d'activitats implementades. • Assistència registrada en cada activitat. • Resultats d'enquestes de satisfacció de les persones participants. • Impacte en la salut mesurat a través d'estudis pre i post-activitat.
<p>3. Adaptar el programa d'activitat física de Dipsalut a la Xarxa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre d'activitats adaptades i noves introduïdes. • Participació en les activitats del programa. • Valoracions de l'experiència de les persones usuàries. • Beneficis en la salut reportats.
<p>4. Programar accions relacionades amb la salut per a dies assenyalats</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre d'esdeveniments realitzats. • Assistència i participació en els esdeveniments. • Feedback de les persones participants. • Cobertura mediàtica i impacte social dels esdeveniments.
<p>5. Garantir menús saludables i de proximitat als equipaments vinculats a la Xarxa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Varietat i qualitat nutricional dels menús oferts. • Satisfacció amb les noves opcions de menú. • Reducció de l'impacte ambiental gràcies a l'ús de productes locals.
<p>6. Vetllar perquè els equipaments de la Xarxa compleixin amb uns requisits bàsics</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reducció del consum de recursos en els equipaments. • Percentatge d'augment en la reutilització i reciclatge. • Compliment dels estàndards de sostenibilitat establerts.
<p>7. Proposar un equipament dedicat a formació, tallers o altres activitats relacionades amb la salut i el benestar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre i diversitat d'activitats realitzades. • Assistència i participació en les activitats. • Satisfacció i impacte percebut per les persones usuàries.
<p>8. Facilitar el desenvolupament de projectes de fitoteràpia, aromateràpia i elaboració de cosmètica natural</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre de projectes implementats. • Participants en tallers i cursos. • Productes desenvolupats.
<p>9. Detectar agents implicats en el binomi salut i natura susceptibles de fer ús dels espais i promoure activitats</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre d'agents identificats. • Acords de col·laboració establerts. • Activitats realitzades.

Accions	Indicadors proposats
10. Promoure l'organització de plataformes, congressos o altres esdeveniments on compartir experiències i coneixements	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre d'esdeveniments organitzats. • Assistència. • Impacte mediàtic. • Contribucions científiques generades.
11. Formar el personal propi i altres agents implicats en la qüestió de salut i natura	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre de persones formades. • Certificacions obtingudes.
12. Comunicar, informar i explicar internament l'estratègia	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre de reunions informatives realitzades. • Quantitat de materials distribuïts.
13. Dissenyar un fulletó amb recomanacions i consells per millorar la connexió saludable amb la natura	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre de fulletons distribuïts. • Abast de la campanya en xarxes socials. • Feedback i valoracions dels usuaris.
14. Definir un hashtag per a temes de salut i natura en xarxes socials	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre de publicacions amb hashtag. • Abast i impacte en xarxes socials.
15. Incloure la visió de salut i natura al pla de comunicació de la Xarxa i definir criteris unitaris per a les publicacions	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre de publicacions amb nous criteris unitaris.
16. Crear un portal web de Salut i Benestar que integri informació, consells i activitats	<ul style="list-style-type: none"> • Creació del portal web. • Nombre de visites i evolució en el temps. • Nombre de descàrregues dels diferents productes.
17. Vetllar perquè els plans d'ús públic de la Xarxa incorporin el concepte de salut i natura	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre de plans actualitzats.
18. Identificar i executar millores en la mitigació de la contaminació atmosfèrica, lumínica i sonora a l'entorn dels parcs	<ul style="list-style-type: none"> • Reducció dels nivells de contaminació. • Millora de la qualitat de l'aire i reducció del soroll

8.3. Desplegament cronològic

Per tal de garantir l'èxit i l'eficàcia del Pla és essencial establir un calendari bianual per a un període de fins a 6 anys que orienti el seguiment de les actuacions previstes. Aquest calendari pot servir com a referència de gestió per marcar fites de control clares que permetin avaluar de manera precisa el progrés de les diferents accions. A més, la realització de reunions periòdiques amb els membres clau serà fonamental per revisar els resultats, prendre decisions informades i, si és necessari, realitzar ajustaments estratègics.

La taula de desplegament cronològic que es presenta a continuació reflecteix aquest compromís amb la planificació i la gestió proactiva del pla, assegurant que cada passa donada ens acosti més a una integració harmònica entre la salut i la natura.

Acció	Fase/Tasca	2024-2025	2026-2027	2028-2029
1. Identificar, dissenyar i executar itineraris saludables, especialment adaptats a la realització de banys de bosc autònoms	Identificació i disseny dels itineraris.	●		
	Execució de la senyalització i campanyes informatives.	●	●	●
	Avaluació i ajustaments basats en el <i>feedback</i> .			●
2. Impulsar iniciatives de prevenció i promoció de la salut a la Xarxa	Planificació i desenvolupament de les iniciatives.	●		
	Implementació i promoció activa de les activitats.	●	●	●
	Avaluació dels resultats i expansió del programa.			●
3. Adaptar el programa d'activitat física de Dipsalut a la Xarxa	Revisió del programa actual i disseny de noves activitats.	●		
	Implementació de les activitats adaptades i noves.		●	
	Avaluació continuada i millores basades en el <i>feedback</i> .			●
4. Programar accions relacionades amb la salut per a dies assenyalats	Planificació i organització dels primers esdeveniments.	●		
	Execució i expansió dels esdeveniments a més parcs.		●	●
5. Garantir menús saludables als equipaments vinculats a la Xarxa	Desenvolupament dels nous menús i formació del personal.	●		
	Implementació dels menús i monitorització de l'acceptació.	●	●	●
	Avaluació i ajustaments basats en el <i>feedback</i> i resultats.			●
6. Vetllar perquè els equipaments de la Xarxa compleixin amb uns requisits bàsics de sostenibilitat	Diagnòstic dels equipaments i planificació de millores.	●		
	Execució de les millores i campanyes de conscienciació.		●	●
	Seguiment continu i optimització de les pràctiques.			●

7. Proposar un equipament dedicat a formació, tallers o altres activitats relacionades amb la salut i el benestar	Planificació i disseny de la remodelació de Can Bosc	●		
	Execució de les obres i preparació de l'equipament		●	
	Gestió de l'equipament			●
8. Facilitar el desenvolupament de projectes de fitoteràpia, aromateràpia i elaboració de cosmètica natural	Planificació i disseny dels programes	●		
	Implementació i desenvolupament dels tallers i cursos	●	●	●
	Avaluació dels projectes		●	●
9. Detectar agents implicats en el binomi salut i natura susceptibles de fer ús dels espais i promoure activitats	Identificació i contacte amb agents	●		
	Establiment de col·laboracions i inici de les activitats		●	●
	Avaluació i seguiment			●
10. Promoure l'organització de plataformes, congressos o altres esdeveniments on compartir experiències i coneixements	Planificació i organització d'esdeveniments	●	●	●
	Establiment d'una agenda regular d'esdeveniments	●	●	●
	Realització i avaluació dels esdeveniments	●	●	●
11. Formar el personal propi i altes agents implicats en la qüestió de salut i natura	Disseny del programa de formació	●		
	Implementació de la formació i certificació		●	●
	Revisió i actualització dels continguts formatius			●
12. Comunicar, informar i explicar internament l'estratègia	Elaboració d'un pla de comunicació intern exhaustiu per a la difusió de l'estratègia, realització de reunions informatives i creació i distribució de materials	●		
13. Dissenyar un fulletó amb recomanacions i consells per millorar la connexió saludable amb la natura	Creació de contingut i disseny	●		
	Càrrega als mitjans digitals i impressió i distribució i començament de l'avaluació		●	
	Manteniment i noves edicions segons necessitat			●

14. Definir un hashtag per a temes de salut i natura en xarxes socials	Selecció i llançament del hashtag	●		
	Promoció intensiva i monitorització	●	●	●
15. Incloure la visió de salut i natura al pla de comunicació de la Xarxa i definir criteris unitaris per a les publicacions	Revisió del pla desenvolupament de nous criteris	●		
	Seguiment de la implementació i optimització basada en resultats		●	●
16. Crear un portal web de Salut i Benestar que integri informació, consells i activitats	Conceptualització i disseny del portal	●		
	Desenvolupament i llançament		●	
	Optimització, actualització i manteniment continu			●
17. Vetllar perquè els plans d'ús públic de la Xarxa incorporin el concepte de salut i natura	Anàlisi i revisió dels plans existents	●		
	Incorporació del concepte i modificacions escaients		●	●
18. Identificar i executar millores en la mitigació de la contaminació atmosfèrica, lumínica i sonora a l'entorn dels parcs	Estudis ambientals i planificació de millores	●		
	Execució de les millores i instal·lació de sensors		●	
	Monitorització, avaluació i millores addicionals			●

9. Recursos econòmics

Tot seguit s'inclou una taula en què es fa una aproximació del pressupost previst per al desplegament del Pla proposat. Es tracta d'una orientació global sobre els recursos econòmics a destinar que en cap cas s'ha d'entendre com la definició de projectes executius concrets, els quals s'hauran de concretar en un futur.

Cal dir, però, que només s'han estimat quantitats en el cas que l'acció en qüestió requereixi la implicació d'agents, experts o recursos externs a la Diputació de Barcelona, cas en què es necessitarà la contractació de llurs serveis.

Acció	Concepte	Quantitat (€)	Pressupost total (€)
1. Identificar, dissenyar i executar itineraris saludables, especialment adaptats a la realització de banys de bosc autònoms	Identificació i disseny dels itineraris	20.000	50.000
	Senyalització i materials informatius	30.000	
2. Impulsar iniciatives de prevenció i promoció de la salut a la Xarxa	Planificació i desenvolupament de les iniciatives	25.000	75.000
	Implementació de les activitats	40.000	
3. Adaptar el programa d'activitat física de Dipsalut a la Xarxa	Revisió del programa actual i disseny de noves activitats	15.000	65.000
	Implementació de les activitats adaptades i noves	50.000	
	Avaluació continuada i millores	Recursos propis	
4. Programar accions relacionades amb la salut per a dies assenyalats	Planificació i organització	10.000	50.000
	Execució dels esdeveniments	40.000	
5. Garantir menús saludables als equipaments vinculats a la Xarxa	Desenvolupament dels nous menús i formació del personal	10.000	10.000
	Implementació dels menús i monitorització de l'acceptació	Recursos propis	
	Avaluació i ajustaments basats en el feedback i resultats	Recursos propis	
6. Vetllar perquè els equipaments de la Xarxa compleixin amb uns requisits bàsics de sostenibilitat	Diagnòstic dels equipaments i planificació de millores	15.000	35.000
	Execució de les millores i campanyes de conscienciació	20.000	

Acció	Concepte	Quantitat (€)	Pressupost total (€)
	Seguiment continu i optimització de les pràctiques	Recursos propis	
7. Proposar un equipament dedicat a la formació, tallers o altres activitats relacionades amb la salut i el benestar	Planificació i disseny	50.000	150.000
	Execució de les obres d'adequació	100.000	
	Gestió i promoció	Recursos propis	
8. Facilitar el desenvolupament de projectes de fitoteràpia, aromateràpia i elaboració de cosmètica natural	Contactar amb agents interessats i facilitar el desplegament dels seus projectes a la Xarxa	Recursos propis	Recursos propis
9. Detectar agents implicats en el binomi salut i natura susceptibles de fer ús dels espais i promoure activitats	Detectar agents clau i promoure'n les activitats	Recursos propis	Recursos propis
10. Promoure l'organització de plataformes, congressos o altres esdeveniments on compartir experiències i coneixements	Per lloguer d'espais per a esdeveniments	30.000	50.000
	Contractació de personal especialitzat (organitzadors, ponents, etc.) i honoraris	20.000	
	Gestió i coordinació	Recursos propis	
11. Formar el personal propi i altes agents implicats en la qüestió de salut i natura	Disseny del programa de formació	Recursos propis	10.000
	Honoraris de formadors i experts	10.000	
	Revisió i actualització dels continguts formatius	Recursos propis	
12. Comunicar, informar i explicar internament l'estratègia	Elaboració d'un pla de comunicació intern exhaustiu per a la difusió de l'estratègia, realització de reunions informatives i creació i distribució de materials	Recursos propis	Recursos propis
13. Dissenyar un fulletó amb recomanacions i consells per millorar la connexió saludable amb la natura	Creació de contingut i disseny	8.000	12.000
	Càrrega als mitjans digitals i impressió i distribució i començament de l'avaluació	3.000	
	Manteniment i noves edicions segons necessitat	1.000	

Acció	Concepte	Quantitat (€)	Pressupost total (€)
14. Definir un hashtag per a temes de salut i natura en xarxes socials	Selecció i llançament del hashtag	Recursos propis	Recursos propis
	Promoció intensiva i monitorització	Recursos propis	
15. Incloure la visió de salut i natura al pla de comunicació de la Xarxa i definir criteris unitaris per a les publicacions	Revisió del pla desenvolupament de nous criteris	Recursos propis	Recursos propis
	Seguiment de la implementació i optimització basada en resultats	Recursos propis	
16. Crear un portal web de Salut i Benestar que integri informació, consells i activitats	Conceptualització, disseny i llançament	15.000	Recursos propis
	Optimització, actualització i manteniment continu	5.000	
17. Vetllar perquè els plans d'ús públic, d'educació ambiental i els plans d'acció de la CETS de la Xarxa incorporin el concepte de salut i natura	Anàlisi i revisió dels plans existents	Recursos propis	Recursos propis
	Incorporació del concepte i modificacions escaients	Recursos propis	
18. Identificar i executar millores en la mitigació de la contaminació atmosfèrica, lumínica i sonora a l'entorn dels parcs	Estudis ambientals i planificació de millores	30.000 €	70.000 €
	Execució de les millores i instal·lació de sensors	30.000 €	
	Monitorització, avaluació i millores addicionals	10.000 €	

Referències

Bibliografia

Azul, A.M., Almendra, R., Quatorze, M. *et al.* *Unhealthy lifestyles, environment, well-being, and health capability in rural neighbourhoods: a community-based cross-sectional study.* BMC Public Health 21, 1628 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11661-4>

Capaldi CA, Dopko RL and Zelenski JM (2014) *The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis.* Front. Psychol. 5:976. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00976

Castell, C. (2020). *Naturaleza y salud: una alianza necesaria.* Gaceta sanitaria. <https://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.05.016>

EUROPARC-España. (2007). *Catálogo de buenas prácticas en materia de accesibilidad en espacios naturales protegidos.* Disponible a: https://redeuroparc.org/wp-content/uploads/2022/03/manual_5.pdf

EUROPARC-España: Programa 2030. *Cambio global y áreas protegidas, territorios vivos de conservación para el bienestar humano.* Disponible a: <https://redeuroparc.org/programa-2030/>

Generalitat de Catalunya: *Estratègia del patrimoni natural i la biodiversitat de Catalunya 2030.* (s.d.).

Generalitat de Catalunya, Ajuntament de Sant Pere de Ribes, RECS, Diputació de Barcelona, Consorci Sanitari Garraf (2018): *Pla de Salut Integral de Sant Pere de Ribes (2018-2021).*

Gerència de Serveis d'Espais Naturals, Diputació de Barcelona, (2018): *Guia per al disseny d'itineraris periurbans saludables en el marc de la Xarxa de Parcs Naturals.*

Inauen, J., Contzen, N., Frick, V., Kadel, P., Keller, J., Kollmann, J., Mata, J., & van Valkengoed, A. M. (2021). *Environmental issues are health issues: Making a case and setting an agenda for environmental health psychology.* European Psychologist, 26(3), 219–229. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000438>

Marcel, L., & Contreras, V. (2016). *La salud, desde una perspectiva integral.* <http://www.accede.iuacj.edu.uy/xmlui/handle/20.500.12729/324>

Ministerio de Sanidad, Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico, Gobierno de España: *Plan Estratégico de Salud y Medio Ambiente (2022-2026).*

New EUROPARC Toolkit: Healthy Parks Healthy People Europe - EUROPARC Federation. (s.d.). Recuperat 25 juliol 2023, de <https://www.europarc.org/news/2021/02/new-europarc-toolkit-healthy-parks-healthy-people->

[europe/?utm_source=ep&utm_medium=search&utm_campaign=linktrack&utm_content=results](https://www.environment.vic.gov.au/biodiversity/victorian-memorandum-for-health-and-nature)

Parés, M., Rivero, M., & Rull, C. (2013). *Pla del verd i de la biodiversitat de Barcelona 2020*.

Parks Victoria. (2020). Healthy Parks Healthy People Framework 2020.
<https://www.environment.vic.gov.au/biodiversity/victorian-memorandum-for-health-and-nature>

Pla Interdepartamental i Intersectorial de Salut Pública (PINSAP). Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). Recuperat de
https://salutpublica.gencat.cat/ca/sobre_lagencia/Plans-estrategics/pinsap/

Romanillos, T., Maneja, R., Varga, D., Badiella, L. Boada., M (2018). *Protected natural areas: in sickness and in health.* Int. J. Environ. Res. Public Health 2018,15, 2182; doi: 10.3390/ijerph15102182.

Rousseau, S., Deschacht, N. *Public Awareness of Nature and the Environment During the COVID-19 Crisis.* Environ Resource Econ 76, 1149–1159 (2020).
<https://doi.org/10.1007/s10640-020-00445-w>

Salgado, M., Madureira, J., Mendes, A.S. *et al. Environmental determinants of population health in urban settings. A systematic review.* BMC Public Health 20, 853 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08905-0>

UICN i EcoHealth Alliance (2023). *Protección de la naturaleza para la salud de las personas y fauna: Directrices para la prevención, detección, respuesta y recuperación ante el riesgo de enfermedades en áreas protegidas y conservadas y sus alrededores.* Gland, Suïssa: UICN i Nova York, EUA: EcoHealth Alliance.

UICN i EcoHealth Alliance (2023). *Principios de Una Sola Salud para un turismo sostenible en áreas protegidas y conservadas: Principios complementarios de las directrices para la prevención, detección, respuesta y recuperación ante las amenazas sanitarias en las áreas protegidas y conservadas y sus alrededores.* Gland, Suïssa: UICN, i Nova York, EUA: EcoHealth Alliance.

Webgrafia i altres recursos

Canal Salut. (s.d.) <https://canalsalut.gencat.cat/ca/videosalut/temes/activitat-fisica-alimentacio/>

Banys de Bosc - Home. (s.d.) http://www.banysdebosc.com/index_cat.php

Banys de Bosc, Catalunya Natura, Bosc Terapèutic Relaxació. (s.d.).
<https://silenciosament.cat/>

Bosc i Salut. (s.d.). <https://www.fundacioudg.org/es/curs-postgrau-formacio-bosc-salut.html>

Bosc terapèutic de Can Fornaca (s.d.) <https://bosctherapeutic.wordpress.com/>

Carta Europea de Turisme Sostenible (CETS): <https://redeuroparc.org/carta-europea-turismo-sostenible/>

Declaració sobre la interdependència entre Salut i Natura i Taula «Salut i Natura»: <https://xcn.cat/declaracio-sobre-la-interdependencia-entre-salut-i-natura-a-catalunya/>

Els Parcs Urbans de Salut (s.d.) <https://activitatfisica.dipsalut.cat/ca/els-parcs-urbans-de-salut.html>

Forest Therapy Hub (FTH): <https://foresttherapyhub.com/es/equipo>

Proyecto ESTIMULA+: trabajando con personas mayores y personas con discapacidad psíquica en la Reserva Natural de Sebes - Wiki de EUROPARC España. (s.d.). Recuperat de https://wikiredeuroparc.org/wiki/Proyecto_ESTIMULA%2B:_trabajando_con_personas_mayores_y_personas_con_discapacidad_ps%C3%ADquica_en_la_Reserva_Natural_de_Sebes

Pla d'Actuació de Mandat 2020-2023 de la Diputació de Barcelona: <https://pam.diba.cat/planes/pla-de-mandat/2020/>

¿Qué es la Alianza de Salud Comunitaria? | Jornada Presentación Alianza Salud Comunitaria. (s.d.). Recuperat de <https://jornadasaludcomunitaria.wordpress.com/alianza-de-salud-comunitaria/>

Sant Pere de Ribes, municipi saludable: <https://www.santperederibes.cat/municipisaludable>

SÈLVANS: Un model de bany de bosc que té cura de la salut de les persones i la dels boscos – Taula Salut i Natura. (s.d.). Recuperat de <https://taulasalutinatura.cat/selvans-un-model-de-bany-de-bosc-que-te-cura-de-la-salut-de-les-persones-i-la-dels-boscos%EF%BF%BC/>

Servicios ecosistémicos para el bienestar de las personas en Sant Pere de Ribes en su vinculación al Parc del Garraf - Wiki de EUROPARC España. (s.d.). Recuperat de https://wikiredeuroparc.org/wiki/Servicios_ecosist%C3%A9micos_para_el_bienestar_de_e_las_personas_en_Sant_Pere_de_Ribes_en_su_vinculaci%C3%B3n_al_Parc_del_Garraf

Taula Salut i Natura. (s.d.) <https://taulasalutinatura.cat/>

Turisme i educació ambiental al Montseny - EduCA Viladrau. (s.d.). <https://www.educaviladrau.com/>

Xarxa Espanyola de Ciutats Saludables: <https://recs.es/>

Xarxa d'Itineraris Saludables i Parcs Urbans (s.d.) <https://activitatfisica.dipsalut.cat/ca/activitats.html>

Àrea d'Espais Naturals i Infraestructura Verda

Gerència de Serveis d'Espais Naturals

Comte d'Urgell, 187. Edifici del Rellotge, 3a planta

08036 Barcelona



**Xarxa de
Parcs Naturals**



**Diputació
Barcelona**