

## **ANEXO 6**

### **¿QUÉ PODEMOS HACER?**

Propuesta de acciones para transformar el municipio en un municipio saludable

#### **En las PRIMERAS ETAPAS DE LA VIDA**

¿Por qué es tan importante actuar en estas etapas?

Durante la etapa prenatal y la infancia se establecen las bases para la salud en la edad adulta. Un crecimiento deficiente, la carencia de apoyo emocional, el estrés parental o la malnutrición, por defecto o por exceso, durante este período, aumentan el riesgo, de por vida, de tener una mala salud física y mental.

Por otro lado, unas malas condiciones sociales y económicas afectan al crecimiento infantil y esto repercutirá en su educación y socialmente a lo largo de su vida.

Por todo esto las intervenciones sobre la educación y salud y la mejora de las condiciones de vida en los primeros años de vida son una garantía de futuro.

#### **¿Qué actuaciones podemos llevar a cabo?**

- Convertir el municipio en Ciudad amiga de la infancia
- Acciones para promover la lactancia materna
- Impulsar el programa de [Centres Educatius Promotores de la Salut \(CEPS\)](#) en los centros educativos de nuestro municipio.
- Facilitar a las familias herramientas ( conocimientos, actitudes y habilidades ) sobre la crianza: [Programa de parentalitat positiva](#)
- Promover los caminos escolares seguros.
- Promover hábitos de alimentación saludable y vida activa: [Programa Vida sana Vida Bona](#) y una oferta alimentaria saludable: evaluación de los menús escolares en los centros educativos
- Promover los patios activos en los centros educativos
- Huertos escolares

## En la ADOLESCENCIA Y JUVENTUD

¿Por qué es tan importante actuar en esta etapa?

La adolescencia es un periodo de crecimiento a todos los niveles; se adquieren nuevas capacidades y los y las jóvenes se encuentran ante nuevas situaciones. Este periodo presenta oportunidades para progresar, pero también, riesgos para la salud y el bienestar.

Identificar las necesidades de los y las adolescentes y jóvenes es fundamental para prevenir problemas inmediatos y futuros.

Por ello uno de los compromisos más importantes que se puede hacer a favor del progreso y sostenibilidad futura en el aspecto sanitario, económico y político es ocuparse de las necesidades de la salud y el desarrollo de adolescentes y jóvenes.

### ¿Qué actuaciones podemos llevar a cabo?

- Impulsar el programa de Centros Educativos Promotores de la Salud (CEPS) en los centros educativos de nuestro municipio.
- [Promover hábitos de alimentación saludable y vida activa: Programa Vida sana Vida Bona](#) y una oferta alimentaria saludable: evaluación de la oferta alimentaria en los centros educativos: menú escolar, cantinas y máquinas expendedoras.
- [Prevención de adicciones.](#)
- [Salud sexual y afectiva](#)
- Concienciar del consumo de alcohol en las fiestas populares: [Programa "no siguis ase"](#)
- Ocio alternativo
- Huertos urbanos

## En ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

¿Por qué es tan importante actuar en esta etapa?

La expectativa de vida aumenta año tras año. El envejecimiento de la población tiene un gran impacto en el ámbito económico, sistema de pensiones, servicio de salud y de protección social.

Los cambios asociados al envejecimiento son comunes. Muchos de ellos están influenciados por el entorno donde viven, así como por los estilos de vida.

Mientras algunas personas mayores disfrutan de un buen estado físico y mental, hay otras con fragilidad o que requieren una ayuda considerable para satisfacer sus necesidades básicas.

El envejecimiento activo mejora la calidad de vida de la gente mayor, su salud, la participación en la comunidad y su seguridad.

### **¿Qué actuaciones podemos llevar a cabo?**

- [Rutes saludables](#)
- Pla B@les: Prescripción de ejercicio físico
- Talleres de estimulación cognitiva
- Nuevas tecnologías y apoyo al cuidador
- Prevención de accidentes
- Talleres de memoria
- Programas de voluntariado
- [Programa de pacient actiu](#)
- Huertos comunitarios

### **En ENTORNO URBANO**

¿Por qué es tan importante actuar en el entorno?

Nuestra salud y la del planeta dependen en parte del diseño de nuestros pueblos y ciudades. Hay una estrecha relación entre la salud de las personas y el entorno donde viven, juegan, trabajan y se relacionan. La planificación urbana puede condicionar los estilos de vida y favorecer el sedentarismo, asociado a problemas de salud muy importantes en la actualidad como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes etc. El diseño de cualquier elemento de nuestras ciudades y pueblos (plan urbanístico, jardines, plazas, red de transporte, equipamientos...) tendrá un impacto en la salud de las personas. Además, los espacios urbanos tienen que ser atractivos tanto para sus habitantes como para los y las visitantes y deberían garantizar la convivencia y la complejidad social.



## ¿Qué actuaciones podemos llevar a cabo?

- [Rutas saludables](#)
- Caminos escolares seguros
- Carril bici
- [Playas sin humo](#)
- Restaurantes promotores de la dieta mediterránea
- Actividades a promover en fiestas, celebraciones:
  - [Programa "No siguis ase"](#) (Consumo alcohol en las fiestas)
  - Carreras populares
  - Día de la tapa saludable
  - Diada de rutas saludables.