



ANNEX 6

QUÈ PODEM FER?

Proposta d'accions per transformar el municipi en un municipi saludable.

PRIMERES ETAPES DE LA VIDA

Per què es tan important actuar en aquesta etapa?

Durant l'etapa prenatal i la infància s'estableixen les bases per a la salut en l'edat adulta. Un creixement deficient, la manca de suport emocional, l'estrès parental o la malnutrició, per defecte o per excés durant aquest període, augmenten el risc, de per vida, de tenir una mala salut física i redueixen el funcionament físic, cognitiu i emocional en anys posteriors. Per altra banda, unes males condicions socials i econòmiques afecten al creixement infantil i repercutirà en la seva educació i socialment al llarg de la seva vida.

Quines actuacions podem dur a terme?

- Fer-se Ciutat amiga de la infància.
- Accions per promoure la lactància.
- Impulsar al nostre municipi els [Centres Educatius Promotors de la Salut](#) (CEPS)
- Facilitar a les famílies coneixements, actituds i habilitats sobre la criança:
Programa de parentalitat positiva
- Promoure els camins escolars segurs.
- Promoure hàbits d'alimentació saludable i vida activa: [Programa Vida sana](#)
[Vida bona](#) i una oferta alimentària saludable : avaluació dels menús escolars als centres educatius.
- Promoure patis actius als Centres
- Horts escolars.

En la ADOLESCENCIA Y JUVENTUD

Per què es tan important actuar en aquesta etapa?

L'adolescència és un període de creixement en el qual s'adquireixen noves capacitats i es troben davant moltes situacions noves. Aquest període presenta oportunitats per progressar, però també riscos per a la salut i el benestar. Identificar les necessitats dels adolescents i joves és fonamental per prevenir problemes immediats futurs. Per això, un dels compromisos més importants que es pot fer a favor del progrés i sostenibilitat futurs en els aspectes sanitaris, econòmics, socials i polítics és ocupar-se de les necessitats de la salut i el desenvolupament dels adolescents i joves.



Quines actuacions podem dur a terme?

- Promoure hàbits d'alimentació saludable i vida activa: [Programa Vida sana Vida bona](#) i una oferta alimentària saludable: avaluació de l'oferta alimentària als centres educatius: menú escolar, cantines i màquines expenedores
- Impulsar al nostre municipi els [Centres educatius promotors de la salut](#) (CEPS)
- [La prevenció d'addiccions](#)
- El benestar emocional
- [La salut sexual i afectiva](#)
- Conscienciar del consum d'alcohol a les festes populars: [Programa "no siguis ase"](#)
- Oci alternatiu
- Horts urbans

En ENVELLIMENT SALUDABLE

Per què es tan important actuar en aquesta etapa?

L'expectativa de vida augmenta any rere any. L'envelliment de la població té un gran impacte en l'àmbit econòmic, sistema de pensions, serveis de salut i de protecció social.

Els canvis associats a l'envelliment són comuns, tot i que, molts dels mecanismes de l'envelliment estan influenciats per l'entorn on viuen i l'estil de vida de la persona. Mentre algunes persones de setanta anys gaudeixen d'un bon funcionament físic i mental, d'altres tenen fragilitat o requereixen un suport considerable per a satisfer les seves necessitats bàsiques.

L'envelliment actiu millora la qualitat de vida de la gent gran: la seva salut, la seva participació en la comunitat i la seva seguretat.

Quines actuacions podem dur a terme?

- [Rutes saludables](#)
- [Pla B@les: Prescripció d'exercici físic](#)
- Tallers d'estimulació cognitiva
- Noves tecnologies i suport al cuidador
- Prevenció d'accidents
- Tallers de memòria
- Voluntariat
- [Programa de pacient actiu](#)
- Horts comunitaris

A L'ENTORN URBÀ



Per què es tan important actuar a l'entorn?

La nostra salut i la del planeta depenen, en part, del disseny dels nostres pobles o ciutats.

Hi ha una relació estreta entre la salut de les persones i l'entorn on viuen, juguen, treballen i es relacionen. La planificació urbana pot condicionar els estils de vida i pot afavorir el sedentarisme, associat a problemes de salut molt importants en l'actualitat com l'obesitat i les malalties cardiovasculars, diabetis, etc.

El disseny de qualsevol element de les nostres ciutats i pobles (pla urbanístic, jardí, plaça, xarxa de transport, barri, equipaments, etc.)

tindrà un impacte a la salut de les persones. A més, els espais urbans han de ser atractius tant pels seus habitants com pels visitants i haurien de garantir la convivència i la complexitat social.

Quines actuacions podem dur a terme?

- Diagnòstic del municipi: Entorns de vida
- [Rutes saludables](#)
- Camins escolars segurs
- Carril bici
- [Platges sense fum](#)
- Restaurants promotors de la dieta mediterrània
- Activitats a promoure en festes, celebracions:
 - Programa "no siguis Ase" (consum alcohol a les festes)
 - Curses populars
 - Dia de la tapa saludable
 - Diada de rutes saludables