



Ajuntament
Sant Pere de Ribes

PLA LOCAL DE SALUT

Seguiment de línies estratègiques 2022

ÍNDEX

1

Objectius del seguiment

2

Línies estratègiques

3

Línies estratègiques amb accions transversals

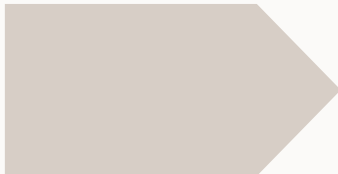
4

Línies estratègiques amb accions temporals

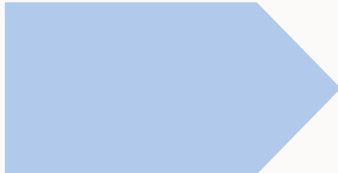
5

Coordinació amb el grup motor

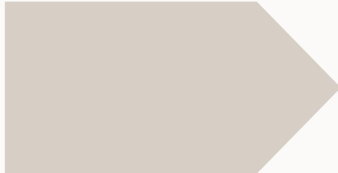
1 OBJECTIUS DEL SEGUIMENT



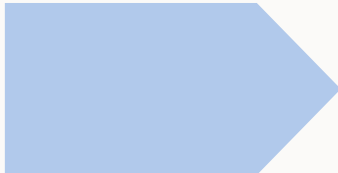
Donar visibilitat les vessants saludables de les diferents actuacions que ens conformen com a Municipi Saludable.



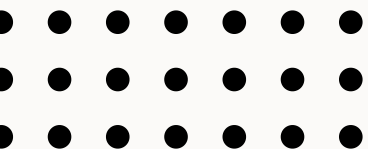
Englobar les accions saludables realitzades pels diferents departaments que es porten a terme a Sant Pere de Ribes.



Incloure les iniciatives i accions relacionades amb la salut que no es van contemplar durant l'elaboració del pla i les línies estratègiques.



Potenciar i treballar el Pla de Salut amb un enfoc viu i dinàmic.



PARTICIPACIÓ EN LES LÍNIES ESTRATÈGIQUES

Accions ens les que
participa cada Servei



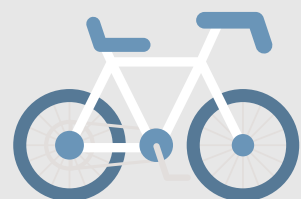
2

LÍNIES ESTRATÈGIQUES



ESTIL DE VIDA SALUDABLE

Promoure accions
saludables



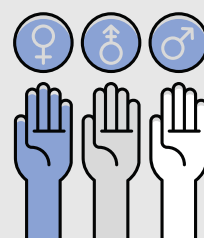
ACTIVITATS DE LLEURE SALUDABLE

Promoure activitats de lleure
saludable a la població del municipi



SALUT

Aturar factors de risc per la Salut



AFFECTIVITAT, SEXUALITAT I GÈNERE

Salut sexual i educació afectiva
Igualtat i gènere



PREVENCIÓ DE DROGUES I PANTALLES

Prevenció de consum de
substàncies addictives
i ús de pantalles



MEDI AMBIENT

Utilitzar l'entorn natural del
municipi per la promoció
de la salut

2

LÍNIES ESTRATÈGIQUES AMB ACCIONS TRANSVERSALS



Continuïtat

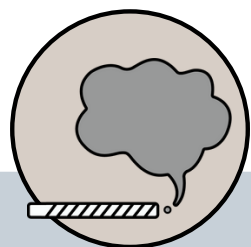
Temporalitat sostinguda

Seguiment puntual

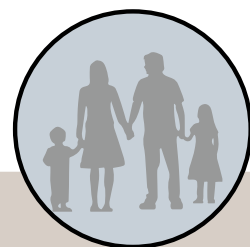
Variabilitat baixa



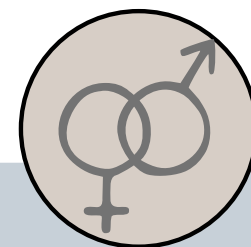
ACCIONS TRANSVERSALS



Pla Local de Prevenció de
Drogodependències i Pantalles



Servei d'Assessorament Familiar
sobre Drogues i Pantalles



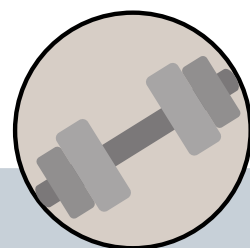
Programes d'Educació Sexual i
Afectiva als Centres Escolars
Punt Lila



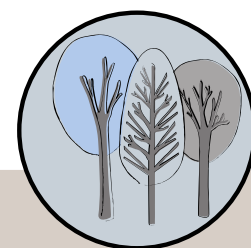
Enquesta d'Hàbits Saludables als
alumnes de 4rt d'ESO



Servei d'Assessorament Emocional
a l'Espai Jove



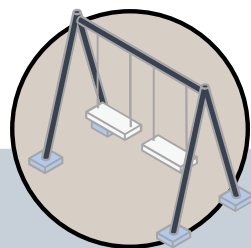
Programa Fitjove



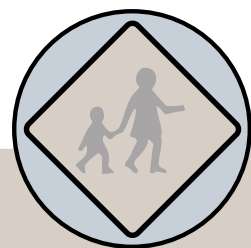
Banys de Bosc



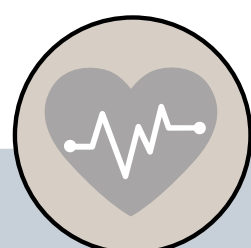
Punt d'Informació del Parc Natural
del Garraf



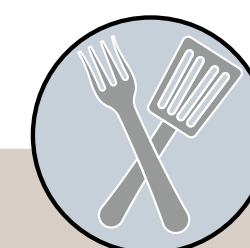
Projecte Patis Oberts



Camins Escolars



Desfibril·ladors
DEA



Cuina sense pares

2

LÍNIES ESTRATÈGIQUES AMB ACCIONS TEMPORALS



Actuacions puntuals

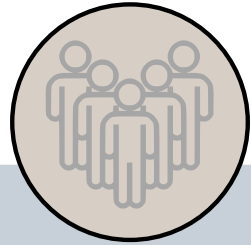
Temporalitat Heterogènia

Menys visibilitat

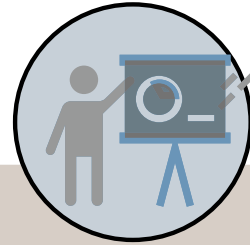
Variabilitat alta



ACCIONS TEMPORALS



Tallers



Xerrades



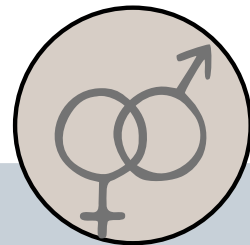
Formacions



Enquestes



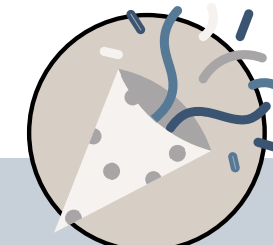
Campanyes



Accions de
sensibilització



Suport a entitats



Diades Saludables

LÍNIA ESTRATÈGICA 1:

ESTIL DE VIDA SALUDABLE

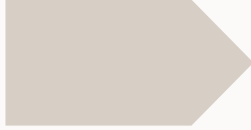


L.E.1. ESTIL DE VIDA SALUDABLE

 **L.E. 1.1 Coordinar recursos municipals i altres actors de la salut per a la promoció d'un estil de vida saludable: A través d'una enquesta conèixer els hàbits alimentaris i d'activitat física i esport de la població de SPR.**

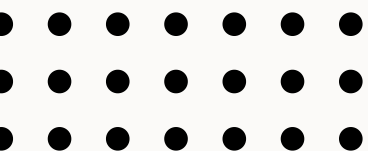
 **Coordinació amb l'Agència Catalana de Salut i els CAPs Municipals.**

 **Enquesta d'hàbits saludables als alumnes de 4rt d'ESO dels IES del municipi.**

 **L.E.1.2 Dissenyar rutes i espais públics del municipi "saludables" amb zones d'escalfament i pràctica d'esport (gimnàs urbà). Promoure les rutes entre els diferents col·lectius de la població (Vies verdes i rutes de senderisme amb indicadors d'exercicis, km recorreguts, consum energètic per ritme (caminant, corren...) i per edats) Promoure curses i pedalades populars.**

 **Projecte Pineda de Vilanoveta: Macroespai amb àrees de lleure i activitats saludables, amb la participació conjunta d'esports, educació, salut, benestar animal i liderat per espai públic.**

 **Marxa nòrdica.**



L.E.1. ESTIL DE VIDA SALUDABLE



L.E.1.3 Instal·lació d'àrees de joc saludable per a gent gran. Tallers d'exercici físic diari dirigit a la gent gran



Espais d'esport físic estàtics al carrer, tant a Ribes com a Roquetes, amb cartells informatius amb auto instruccions.



Tallers de benestar físic als Casals.



Club Petanca Les Roquetes del Garraf, amb instal·lacions per petanca.



L.E. 1.4 Carril Bici en tot el municipi. Unió de Ribes i Roquetes amb carril bici



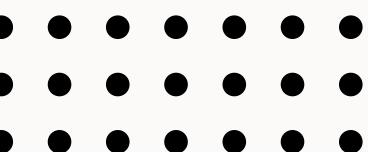
Diferents plans en estudi, planificació i execució per l'assoliment d'aquest objectiu.



L.E. 1.5 Via verda vianants de Ribes a Roquetes



Execució de la fase 3 i la ampliació del pont d'accés a Ribes del carril bici i el de vianants. Fase 2, enllaç de la rotonda de la C-32 amb Puigmolto, en estudi. Arranjaments per poder executar la connexió pel camí interior.



L.E.1. ESTIL DE VIDA SALUDABLE

L.E.1.6 Obrir els patis i equipaments escolars a la comunitat.

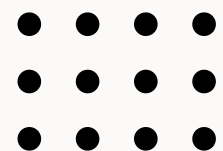
Projecte Patis Oberts.

L.E.1.7 Desenvolupament de programes que impulsin l'activitat física des de la consulta d'atenció primària o serveis municipals.

PAFES està obsolet. Oferta d'alternatives esportives als diferents col·lectius del municipi, a través de diferents espais: Casal de gent gran, Espai Jove, Centre Obert.

Fitjove, programa que incentiva l'exercici físic en l'adolescència. Pretén acompanyar als joves en el pas de l'esport escolar a l'esport comunitari, i intervenir en la prevenció del consum de drogues entre adolescents de zones de risc. Adreçat a joves de 4rt d'ESO dels centres educatius adherits del municipi.

Club Jitsu organitza un curs setmanal gratuït de defensa personal amb una durada de 3 mesos, a partir de l'abril, al Centre Cívic l'Espai de les Roquetes i al Centre Cultural El Local de Ribes.



L.E.1. ESTIL DE VIDA SALUDABLE

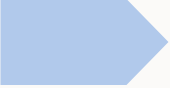
 **L.E.1.8 Posar en marxa tallers de promoció de l'alimentació saludable dirigits a la població per diferents col·lectius: àmbit familiar, escoles, alimentació en la gent gran...**

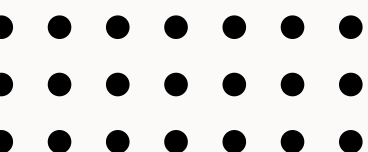
 Edicions anuals del “Taller de cuina sense pares”.

 Fundació Alícia per la promoció d'una alimentació saludable a les escoles.

 “Alimenta el teu benestar”, pautes i hàbits per tenir una alimentació saludable i equilibrada que ajudi a millorar la salut. Col·laboració amb La Caixa.

 Des de Joventut es realitzen tallers de cuina i formacions a l'Espai Jove. durant el mes de Maig de 2022 es va fer, durant el cicle de interculturalitat, el taller de cuines del món.

 Des del CAP Ribes, vehiculat través del servei de Salut, s'ha donat a conèixer la figura recentment incorporada de la nutricionista a l'àrea del Garraf. Es pretén fer xarxa amb les entitats i assumir un rol comunitari i coordinar activitats i recursos actius a la comunitat en relació a l'alimentació.



L.E.1. ESTIL DE VIDA SALUDABLE

L.E.1.9 Adhesió dels bars i restaurants del municipi al programa AMED

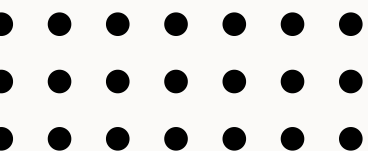
 **Projecte en fase 1**

 **L.E.1.10 Planificar activitats mensuals de consum d'aliments de la terra, aliments de proximitat i cuina saludable. Participació en el projecte comarcal de la Llotja.**

 **El projecte comarcal de La Llotja es continua desenvolupant**

 **Organització de rutes patrimonials i familiars. El Retorn dels Indians. La Carretera del Vi.**

 **Tallers de cuina saludable al Mercat Municipal La Sínia.**



L.E.1. ESTIL DE VIDA SALUDABLE



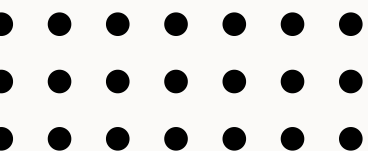
L.E. 1.11 Planificar activitats mensuals de compra responsable implicant els establiments d'alimentació, restaurants i bars del municipi.



Foment d'actuacions puntals per el foment de la compra responsable a través de la coordinació de serveis.

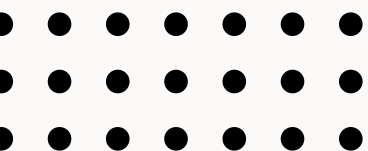


A través de les associacions de Fem Ribes i UCER i de l'assoc. de paradistes del marc es farà suport en la difusió i sensibilització. Des dels comerços/restaurants/bars associats s'oferirà una bossa de roba en substitució de les bosses de plàstic.



L.E.1. ESTIL DE VIDA SALUDABLE

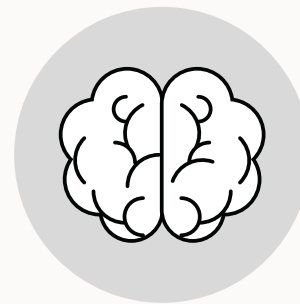
-  **L.E. 1.12 Projectes d'ajuda a la presa de decisió de consum d'aliments saludables en punts de venda i establiments de restauració**
 -  **Coordinació amb les diferents associacions de comerç municipals per la promoció dels establiments i consum local.**
-  **L.E.1.13 Difondre informació sobre com es pot mantenir una alimentació saludable i segura amb un pressupost limitat, i difusió entre els col·lectius amb risc de problemes en l'alimentació ("Menjar sa amb menys diners").**
 -  **Es valora coordinar activitats i recursos actius a la comunitat en relació a l'alimentació amb la nutricionista del CAP.**
-  **L.E. 1.14 Incloure en els equipaments culturals sistemes de millora dels hàbits (menús saludables en els equipaments culturals amb restaurant, màquines de vending amb Productes saludables, etc...)**
 -  **Requereix revisió del procés de licitació.**



LÍNIA ESTRATÈGICA 2:

INTERVENIR ELS FACTORS DE RISC

PER LA SALUT



L.E.2. INTERVENIR ELS FACTORS DE RISC PER LA SALUT

 **L.E. 2.1 Creació d'un grup de treball transversal i intersectorial que abordi els problemes de la Salut, Salut mental i Benestar emocional al municipi.**

 **Participació de Serveis Socials a una taula de treball relacionada amb la Salut Mental, liderada pel Consell Comarcal.**

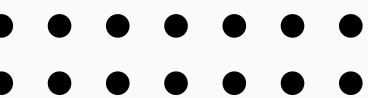
 **L.E. 2.2 Campanyes a la població de les pràctiques preventives per a cada un dels principals problemes de salut de la població: Hipertensió arterial, diabetis, depressió, EPOC, i malaltia renal crònica. Activitats de salut al carrer.**

 **Passejades organitzades per a la gent gran per l'entorn urbà: dues sortides setmanals a cadascun dels nuclis. Xerrades als casals.**

 **Taller "En Forma": Dues sessions setmanals durant un trimestre.**

 **Gimnàstica de manteniment per a la gent gran: dos sessions setmanals en cadascun dels nuclis**

 **Taller "Alimentació saludable": Una sessió quincenal**



L.E.2. INTERVENIR ELS FACTORS DE RISC PER LA SALUT

L.E.2.3. Campanyes a la població per a formar en les pràctiques d'autocontrol i maneig de les principals malalties de la població: Hipertensió arterial, diabetis, depressió, EPOC, i malaltia renal crònica. Activitats de salut al carrer.

Escasa previsió de recursos pel desenvolupament d'aquestes accions.

Es realitzen xerrades als casals sobre “El bon ús dels antibiòtics”, “El dolor”, “La hipertensió” i “La diabetis”.

Plantejar una coordinació amb els CAPS del municipi der la consecució d'aquests objectius

L.E. 2.4 Municipi cardioprotegit. Cursos de formació

Desfibril·ladors a edificis institucionals, culturals, esportius, cotxes patrulla, CIPE i IES.

Gestió, manteniment i formacions.

L.E.2. INTERVENIR ELS FACTORS DE RISC PER LA SALUT

L.E. 2.5 Espais verds Allergy-free gardening

 Els projectes que es realitzin han de tenir en compte i incrementar la sostenibilitat pel medi ambient i la vegetació sostenible (plantes o arbres que absorbeixin més CO2).

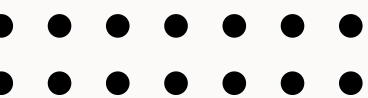
L.E. 2.6 Programes formatius d'educació en el benestar emocional per a cada franja d'edat

 Serveis socials i referent de Benestar Emocional Comunitari Roquetes-Canyelles: Programa en educació per l'autocura i autoresponsabilitat de la persona i/o el seu entorn.

- Simptomatologia depressiva i ansiosa.

 Tallers per a gestionar l'ansietat en població adulta i adolescent. Des del CAP Ribes s'ha obert la inscripció per participar en tallers relacionats amb les emocions, l'estrès i ansietat, factors protectors i estratègies de prevenció

 Servei d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD) i Punt Lila.



L.E.2. INTERVENIR ELS FACTORS DE RISC PER LA SALUT

L.E. 2.7 Programes formatius per combatre l'estigma que pateixen les persones amb trastorn mental per a cada franja d'edat.

Taula de treball sobre la discapacitat. Participació de les entitats del municipi i diagnosi.

Suport a entitats relacionades amb activitats de sensibilització.

L.E. 2.8 Programes de suport a la integració sociolaboral de persones amb malaltia mental

TIMOL i MATI: Programes d'inclusió laboral per persones amb diversitat funcional.

Formacions de suport emocional i coaching des del Servei d'Ocupació.

L.E.2.9 Tallers de suport emocional dirigits a les situacions d'atur de llarga durada

Des d'Ocupació s'imparteixen cursos de suport emocional i dos de coaching per treballar aspectes personals en la recerca de feina.

L.E.2. INTERVENIR EN ELS FACTORS DE RISC PER LA SALUT

L.E.2.10 Tallers de suport emocional dirigits a persones en situació de soledat i manca d'estímul

Durant el COVID-19, Serveis Socials va portar a terme un programa de voluntariat per atendre persones vulnerables i gent gran.

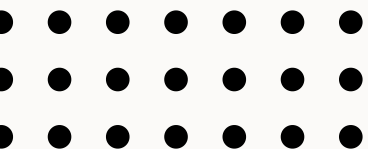
L.E.2.11 Tallers de memòria

Accions amb el suport de la Creu Roja.

L.E.2.12 Tallers de cuidar als cuidadors

Grups D'Ajuda Mútua als cuidadors de persones amb Alzheimer.

Tallers coordinats des de Serveis Socials.



L.E.2. INTERVENIR ELS FACTORS DE RISC PER LA SALUT

L.E.2.13 Taller “sense embuts” punt d'assessorament i suport emocional a l'Espai Jove

 Programa puntual finalitzat.

 Servei d'acompanyament i assessorament a l'Espai Jove i al Centre Obert per a joves fins a 18 anys.

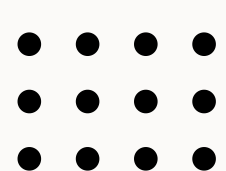
L.E. 2.14 Definir actuacions dirigides al suport emocional en cada una de les entitats culturals i esportives del municipi.

 Relaxació per a la gent gran: dues sessions setmanals per persones amb movilitat i una sessió per persones amb movilitat reduïda.

 Taller temes de suport a la Salut Mental per a dones vinculades a Serveis Socials.

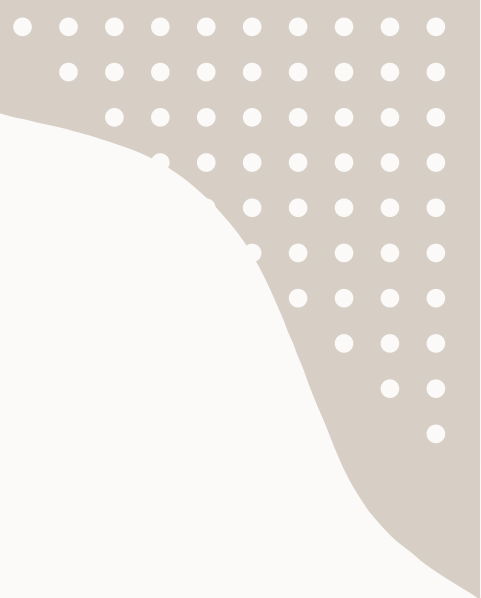
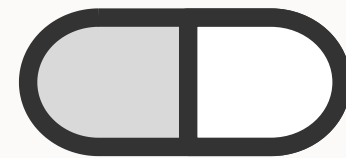
 Taller suport en salut emocional per a famílies vinculades al Centre Obert.

 Des de Joventut s'està preveient la col·laboració amb la psicòloga del CAP de Ribes per fer taller a l'Espai Jove sobre benestar emocional.



LÍNIA ESTRATÈGICA 3:

**PREVENCIÓ DE
DROGODEPENDÈNCIES I ÚS DE
PANTALLES**



L.E.3. PREVENCIÓ DE DROGODEPENDÈNCIES I ÚS DE PANTALLES

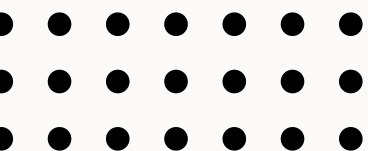
 **L.E. 3.1 Creació grup treball transversal i intersectorial amb l'objectiu d'elaborar un pla de Drogues al municipi.**

 Creació d'un grup motor format per Salut, Serveis socials, Joventut, Educació i Seguretat Ciutadana, amb el suport de la DIBA.

Per tal de donar resposta als resultats obtinguts de la diagnosi pel que fa al consum de drogues i ús de pantalles a Sant Pere de Ribes, es planteja un objectiu general i un conjunt d'objectius específics.

 **L.E. 3.2 Prevenció i informació**

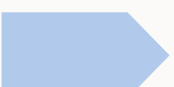
 Servei d'assessorament familiar sobre drogues i pantalles als dos nuclis de Sant Pere de Ribes.



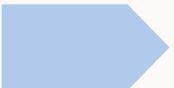
L.E.3. PREVENCIÓ DE DROGODEPENDÈNCIES I ÚS DE PANTALLES

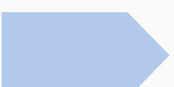
 Per tal de donar resposta als resultats obtinguts de la diagnosi pel que fa al consum de drogues i ús de pantalles a Sant Pere de Ribes, es planteja un objectiu general i un conjunt d'objectius específics.

 Prevenció i educació

 Oci i Festa

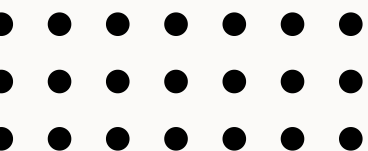
 Prevenció i comunitat

 Atenció

 Comunicació i sensibilització

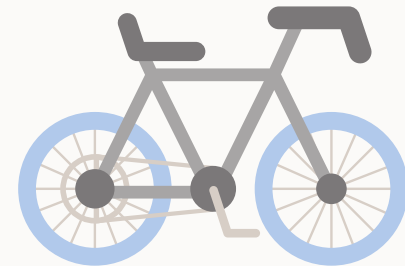
 Prevenció, recerca i coneixement

 Coordinació i planificació



LÍNIA ESTRATÈGICA 4:

**PROMOURE ACTIVITATS DE LLEURE
SALUDABLE, PER LA POBLACIÓ DEL
MUNICIPI**



L.E.4. PROMOURE ACTIVITATS DE LLEURE SALUDABLE, PER LA POBLACIÓ DEL MUNICIPI

L.E.4.1. Coordinació dels diferents referents municipals per dinamitzar el lleure per a cada franja d'edat

Cada Servei realitza accions pròpies de forma autònoma.

L.E.4.2 Creació d'un programa de voluntariat per a fer front a la manca de xarxes socials i familiars

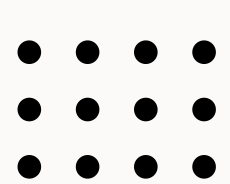
Activació de la xarxa d'entitats a través de diferents iniciatives.

Revisar normativament la incorporació del voluntariat i, anomenar a una persona que lideri aquesta acció de forma transversal al municipi.

L.E.4.3 Creació d'un programa de lleure saludable i socialitzable per a la gent gran

Dinamització i activitats als Casals, sense programa específic.

Moltes de les rutes dinamitzades pel municipi, son aptes per nens i gent gran.



L.E.4. PROMOURE ACTIVITATS DE LLEURE SALUDABLE, PER LA POBLACIÓ DEL MUNICIPI

L.E.4.4 Rutes guiades i dinamitzades pel municipi i pel Parc del Garraf

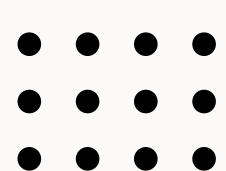
 **Sant Pere de Ribes: Punt d'informació del Parc Natural del Garraf.**

 **Col·laboració amb la Fundació Miranda. Cavalls del Garraf.**

 **Projecte Terapèutic "Banys de Bosc".**

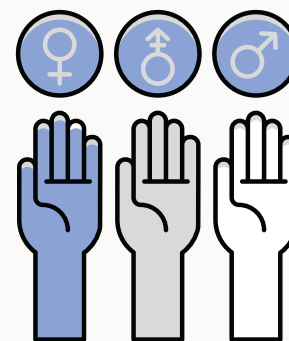
 **Rutes d'interés patrimonial i cultural.**

 **Promoció i foment de l'interacció amb productes locals i de proximitat.**

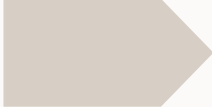


LÍNIA ESTRATÈGICA 5:

AFECTIVITAT, SEXUALITAT I GÈNERE



L.E.5. AFECTIVITAT, SEXUALITAT I GÈNERE

 **L.E.5.1 Creació d'un grup de treball municipal per a crear accions transversals i per grup d'edat per a la prevenció de problemes de salut sexual, reproductiva i afectiva incloent la prevenció i maneig de la violència de gènere.**

 **Pla d'Igualtat: accions bilaterals.**

 **L.E.5.2 Educació sexual i afectiva. Continuar desenvolupant el programa dirigit a preadolescents i adolescents**

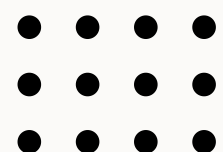
 **Tallers als IES, PFI Municipal i Espai Jove.**

 **Catàleg de recursos a l' Espai Jove.**

 **L.E.5.3 Incloure en els equipaments culturals i esportius de proximitat (biblioteques, etc.) màquines de venda de preservatius i disponibilitat de material informatiu en els llocs d'oci.**

 **Bossa de preservatius a l'Espai Jove.**

 **Accions puntuals en festes i esdeveniments.**



L.E.5. AFECTIVITAT, SEXUALITAT I GÈNERE.

L.E.5.3 Incloure en els equipaments culturals i esportius de proximitat (biblioteques, etc.) màquines de venda de preservatius i disponibilitat de material informatiu en els llocs d'oci.

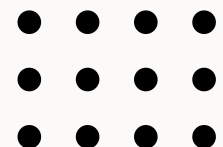
Bossa de preservatius a l'Espai Jove.

Accions puntuals en festes i esdeveniments.

L.E. 5.4 Crear un punt d'assessorament a l'Espai jove (presencia física i online) tant per a problemes de salut sexual i reproductiva com a problemes d'afectivitat (violència de gènere).

Punt Lila i Maleta LGTBIQ+ a les biblioteques del municipi.

Assessorament a l'Espai Jove associat als tallers que es realitzen als IES.



LÍNIA ESTRATÈGICA 6:

MEDI AMBIENT:

**UTILITZANT L'ENTORN NATURAL DEL
MUNICIPI PER A LA PROMOCIÓ DE LA
SALUT, MITJANÇANT UNA MOBILITAT
SOSTENIBLE I UN ENTORN URBÀ
SALUDABLE**



L.E.6. MEDI AMBIENT: UTILITZANT L'ENTORN NATURAL DEL MUNICIPI PER A LA PROMOCIÓ DE LA SALUT, MITJANÇANT UNA MOBILITAT SOSTENIBLE I UN ENTORN URBÀ SALUDABLE

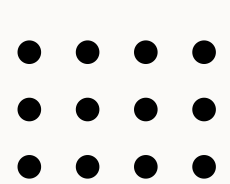
L.E.6.1 Treball conjunt dels serveis del municipi per l'anàlisi la mobilitat intra i Inter municipal i crear accions transversals pel foment del transport públic. Totes les actuacions municipals han de tenir com a mínim una acció específica d'utilització de l'entorn natural del municipi per a la promoció de la salut i de promoció de la mobilitat sostenible.

Pla de Mobilitat de Sant Pere de Ribes. Sostenibilitat ambiental.

Pla de camins. Inventari de Camins.

L.E.6.2 Creació de camins escolars al municipi

Projecte de Camins escolars.



L.E.6. MEDI AMBIENT: UTILITZANT L'ENTORN NATURAL DEL MUNICIPI PER A LA PROMOCIÓ DE LA SALUT, MITJANÇANT UNA MOBILITAT SOSTENIBLE I UN ENTORN URBÀ SALUDABLE

L.E. 6.3 Promoció del transport i la mobilitat activa (desplaçaments a peu, transport públic i bici). Carril bici en tot el municipi. Unió de Ribes i Roquetes amb carril bici, pàrquing de bici, semàfors adaptats a persones amb discapacitat, eliminació de barreres arquitectòniques, vies vianants i vies verdes. Integrar els conceptes de salut i seguretat en el disseny/plans de mobilitat.

Instal·lació de cartells per promoure caminades i reducció de l'ús del cotxe.

Instal·lacions per aparcar bicis i patinets arreu del municipi.

Des de Seguretat ciutadana i amb la Policia Local com a referent i executor, s'està preparant una campanya d'educació vial a les escoles.

Des del departament de Medi Ambient de la Diputació de Barcelona s'aprova el suport tècnic a l'itinerari per a vianants i bicicletes entre Sant Pere de Ribes i Sitges.

L.E.6.4 Establir rutes de senderisme/BTT amb recomanacions i consells durant la ruta per a realitzar una activitat més saludable

Promoció de curses de BTT planificades al Parc Natural del Garraf.

L.E.6. MEDI AMBIENT: UTILITZANT L'ENTORN NATURAL DEL MUNICIPI PER A LA PROMOCIÓ DE LA SALUT, MITJANÇANT UNA MOBILITAT SOSTENIBLE I UN ENTORN URBÀ SALUDABLE

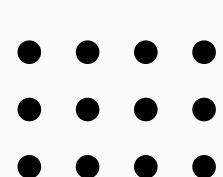
L.E.6.5 Campanyes de sostenibilitats i sensibilització per l'entorn municipal i el medi ambient.

Campanya de sensibilització vers la compra responsable, centrada amb “plàstic zero”.

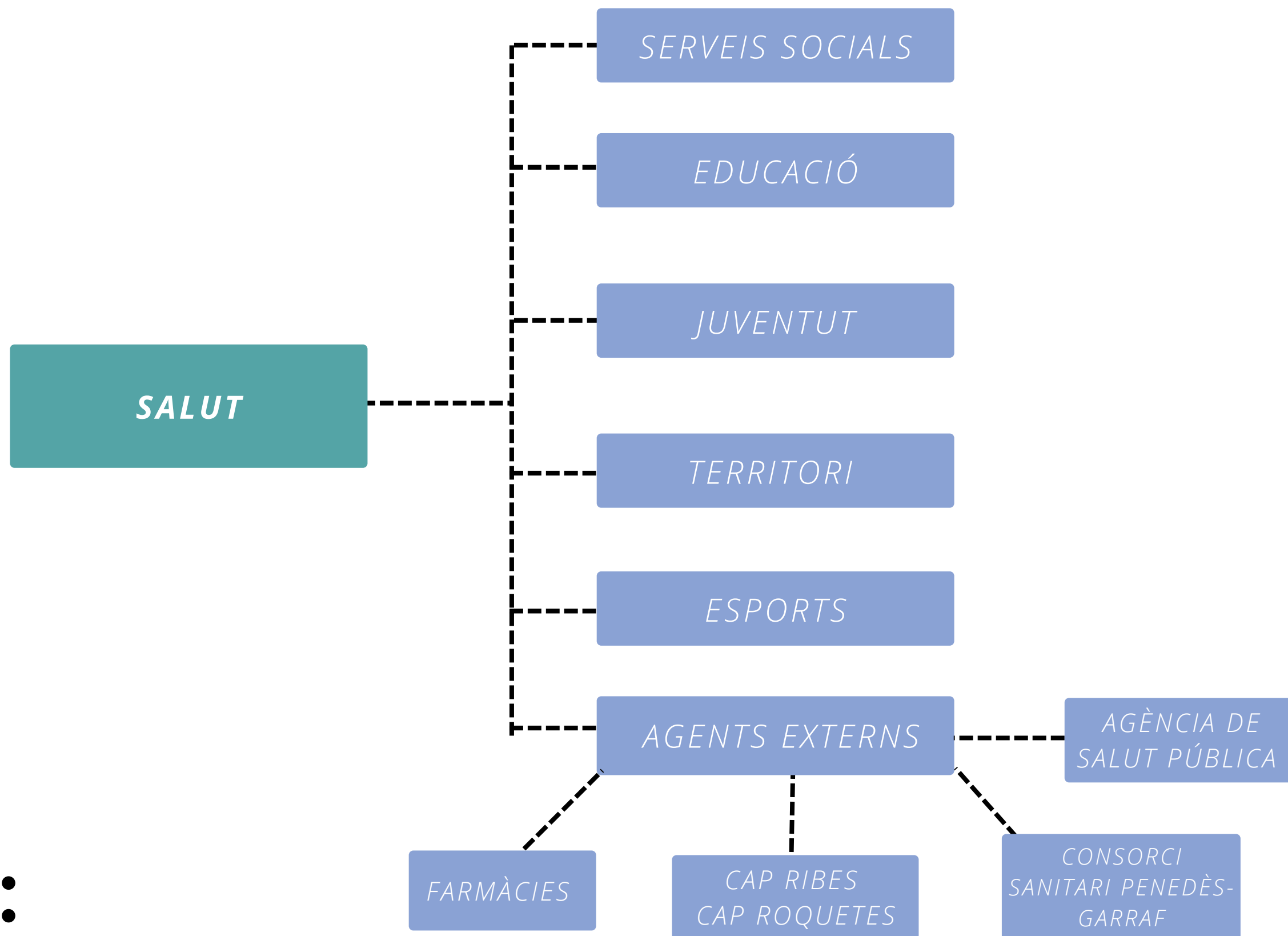
2021: S'han fet diferents elements (Cartell A4 per difusió a comerços, Roll-ups, Opis per parades bus, disseny anunci de la campanya, bosses compra de roba amb logo Compra responsable. Plàstic Zero) edició feta al 2021.

2022: Es preveu amb suport de les assoc. de comerciants la difusió i llançament de la campanya coincidint amb una època de “nova campanya de compra”, cap a l'abril per la primavera.

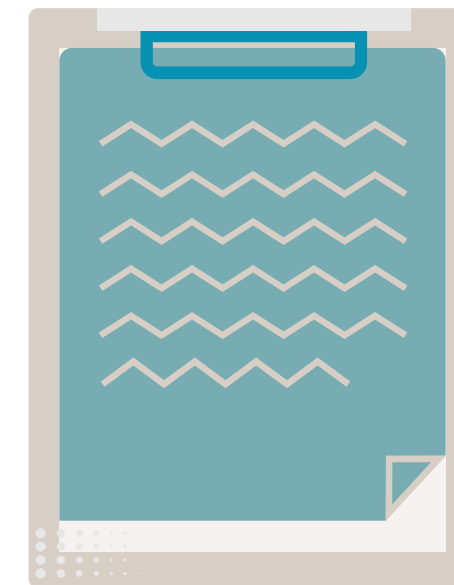
Projecte CLAKIS: recuperació i reciclatge de l'oli domèstic.



GRUP MOTOR



ORGANITZACIÓ AMB EL GRUP MOTOR



TEMPORALITZACIÓ DEL SEGUIMENT

