

Crònica de la Jornada: «Ecosistemes que cuiden: comunitat, natura i benestar a les comarques gironines»



L'Hospital d'Olot i Comarcal de la Garrotxa va acollir dijous 21 de maig la primera trobada de la Taula territorial de Salut i Natura de les Comarques gironines. Va començar amb la benvinguda d'Anna Crous en representació de la Taula Salut i Natura (SIN) de Girona. Crous va expressar el seu agraïment a la gran quantitat de persones assistents provinents de diversos àmbits, un fet que demostra clarament que el binomi salut i natura, així com el treball comunitari, van indissolublement de la mà. Segons va destacar, aquest tipus de trobades són precisament les que donen sentit a la Taula SIN: reunir professionals, compartir coneixement, buscar sinergies, escoltar-se, inspirar-se i obrir noves mirades cap a propostes de col·laboració i estratègies conjuntes.

A continuació, es va donar pas a les intervencions de la taula institucional, integrada per representants clau del sector sanitari, ambiental i local.

Dr. Lluís Ramió i Torrentà, Director gerent de la Fundació Hospital d'Olot i Comarcal de la Garrotxa

Amb un inici contundent, el Dr. Ramió va agrair la presència de tots els assistents i va recordar una premissa clau: **“La natura és font de salut humana”**, tal com va recollir el manifest de l'OMS el 2020. Aquesta frase emmarca a la perfecció tant el sentit de la jornada com la filosofia de la Fundació i de l'Hospital d'Olot, un centre situat en un entorn privilegiat i envoltat de natura que té aquest lema integrat en l'ADN dels seus treballadors i en la seva línia estratègica.

El Dr. Ramió va assenyalar que el programa de la jornada s'alinea totalment amb les accions de la fundació: estimular la prevenció de la salut, refermar el compromís amb el medi ambient, millorar la salut en tots els seus aspectes (anant més enllà de l'estrictament sanitari), treballar en equip i en xarxa, i actuar amb i per a la comunitat i els diferents agents del territori. Finalment, va agrair a la Taula SIN Girona haver triat l'hospital com a seu —tot fent broma que és *“clarament el millor espai*

possible” — i va destacar la Unitat de Salut Mediambiental Pedàtrica (PEHSU) del centre, un referent que ha rebut el reconeixement de l'OMS.

Sr. Joan Pijoan i Coromina. Director del Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa

El Sr. Pijoan va donar la benvinguda analitzant els conceptes que donaven títol a la trobada. Va recordar que *“ecosistema”* és un concepte purament natural, però que els humans també en formem part. Sobre el verb *“cuidar”*, el va definir com una paraula bellíssima: *“A tots ens agrada que ens cuidin quan estem malament, però també quan estem bé; és igual d'important cuidar les persones com cuidar la natura”*.

En arribar a l'Hospital d'Olot, es nota de seguida que és un entorn idíl·lic, recordant que **el centre està completament integrat en el Parc Natural**. Pijoan va explicar que el parc es va crear el 1982 per protegir la geologia i el paisatge, però que **a les línies de treball tradicionals s'hi han anat incorporat nous eixos com l'ecologia social, la salut i el benestar**. A través d'iniciatives com "Un arbre, un nadó", els itineraris terapèutics o la creació del mapa de punts de benestar de la comarca, el parc treballa sempre en col·laboració amb entitats com els Naturalistes de la Garrotxa, l'Hospital o el sector turístic (com el projecte de la Carta Europea de Turisme Sostenible). Va cloure la seva intervenció elogiant la Garrotxa i l'hospital, i desitjant una jornada molt profitosa.

Il·lma. Sra. Maria Puig i Ferrer. Vicepresidenta tercera de la Diputació de Girona i presidenta delegada de Dipsalut

La Sra. Maria Puig va refermar que l'hospital és un dels millors escenaris possibles per a la cita i va reflexionar sobre el títol de la jornada: *“Que la natura ens cuida és evident, però sovint hem posat la natura al nostre servei”*. Va agrair la tasca de la Taula SIN Girona per fer possibles aquests espais que impulsen un canvi de paradigma: la natura no es pot desvincular de la salut i s'ha d'entendre com un actiu de salut de primer ordre.

Des de Dipsalut, entitat adherida a la Declaració de Salut i Natura des del 2021, es defensa que necessitem una vida sana en un entorn saludable, una visió centrada en les persones i la comunitat. Puig va destacar especialment el programa "Activa't per la Natura", un projecte molt estimat que compta amb el suport d'evidències i estudis científics conjunts amb la Universitat de Barcelona (UB), superant la mera intuïció o sensació. Més enllà dels projectes concrets, va cloure destacant la importància d'aquests espais per compartir i potenciar aliances que generin entorns més saludables i equitatius, recordant que disposem de les eines, el coneixement i les persones implicades per seguir implementant la "recepta de natura": ***“Cuidar la natura també és cuidar-nos com a comunitat”***.

Sr. Jaume Heredia i Quiciós. Gerent de la Regió Sanitària Girona del CatSalut

El Sr. Heredia va ratificar que no hi havia un lloc millor per acollir la trobada, especialment un hospital, perquè ***“aquí parlem de CIÈNCIA, i un dels pols científics és als hospitals”***. Va lligar el títol de la jornada amb la **relació equilibrada que ha d'existir entre la part biològica, la humana i la comunitat**. Va posar en relleu la singularitat d'aquest hospital, un dels pocs ubicats dins d'un Parc Natural, destacant l'existència de l'emblemàtica "consulta dins del bosc".

Heredia va defensar que parlar de salut no és parlar de malalties: ***“Busquem l'atenció sanitària en la prevenció i en la connexió. Cada vegada hi ha més estudis científics que demostren que un bon entorn, tant social com natural, beneficia la salut; és un actiu que promou la salutogènesi”***. En aquest sentit, va llançar una frase clau: ***“No podem tenir persones sanes en ecosistemes no sans”***. Va subratllar que Girona compta amb una gran diversitat de paisatges on ja s'apliquen tant la recepta verda com la recepta blava (vinculada a l'aigua), un arsenal terapèutic que va més enllà de la pastilla i els consells tradicionals. Els models de salut del futur s'han de centrar en aquesta

salutogènesi, obrint la ment i buscant sinergies on la Taula SIN juga un paper decisiu. Per acabar, va felicitar els companys de la PEHSU de la Garrotxa pel reconeixement internacional rebut des de fa una dècada per la seva cura dels infants des d'una perspectiva global i ambiental, cloent amb una reflexió final: *"La salut no només es construeix des dels centres sanitaris, sinó que depèn de tota la comunitat"*.

Sra. Sandra Carrera. Directora de la Xarxa per a la Conservació de la Natura (XCN) i secretaria tècnica de la Taula SIN Catalunya

Sandra Carrera va fer un repàs emotiu i cronològic del camí recorregut per la Taula SIN, des dels seus inicis l'any 2019 amb les primeres jornades al Palau Macaya de Barcelona, fins a les trobades de la setmana passada als hospitals de Móra d'Ebre i Puigcerdà. En aquest sentit, va expressar una gran alegria en veure la nombrosa i **creixent presència de professionals del sector de la salut** en la jornada d'avui.

Durant la seva intervenció, Carrera va presentar la **Declaració de Salut i Natura**, explicant que s'emmarca plenament en el concepte de *salut planetària* i en la necessitat de respectar els límits planetaris. Va alertar de la gravetat de la situació actual: *"Ara mateix no tenim garantida la salut dels nostres ecosistemes"*, va advertir, tot recordant que ens trobem immersos en la sisena extinció massiva. A les nostres contrades, les dades de biodiversitat són preocupants: a Catalunya s'ha perdut un 25% dels individus de fauna autòctona, una xifra que s'enfila fins a un alarmant 50% en el cas dels ecosistemes fluvials.

Davant d'això, la Taula SIN neix com un espai que recull la gran diversitat d'organitzacions que treballen per la natura, per la salut i per potenciar el vincle entre ambdues, totes unides sota un objectiu comú. Actualment, el projecte ja compta amb **228 organitzacions adherides**. Carrera va destacar que la Taula ofereix espais de trobada i canals actius de comunicació per compartir idees, inspirar-se i buscar sinergies, com ara el lloc web, el butlletí informatiu, la llista de distribució o el mapa de projectes. Ha estat precisament gràcies a aquest creixement orgànic que han anat sorgint les taules territorials, com la de Girona. Per tancar, va fer una crida a la participació i va anunciar que els propers **16 i 17 d'octubre se celebrarà a Tremp (Pallars Jussà) la 4a trobada plenària** de totes les organitzacions de Catalunya.

Sra. Anna Crous. Representant de la Taula SIN Girona

La cloenda del bloc d'introducció va anar a càrrec d'Anna Crous, qui va destacar que aquesta és la primera jornada de la Taula SIN Girona organitzada directament pel seu **grup motor**. Va explicar que el propòsit inicial d'aquest tipus de trobades és **"presentar-nos per saber qui som i on som"**, apostant clarament per un format de trobades presencials itinerants que vagin voltant i connectant tot el territori gironí.

Crous va subratllar que una de les missions principals de la taula és actuar com a pont i vincular la pràctica amb la ciència. Per aquest motiu, el grup motor està configurat sota el **model de la "doble hèlix"**, **integrant agents del sector salut, del sector natura, entitats del tercer sector i l'àmbit científic**. De cara al futur més immediat, va assenyalar que tenen pendent definir els Grups d'Interès que permetran desenvolupar projectes concrets, així com identificar les particularitats específiques de l'entorn gironí per oferir respostes a mida. Finalment, va agrair la implicació dels assistents i va celebrar la facilitat de contacte i xarxa que es genera en espais com aquest.

Ponència inaugural “Al compàs de la natura” amb Olga Pérez, membre de “Les àvies remeieres de la Garrotxa”.



La segona part de la jornada va començar amb la intervenció d'Irene Cervera, coordinadora de la trobada, que va ser l'encarregada d'introduir el primer projecte convidat vinculat directament al territori. Cervera va presentar amb calidesa a l'Olga Pérez i al col·lectiu de les Àvies Remeieres de la Garrotxa. Durant la benvinguda, la coordinadora va comentar amb complicitat que algunes de les integrants del grup haurien de marxar una mica abans de la cloenda per exercir, precisament, el seu rol d'àvies a la vida real i tenir cura de la mainada, una bonica coincidència que va posar en relleu la importància real dels ecosistemes de cura familiars en el dia a dia de la nostra comunitat.

La veu de la saviesa etnobotànica i els ritmes de la terra

L'Olga Pérez va prendre la paraula per descriure les Àvies Remeieres com un grup humil de cinc dones unides per un profund amor i respecte cap a la naturalesa i la seva saviesa, la qual no deixa mai de sorprendre-les. Des de fa molts anys, el col·lectiu organitza tallers basats sempre en l'ús de destil·lats amb l'objectiu de recuperar els sabers ancestrals de les plantes. Es tracta d'un llegat heretat de mares, àvies i rebesàvies que no només alimentaven la família, sinó que també en guarien els membres. Pérez va subratllar que les seves trobades **no es limiten al valor estrictament guardor de la flora, sinó que busquen obrir tot el ventall cultural i espiritual que ens ofereix el món vegetal.**

Al llarg del seu discurs, l'Olga va reflexionar sobre com el regne vegetal ha sostingut la humanitat al llarg de la història, recordant que **els éssers humans estem biològicament dissenyats per viure a la natura**, la qual ens ha alimentat i protegit com un conjunt d'éssers vius amb un llenguatge propi. **Les plantes ocupen un lloc central en totes les cultures** i formen part de multitud de llegendes

mitològiques, rituals i tradicions de diferents **religions**, on actuen històricament com un pont entre la vida terrenal i la divina, tal com es veu en la presència constant de flors als altars. Aquest vincle es trasllada també a l'**art** i a la cultura; per exemple, a l'època victoriana les flors funcionaven com un codi de **llenguatge secret per expressar emocions** amagades, i a la Polinèsia, l'orella on es porta una flor encara indica l'estat marital d'una persona. Amb tot això, i sumant-hi la gastronomia, es verifica que **la natura no és només un recurs natural, sinó un recurs cultural indispensable que ens arrela a la diversitat del món.**

La ponent va lamentar, però, que la intel·ligència humana, en el seu afany de controlar-ho tot, ens hagi anat **separant de la natura i, especialment, dels seus ritmes.** Molt abans que existissin els calendaris, **la humanitat es regulava pels cicles de la terra**, i l'observació directa de l'entorn i de la lluna era l'almanac i el rellotge més fiable per orientar-se i saber quan calia fer cada tasca. A l'antic Egipte, per exemple, es va desenvolupar l'astronomia a partir d'entendre el sol com el motor de la vida i la divinitat, i tot el funcionament de la societat es regia pels canvis estacionals. L'Olga va recordar que **la natura no s'afanya i no té pressa, però la necessitat cultural de comptabilitzar el temps ens va anar allunyant d'aquesta calma.**

En aquest sentit, va fer un repàs històric explicant que la paraula calendari prové de la *calenda* romana, lligada als primers dies del mes on es portaven els comptes, concepte purament administratiu. L'any original romà tenia només deu mesos, i va ser en temps de Juli Cèsar quan es van incloure *Januarius*, dedicat al déu Janus de l'ahir i del demà, i *Februarius*, dedicat a la purificació, a més de canviar els noms de mesos antics en honor a Juli Cèsar i August. El calendari julià va continuar fins a la reforma del papa Gregori al segle setze, però **les modificacions acumulades van ser tantes que els pagesos van haver de seguir utilitzant calendaris paral·lels basats en les flors per no perdre el pols de la terra.**

Aquesta **ruptura històrica** ha provocat que avui dia estiguem acostumats a canviar d'any al gener i a fer-nos nous propòsits precisament quan el nostre cos es troba en una fase biològica de repòs i baixa energia, motiu pel qual la majoria d'aquests propòsits acaben fracassant. L'Olga va defensar que el mes que realment aporta l'energia necessària a la terra i al nostre cos per iniciar i brotar és el març, i que tenir en compte aquests aspectes és una manera de recobrar els cicles naturals que hem perdut en favor d'un temps artificialment lineal.

Per cloure la seva intervenció, la representant de les Àvies Remeieres va advertir que la **pèrdua progressiva dels coneixements etnobotànics ha facilitat una profunda desconexió amb l'entorn.** Vivim en una societat moderna obsessionada pel control, les gratificacions instantànies i la velocitat del "ja", on la pressa constant passa massa sovint per sobre de la raó. Per tot això, l'Olga va fer una **crida a la pausa necessària per reconciliar-nos amb el món que ens envolta** i recuperar la consciència, defensant **una educació ambiental que ens ensenyi a viure i a habitar la natura d'una manera integral, aprenent finalment a pensar amb el cor i a sentir amb la raó.**

Bloc d'experiències pràctiques: L'aplicació del binomi Salut i Natura (SiN)

Anna Crous dona pas al torn de presentacions de projectes concrets que demostren l'impacte positiu i la pràctica real de vincular la salut amb el medi natural.

Projecte «Retrobar l'Equilibri» (Consultori de Les Preses). Presentat per: Quionia Villar (metgessa de família) i Laia Sadurní (guia del programa)

Origen i inspiració del projecte

La doctora Quionia Villar va viure els primers divuit anys de la seva vida en un entorn rural a Masies, on caminava quatre quilòmetres diaris per anar i tornar. Aquell contacte constant amb la natura, observant les flors, els canvis d'estació i elaborant el seu primer herbari de plantes medicinals, va despertar la seva vocació. Combinant aquesta connexió natural amb l'escolta activa de les persones, va decidir estudiar Medicina a Madrid. El xoc urbà de la capital va ser brutal, però va trobar refugi en disciplines com el ioga, el txi-kung, el ioga i la medicina tradicional xinesa, que comparteixen una visió holística vinculada a la natura.

Més tard, va tornar a Barcelona i, finalment, es va traslladar a la Garrotxa. En arribar al Consultori de Les Preses, va detectar un fort patiment emocional tant en els professionals sanitaris com en els pacients, agreujat per la por als espais tancats. Per donar resposta a aquesta situació, va néixer el projecte «**Retrobar l'Equilibri**», un programa d'immersions guiades en la natura. Com es mostra en el vídeo de presentació, l'experiència permet al cos redescobrir formes d'estar i connectar que sovint no s'havien experimentat des de la infància.

Evidència científica i metodologia

La proposta es va estructurar com un estudi científic pioner basat en boscos catalans, diferenciant-se d'altres estudis existents fets en entorns estrangers, i es va presentar a l'Institut Català de la Salut (ICS). Executat entre els anys 2022 i 2026, s'ha adreçat a un total de 156 pacients amb quadres d'estrès, depressió i ansietat. Actualment, un equip multidisciplinari —format per referents de benestar emocional (REBEC), metges de família, pediatres, investigadors i guies de natura— està avaluant científicament les dades obtingudes.

Laia Sadurní va detallar el funcionament dels guiatges, que consten d'entre 7 i 12 sessions:

- **Espais de connexió:** S'obren espais de confiança i reconexió per a persones que arriben amb algun tipus de trencament emocional, sincronitzant-se amb els ritmes de la natura.
- **Eines i ambient:** Es fomenta l'agraïment, el silenci ple i l'ús d'un llenguatge poètic, creant un clima grupal d'empatia i escolta. Quan es frena el ritme accelerat, la natura comença a parlar i es recupera la seguretat en un mateix.
- **Vincle amb el territori:** Es destaca la importància de l'aliança entre l'equip sanitari i els guies, que actuen com a pont amb el paisatge i adapten cada intervenció de manera molt específica a la realitat del territori.

Reptes i aprenentatges

La doctora Villar va assenyalar tres grans línies de millora per al futur:

- **Adherència al programa:** En ocasions, un cop superades les 12 sessions, s'observa una pèrdua d'adherència similar a la dels pacients que abandonen un tractament farmacològic.
- **Temps laboral:** Existeixen serioses dificultats per trobar espai i temps lliure dins la jornada laboral dels metges per prescriure i gestionar aquestes activitats.
- **Finançament:** Es reclama un canvi de prioritats de recursos econòmics cap a la salut preventiva i la salutogènesi, superant el model clàssic centrat exclusivament en la malaltia i els hospitals.



Programa «Activa't amb la natura» (Dipsalut). Presentat per: Gemma Brunet (coordinadora tècnica de Promoció de la Salut, Benestar i Atenció a les Persones)

Evolució i canvi de paradigma

El programa, presentat a través d'un vídeo testimonial on els participants destaquen la sensació de benestar, la companyia i l'aprenentatge, va néixer inicialment com una proposta d'activitat física. L'any 2018 es va estructurar sota un marc formal de salut i, l'any 2019, arran de la pandèmia, va fer un gir conceptual definitiu: va passar de fer-se en entorns tancats o restringits (com parcs o itineraris urbans) a desenvolupar-se plenament en la natura.

Aquesta evolució es va alinear amb el paradigma *One Health* (Una Sola Salut), la Declaració de Rio i la voluntat de combatre la Síndrome de Dèficit de Natura. El 2021, la col·laboració amb la Xarxa per a la Conservació de la Natura (XCN) i la Taula SiN va aportar el compromís polític necessari per consolidar el projecte.

Disseny metodològic i aval científic

Com que l'àrea de promoció de la salut requeria d'expertesa ambiental, es va buscar la col·laboració de la XCN i de *Som Natura*. El programa es va dissenyar sota el model internacional *Healthy Parks Healthy People*, basat en cinc línies estratègiques:

1. **Activa't:** Exercici físic moderat.
2. **Adona't:** Prendre consciència del moment.
3. **Connecta't:** Crear vincles amb la natura i amb el grup.
4. **Aprèn:** Adquirir coneixement de l'entorn.
5. **Implica't:** Fomentar la protecció de l'entorn (no es pot protegir allò que no s'estima).

L'itinerari tipus requeria rutes de menys de 5 km, amb baix pendent i baixa intensitat, combinant l'ADN del programa (senderisme i marxa nòrdica) amb banys de bosc. Amb una forta inversió econòmica, el projecte va rebre l'aval de la universitat a través d'una prova pilot amb 322 persones i 11 grups de control, mesurant indicadors abans, immediatament després i als sis mesos de la intervenció. El perfil mitjà va ser el de dones de 57 anys, amb estudis obligatoris i renda mitjana.

Resultats i adaptacions qualitatives

L'estudi va demostrar que indicadors com l'estrès, l'estat d'ànim i l'autoeficàcia milloraven notablement de forma immediata. Tot i així, es va detectar que als sis mesos de finalitzar l'activitat guiada, els beneficis tendien a desaparèixer si es deixava d'anar a la natura. Per tant, el gran repte actual és **com transicionar de la pràctica guiada a la pràctica autònoma**.

A partir d'un anàlisi qualitatiu liderat per la consultoria *Espora*, es van extreure tres grans beneficis percebuts:

- **Benestar emocional i autocura:** Els participants valoren disposar de temps exclusiu per a ells mateixos.
- **Socialització:** Es creen xarxes humanes duradores; molts grups continuen trobant-se pel seu compte.
- **Consciència planetària:** S'activa un voluntariat ambiental que cuida l'entorn de manera voluntària.

Reptes, barreres i ecosistema d'actors

El programa s'enfronta a diversos obstacles pràctics en la seva implementació:

- **Desigualtat en els actius:** La natura i els recursos no estan distribuïts per igual a tot el territori.
- **Eines digitals:** L'aplicació *Instamaps* no va funcionar per als usuaris, motiu pel qual es va haver de fer el salt a *Google Maps*.
- **Heterogeneïtat:** Diversitat complexa en els nivells de forma física del grup i en el tipus d'actius disponibles.
- **Resistències inicials:** Certs perfils de persones se senten desprotegides davant de dinàmiques noves, mostrant pors inicials a accions com caminar descalços, fer activitats nocturnes (banys de lluna) o, simplement, tancar els ulls enmig del bosc.

Malgrat tot, la prova pilot ha consolidat un potent **ecosistema d'actors** que garanteix la continuïtat del programa gràcies a les aliances amb la Generalitat de Catalunya (REBEC, Programa de Prescripció Esportiva i el programa *Sigues Tu* del Departament d'Educació), ajuntaments, entitats del tercer sector (com associacions contra el càncer) i el Departament de Salut. A més, s'ha format un equip de 15-16 dinamitzadors provinents del món de l'esport, formats específicament en natura i primers auxilis, i es comença a treballar per incorporar també els anomenats «actius blaus» (entorns aquàtics).

Balanç final i reflexió de gènere

Fins ara, el programa ha arribat a **56 municipis**, sumant més de 100 edicions d'«Activa't amb la natura» i 107 banys de bosc. El perfil majoritari dels participants se situa en l'etapa posterior a la jubilació (per disponibilitat horària) i està format de manera aclaparadora per **dones**. Des de l'organització es llança una reflexió oberta: On són els homes? Aquesta falta de participació masculina és una tendència que es repeteix de forma transversal també en altres programes comunitaris.

Tanda de preguntes i respostes

Després de les ponències, es va obrir un espai de debat amb el públic on es van abordar algunes de les qüestions clau sobre la gestió i el perfil dels participants en aquests programes.

1) La bretxa de gènere: Per què hi participen més dones que homes?

Davant la marcada majoria femenina en aquestes activitats, es van plantejar diverses hipòtesis, ja que és una tendència generalitzada en l'àmbit de la salut comunitària:

- **Percepció de l'activitat i rols de gènere:** Tot i que no hi ha una resposta única, s'observa que molts homes no se senten còmodes amb el format de pràctica guiada. Sovint justifiquen

la seva absència autoexcloent-se amb arguments com "*jo ja vaig a l'hort*", i els pocs que hi assisteixen solen fer-ho acompanyats, expressant que vinien "*per fer alguna cosa junts*" amb les seves parelles.

- **Gestió del malestar emocional:** Les dones tendeixen a demandar i realitzar més activitats de benestar emocional (paral·lelament al fet que registren un major consum d'antidepressius). En canvi, socialment, l'home encara recorre més a espais d'oci tradicional, com el bar, i al consum d'alcohol com a via d'escapament.
- **La seguretat en l'entorn:** Un factor clau és la percepció de seguretat. Així com passa a les ciutats, moltes dones prefereixen anar a la natura en un format de grup organitzat per una qüestió de tranquil·litat i seguretat personal, un condicionant que els homes no solen patir de la mateixa manera.

2) L'equilibri entre l'activitat física i la salutogènesi

Eduard (Hospital del Mar) va obrir el debat preguntant a Quionia Villar sobre com conviu l'orientació cap a l'activitat física que promou la Diputació amb l'enfocament més pur de salut, benestar i natura.

- **La prescripció mèdica:** La doctora Villar va defensar que ambdós enfocaments són totalment compatibles, ja que, de fet, l'esport és el tractament prescrit per excel·lència per a moltes de les malalties cròniques actuals.
- **Adaptació al territori i visió integradora:** Gemma Brunet va afegir que l'èxit de la implantació depèn directament de cada territori, de la sensibilitat dels equips sanitaris i del perfil del professional que fa la prescripció. El repte és posar el programa al servei tant de la prescripció social com de la prescripció esportiva, impregnant-se de tots els paradigmes actuals de la Generalitat de Catalunya, incloent-hi el marc de les *Habilitats per a la Vida*.
- **L'oferta personalitzada:** Laia Sadurní va subratllar que la clau és adaptar-se a la persona que es té al davant (edat, mobilitat, necessitats). Perquè això funcioni, és imprescindible que el professional sanitari estigui perfectament informat i conegui tota la xarxa d'actius i opcions disponibles al seu propi territori.

3) La sobrecàrrega del personal sanitari: El cas de les REBEC

Finalment, la doctora Quionia Villar va posar sobre la taula una problemàtica laboral que afecta directament la viabilitat d'aquests projectes a l'atenció primària.

Originalment, les referents de benestar emocional comunitari (**REBEC**) tenien com a funció principal mapar els actius de salut del territori i presentar-los a l'Àrea Bàsica de Salut per facilitar la prescripció social. Malgrat això, el sistema les ha acabat absorbint i sobrecarregant amb la gestió directa d'hores grupals (com ara la conducció de grups de dol o de fibromiàlgia), fet que dificulta que puguin disposar del temps necessari per consolidar i coordinar aquestes rutes i vincles amb la natura.

Tipus i nivells d'intervenció en salut i natura: de la teoria a la pràctica

En aquesta sessió es va aprofundir en el marc conceptual que defineix com s'estructuren les intervencions en l'entorn natural, classificant-les tant per l'espai on es desenvolupen com pel grau d'especificitat terapèutica. Posteriorment, es va donar veu als assistents mitjançant dinàmiques de grup per debatre l'encaix real dels projectes actius al territori.

Classificació de les receptes segons l'entorn natural

La categorització de les intervencions es determina principalment pel tipus de paisatge i ecosistema on es duu a terme l'activitat, presentant-se tres grans models consolidats:

- **La recepta verda:** Exposada per Laia Sadurní (Silene), se centra en les intervencions realitzades en entorns forestals, boscos i espais verds terrestres, on es busca la reconexió a través de la quietud i els ritmes de la pròpia natura vegetal. Va destacar la importància d'adequar la intervenció a cada lloc i a cada grup, ja que cada territori té característiques diferents, cada grup i cada persona també.
- **La recepta ambre:** La «recepta ambre», presentada per Inés Fernández Barnosell (Sinegrow, COPC), consisteix en la prescripció de salut en la natura mitjançant la interacció amb animals, un enfocament basat en la teoria de la biofília de Wilson que aprofita com aquests éssers vius estan ancorats en el present per fomentar el vincle, l'autoregulació i la co-regulació emocional. Segons l'espècie —com els gossos (caçadors) o els cavalls (preses)—, s'ofereixen diferents estímuls i beneficis a través d'activitats que van des de l'observació d'ocells fins a teràpies clíniques, com el programa d'acompanyament amb gossos de la Vall d'Hebron per a infants i adolescents amb problemes emocionals. Perquè aquestes intervencions funcionin de manera segura i eficaç, la ponent va subratllar que cal definir clarament si l'activitat és terapèutica, educativa o formativa per assignar el professional adequat, garantint sempre el rigor a través d'un codi ètic de respecte pel benestar animal, la cura de l'entorn i la formació en primers auxilis.
- **La recepta blava:** La «recepta blava», presentada per Xènia Ros (Som Mar), s'emmarca en el concepte de *Blue Health* o salut blava per explorar els beneficis terapèutics, emocionals i espirituals dels entorns aquàtics i marins, els quals aporten una salut integral que va molt més enllà del benestar físic. A través d'estímuls com el contacte amb l'aigua freda —altament activador per a persones amb depressió—, moviments suaus davant del mar connectats amb la respiració, o rutes de marxa nòrdica pels camins de ronda, el programa promou un estat contemplatiu i de plena presència que fomenta el sentit de pertinença comunitari i l'agraïment cap a l'entorn. Aquesta connexió profunda i universal amb l'aigua, que es tradueix en moments de felicitat com els que experimenten els pacients de l'Hospital del Mar en sortir a respirar l'aire marí, ja s'està aplicant amb èxit en projectes locals a Figueres per a dones amb fibromiàlgia o problemes de salut mental, amb la previsió d'ampliar-ho properament a dones amb autisme.

Els nivells d'intervenció en Salut i Natura: de la conceptualització a la pràctica

Montse Masó-Aguado (Fundació Hospital d'Olot i Comarcal de la Garrotxa) i **Irene Cervera-Buisán** (Les trenades, Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya - COPC) van ser les encarregades de presentar el marc que defineix com es graduen les pràctiques en l'entorn natural. Durant la seva intervenció, van donar a conèixer la *Guia de Salut i Natura de la Taula d'Infància i Joventut*, un document nascut de la necessitat d'ordenar i estructurar l'ampli ventall d'activitats que ja es duen a terme al territori (com la renaturalització de patis escolars o el foment de més temps a l'aire lliure), però que fins llavors no estaven formalment classificades.

Tal com va explicar Montse Masó-Aguado, les Intervencions Basades en la Natura (IBN) fa temps que estan descrites en la literatura científica com qualsevol activitat que utilitza l'experiència en el medi natural amb l'objectiu de millorar la salut i el benestar. Per acotar aquesta diversitat, es va dissenyar un model de **quatre nivells d'intervenció graduals**, interconnectats i definits per la seva intensitat i intencionalitat:

- **Nivell 1. La natura en el dia a dia:** Accions estructurals que garanteixen l'accés universal al medi natural integrant-lo en l'entorn quotidià (per exemple, a través de projectes de renaturalització urbana). Són elements que es troben presents en el teixit comunitari encara que la ciutadania no els busqui activament, fet que garanteix beneficis col·lectius indirectes per a tothom. *Acció pràctica:* Si en el diagnòstic d'un barri es detecta una manca d'espais verds, es prioritza la renaturalització d'aquella zona.
- **Nivell 2. Exploració de la natura:** Iniciatives que faciliten experiències de contacte amb l'entorn mitjançant activitats recreatives, esportives o educatives. Tot i que el seu propòsit principal no és estrictament sanitari, aporten de manera intrínseca tots els beneficis associats a l'exposició al medi natural. *Acció pràctica:* En la consulta, es pregunta a l'usuari si sol sortir a la natura i, en cas negatiu, se li recomana fer-ho posant valors en els seus beneficis genèrics.
- **Nivell 3. Connexió amb la natura:** Intervencions on ja existeix una intencionalitat directa de millorar el benestar emocional i físic. Inclou espais de contacte molt estret amb la terra, com els horts i jardins comunitaris, o dinàmiques específiques d'atenció plena (*mindfulness*) a l'aire lliure.
- **Nivell 4. Intervenció terapèutica específica:** Activitats clíniques dissenyades exclusivament per donar resposta a un objectiu de salut concret (com el tractament de la depressió, el dolor crònic o el suport en processos oncològics). Per la seva naturalesa clínica, és imprescindible que aquestes intervencions comptin amb la participació directa de professionals de la salut en el seu disseny i execució. *Acció pràctica:* Davant d'una patologia específica d'un pacient, es prescriu i s'aplica una metodologia natural adaptada exactament a la seva necessitat mèdica.



Dinàmica participativa: classificació de projectes i debat plenari

Un cop establert el marc conceptual de les receptes i els nivells d'intervenció, la jornada va donar pas a una dinàmica de treball en equip per debatre l'encaix real dels projectes actius a les comarques gironines.

Els assistents es van distribuir en vuit grups de treball, cadascun identificat amb el símbol d'un animal. Per viure l'experiència de salut en primera persona, l'activitat es va traslladar a l'exterior, repartint els grups entre la gespa de la Fundació Hospital d'Olot i el bosquet adjacent. Cada taula va rebre una selecció de quatre projectes reals del territori amb l'encàrrec de classificar-los segons el tipus de recepta (verda, ambre o blava) i el seu nivell d'intervenció, obrint també la possibilitat d'afegir noves iniciatives locals al mapa.

De tornada al plenari, es van exposar els resultats de la classificació i es va recollir el fruit dels debats generats a l'exterior. Més enllà de la distribució dels projectes, **les conclusions van girar al voltant de la importància del rigor científic i de l'honestat professional. Es va constatar que la riquesa d'aquestes iniciatives rau precisament en el seu caràcter multisectorial; un fet que,**

ahora, obliga a coordinar perfils professionals molt diversos i a unificar llenguatges diferents (des de l'àmbit mediambiental fins al clínic) per tal de treballar amb coherència i solidesa en l'enfortiment del vincle entre les persones i la natura.

Migdia:



Visita al Bosquet de l'Hospital guiada pel Doctor Ferran Campillo. Explica l'origen i els usos d'aquest espai tant per a pacients com per al personal sanitari.

Sessió de tarda: Full de ruta i prioritització d'accions

La sessió de la tarda es va plantejar com un espai de treball estratègic i participatiu per definir els propers passos de la Taula Salut i Natura, reprenent i consolidant les aportacions iniciades en la prèvia Jornada de Tortosa. El debat es va estructurar al voltant de cinc eixos temàtics clau: **Narrativa, Comunicació, Formació, Avaluació i Seguiment, i Suport Polític.**

A partir de la discussió d'aquests eixos, cada grup de treball va elaborar una bateria de propostes d'accions concretes per fer front als reptes de futur del sector. Un cop recollides totes les propostes, es va procedir a una fase de prioritització democràtica mitjançant un sistema de votació participativa, on cada assistent disposava de tres gomets per seleccionar les línies d'actuació considerades més urgents o estratègiques. La dinàmica va cloure amb un exercici de coresponsabilitat en el qual cada participant va plasmar el seu compromís personal per implicar-se activament en el desplegament d'algunes de les accions acordades.

Conclusions generals de la jornada

La cloenda de la jornada va recollir el consens dels assistents i dels organitzadors en quatre grans línies de consens que marcaran el futur del binomi Salut i Natura:

- **Visibilització d'experiències:** Esdevé imprescindible continuar impulsant projectes reals sobre el terreny, però posant un èmfasi especial a documentar-los i explicar-los de manera eficaç per generar referents i estendre el model. La millor estratègia de comunicació són les pròpies experiències.
- **Aposta decidida per la formació:** Es constata la necessitat de consolidar espais formatius transversals que permetin capacitar tant els professionals de la salut com els dinamitzadors ambientals, unificant llenguatges i garantint el rigor de les intervencions.
- **Impuls de l'acció comunitària:** El futur del sector passa per reforçar la salutogènesi i la prevenció des del teixit local, aprofitant els actius naturals i les xarxes del territori ja existents (Taules de Salut Comunitària...) per universalitzar l'accés als beneficis de la natura.
- **Indicadors i incidència política:** Perquè aquests programes es consolidin de manera estructural, cal crear sistemes d'avaluació amb indicadors científics sòlids que demostrin el seu impacte, aconseguint així el suport i el compromís polític necessari per garantir-ne el finançament a llarg termini.