



FEM SALUT, OLESA!

UN ESPAI DE TROBADA ENTRE LA SALUT I L'ENTORN AMB UNA MIRADA D'EQUITAT

Susana García, Carmen Duque i Núria Garcia

en representació del CAP Olesa

i de les Àrees de Salut Pública, Polítiques d'Igualtat, Benestar Social, Esports i Medi Ambient
de l'Ajuntament d'Olesa de Montserrat

Cervera, 24 de novembre de 2017



XIII JORNADA AUPA

Bones pràctiques en salut comunitària



Què és “Fem Salut, Olesa!”?

- Un programa per **fomentar l'activitat física i els entorns i conductes saludables** en el marc del PAFES.
- Va néixer al 2012, fruit de la **col·laboració entre l'Ajuntament i el CAP Olesa**, per fomentar la sociabilització, l'activitat física i el coneixement de l'entorn urbà i natural.
- Fins el 2016 el programa consistia en:
 - **Chi-khung**
 - Dimecres, matí: 20-30 persones amb major capacitat física
 - **Caminades dirigides** per un tècnic de **l'àmbit esportiu** de l'ajuntament amb la participació d'un/a professional de la salut de manera esporàdica.
 - Adreçat principalment a **gent gran i persones en situació d'atur**.
 - **Dos dies setmanals, matí:**
 - Dimarts: 20-30 persones amb **major** capacitat física
 - Dijous: 10-20 persones amb **menor** capacitat física



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut





XIII JORNADA AUPA

Bones pràctiques en salut comunitària



Què és “Fem Salut, Olesa!”?

- Un programa per **fomentar l'activitat física i els entorns i conductes saludables** en el marc del PAFES.
- Va néixer al 2012, fruit de la **col·laboració entre l'Ajuntament i el CAP Olesa**, per fomentar la sociabilització, l'activitat física i el coneixement de l'entorn urbà i natural.
- Fins el 2016 el programa consistia en:
 - **Chi-kun**
 - Dimecres, matí: 20-30 persones
 - **Caminades dirigides** per un tècnic de **l'àmbit esportiu** de l'ajuntament amb la participació d'un/a professional de la salut de manera esporàdica.
 - Adreçat principalment a **gent gran i persones en situació d'atur**.
 - **Dos dies setmanals, matí:**
 - Dimarts: 20-30 persones amb **major** capacitat física
 - Dijous: 10-20 persones amb **menor** capacitat física





XIII JORNADA AUPA

Bones pràctiques en salut comunitària



- **Reunions tècniques:**
 - Ajuntament
 - CAP Olesa
- **Opinions dels i les participants del Fem Salut, Olesa!**
- **Departaments implicats de l'Ajuntament:**
 - Benestar Social
 - Espais Públics
 - Esports
 - Medi Ambient
 - Salut Pública
 - Alcaldia, RR. HH i Gerència



XIII JORNADA AUPA

Bones pràctiques en salut comunitària



Què es va concloure?



Accessibilitat

- Gratuïta
- Horaris i dies
- Entorn natural: Desnivell geogràfic

Orientació

- Vessant esportiva: Nivell I-II
- Expectatives: Tendència extensiva

Sostenibilitat

- Durada excessiva
- Manca de disponibilitat tècnica
- Accessibilitat limitada

Falta de
motivació
dels i les
participants

Dificultat de
Conciliació
familiar i
laboral /
Temps de
lleure

Dificultat
d'accés de
Persones
amb
problemes
de salut

Persones
de major
edat o
amb
diversitat
funcional

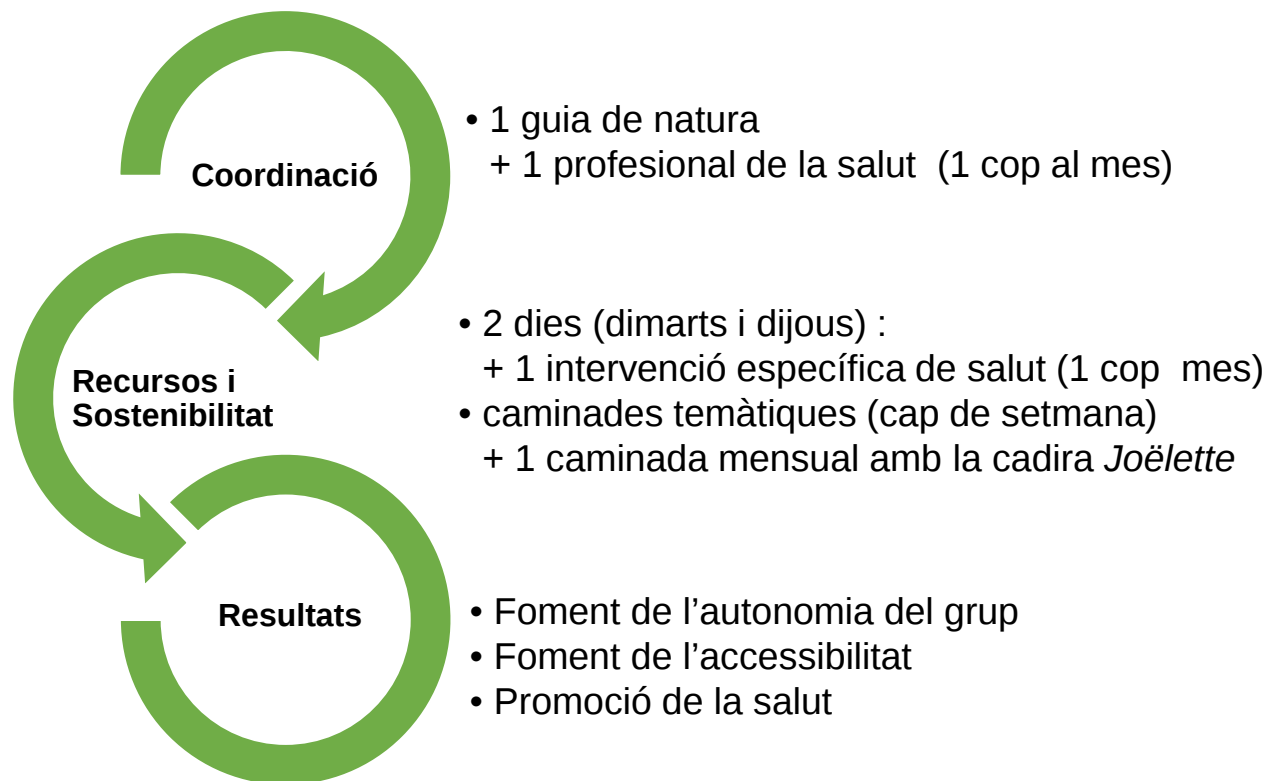


XIII JORNADA AUPA

Bones pràctiques en salut comunitària

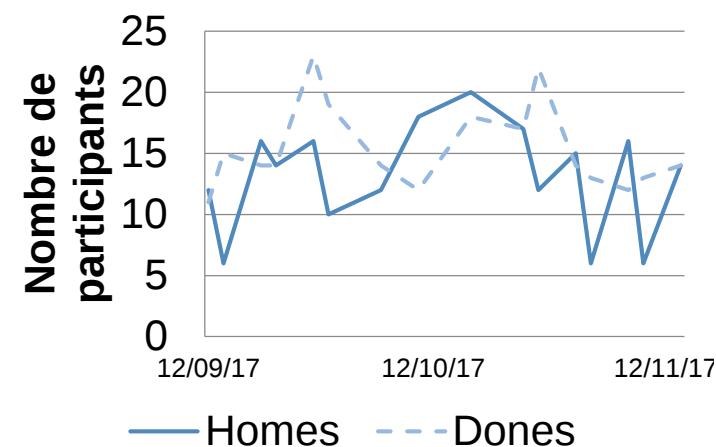


Quines intervencions hem fet? On estem?



Des del setembre 2017:

- 27 participants de mitjana/dia
- Edats més freqüents:
 - Mitjana: 60 anys
 - Mínim-Màxim: 40-76 anys





XIII JORNADA AUPA

Bones pràctiques en salut comunitària



On són els carrers amb nom de dona?
Desembre 2016



Marxa de la gent gran
Octubre 2017



XIII JORNADA AUPA

Bones pràctiques en salut comunitària



Què és ara el “Fem Salut, Olesa!”?

Un programa per **fomentar l'activitat física i els entorns i conductes saludables** en el marc del PAFES.



Com podem
millorar l'entorn,
la salut i
l'equitat?



XIII JORNADA AUPA

Bones pràctiques en salut comunitària



Què podem fer per millorar l'entorn?

OBRIR OLESA AL RIU

El POUM proposarà les mesures necessàries per facilitar l'accés al parc del riu Llobregat i per assegurar la protecció dels indrets, itineraris i equipaments associats al parc fluvial.

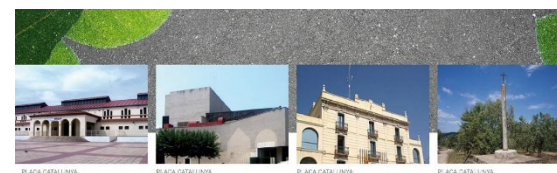
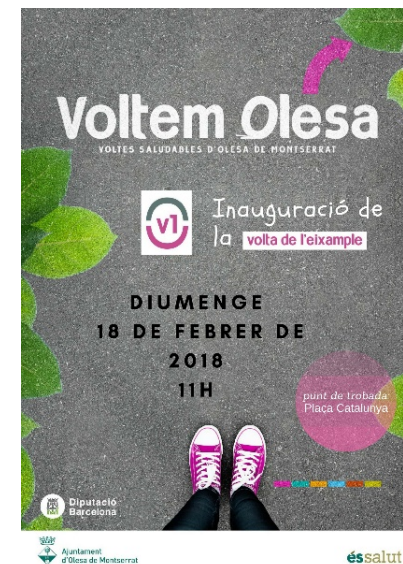


Ordenació del territori

El POUM és l'instrument que ordenarà integralment el territori municipal d'Olesa de Montserrat i tindrà una vigència d'uns 16 anys.

- Avaluació de l'Impacte en Salut de l'Avanç de Pla
- Auditoria de Gènere

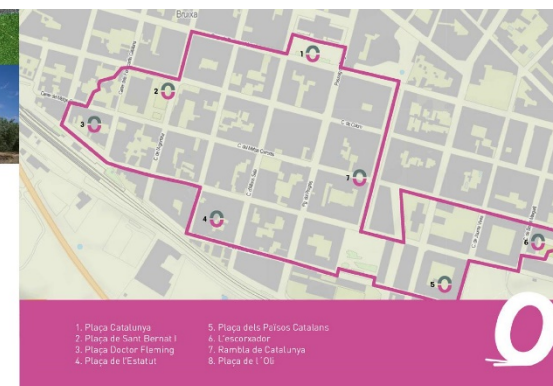
Collectiu Punt 6



volta de l'eixample



La primera ruta que presentem és la de l'Eixample (V1), amb aquesta primera fase s'han establert una sèrie de millores i recursos a l'espai públic com és el cas de les places i carrers de Plaça de Sant Bernat i, la Plaça Doctor Fleming, Plaça de l'Estatut, la Plaça dels Països Catalans, l'Esplanada, la Rambla de Catalunya i la Plaça de l'Olí. Es poden trobar espais per exercitar la memòria, espais de manteniment físic o bé millores de l'entorn urbà com la presència d'espais didàctics com jardins aromàtics i espais de lleure com jocs infantils.





XIII JORNADA AUPA

Bones pràctiques en salut comunitària



Què podem fer per millorar la salut?

- Implantació progressiva del projecte **Voltem Olesa!**
- Ampliació del programa **“Fem Salut, Olesa!”**:
 - Alimentació saludable, salut mental, salut sexual i reproductiva
 - **Actius en Salut**: Teixir aliances amb entitats i altres departaments
 - Elaboració del **Pla de Salut Local**
- **Reptes**:
 - Salut Comunitària
 - Prescripció social
 - Sistemes d'informació
 - LOPD...

Caminada: Fem salut, Olesa! Dolor crònic

► 16/11/2017

Caminada especial de Fem salut! amb la participació del CAP Olesa. Es tractarà la vacunació i pneumococ i el dolor crònic. La durada de la caminada serà de 2.30h i la dificultat baixa. Cal portar roba adequada, calçat adient i també un petit refrigeri.

La caminada passarà per Albes de Can Singla, camí de Vilapou, Areny del Moll, Pont d'Esparreguera (c-1414)

Hora: 9.15 h
Lloc: sortida PL. Fèlix Figueras
ORGANITZA: Ajuntament d'Olesa de Montserrat

FEM SALUT, OLESA! CAMINA TOTS ELS DIMARTS I DIJOUS NOVEMBRE DEL 2017

DIMARTS			DIJOUS		
DIA	CAMINADA	DURADA HORAS	DIA	CAMINADA	DURADA HORAS
01 OCT			02 NOV	Portal de Santa Oliva - Can Llimona - Collet de Sant Joan	2.00 HORES BAIXA
07 NOV	Creu de Beca - Camí de Bruguerols - Coll de les Espases - Obaga del Mestre - Font de Sant Valentí - Les Terrades	3.00 HORES ALTA	09 NOV	Font de Sant Valentí	2.30 HORES MITJANA
14 NOV	Can Llimona - bassa de Puigventós - Sant Pere Sacuma pista forestal - bosc del Gavarró - Can Llimona	3.30 HORES ALTA	16 NOV	CAMINADA ESPECIAL: xerrada mensual amb el CAP • Vacunació i pneumococ • Dolor crònic Albes de Can Singla - Camí de Vilapou - Areny del Moll - Pont d'Esparreguera (c-1414) - Olesa	2.30 HORES BAIXA
21 NOV	Camí de les Pujades - Camí verd de les Ribes Blaves - Sant Jaume - Can Matet - Camí de les Rouvirolles	3.30 HORES ALTA	23 NOV	Font de la Barona - Ermita del Puig	3.00 HORES BAIXA
28 NOV	Portal de Santa Oliva - corriol del Pou - Masia de Puigventós - Font de la Roureda - Creu de Beca	3.00 HORES ALTA	30 NOV	Portal de Santa Oliva - Can Llimona - Collet de Sant Joan - activitat (per determinar)	3.00 HORES BAIXA

9.15 h davant de l'Ajuntament

No cal inscripció prèvia. Cal portar roba, calçat adient i també un refrigeri.

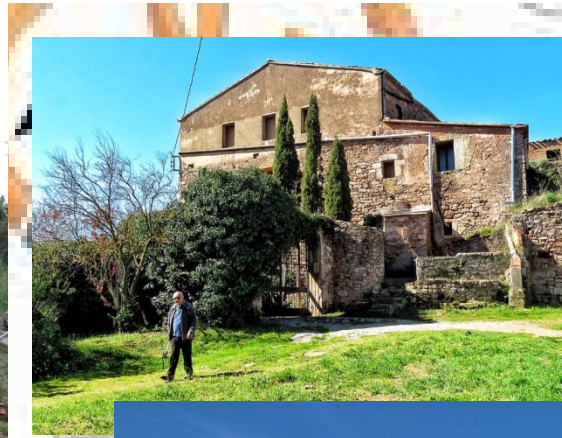
Amb la col·laboració de:





XIII JORNADA AUPA

Bones pràctiques en salut comunitària





XIII JORNADA AUPA

Bones pràctiques en salut comunitària



Agraïments

Participants i Voluntaris del Fem Salut!

Guies i organitzadors

Antonio Pareja, Carlos Ferreiro, Joan Soler
Tanit Morón, Ricard Garro

Margarita Ruiz, Àngels Luengo, Victòria Gázquez
i més companys/es de l'Ajuntament d'Olesa de Montserrat

Professionals de la salut

Carmen Duque i companys/es CAP Olesa





XIII JORNADA AUPA

Bones pràctiques en salut comunitària

