

sostenible

Fem Salut? Experiències municipals al voltant de la creació d'entorns urbans saludables

Laura Basagaña

Sostenible.cat

14-11-2011

La Sostenibilitat és un concepte complex, de múltiples definicions, tantes com autors. Però, i cada cop més, és inseparable del concepte de salut. Els ciutadans de pobles i ciutats comencen a ser més conscients de com determinada gestió ambiental pot afectar la seva salut, principalment la derivada de la pol·lució i per tant la possibilitat de gaudir de l'espai públic, la gestió dels residus, o l'aigua, etc.

Però, i les administracions locals? Tenen prou eines per crear entorn urbans i hàbits més saludables? Què cal tenir en compte a l'hora de pensar en la salut dels ciutadans? Quines iniciatives poden ser interessants per començar un procés global de millora? Aquestes són algunes de les preguntes que es van intentar respondre al llarg de les quatre sessions del curs 'Entorn Urbà Saludable', organitzat per la Diputació de Barcelona, durant octubre i novembre, a l'edifici Serradell del recinte Mundet, de Barcelona.

Sostenible ha volgut recollir algunes de les experiències municipals que es van analitzar aquest dies, que van des de la reducció del trànsit rodat fins l'aposta per llars que protegeixen la salut dels que les habiten.

Millora de la qualitat de l'aire a Granollers: reducció del trànsit de cotxes dins del centre

"Granollers és la primera ciutat de Catalunya que ha elaborat un Pla de Mobilitat que assenyala com es mou la ciutadania i indica que un 72% dels desplaçaments per l'interior del nucli urbà es fan a peu. La ciutat té un



nucli central molt poblat i rep visites de gent de la comarca periòdicament per raons comercials, turístiques o sanitàries. Cada dia entren aproximadament 90.000 cotxes a la ciutat", explica **Ricard Caussà**.

El repte és doncs "gestionar per on fer circular els cotxes i on fer-los aparcar, d'una banda; i per un altre costat, fer que el nucli urbà de

Granollers, que és relativament poc extens (3km de llarg i 1km d'ample), estigui lliure de cotxes i pugui fer-se a peu amb comoditat". "Les mesures que hem aplicat són marcar molt bé per on han de circular els cotxes, dotar la ciutat d'aparcaments fora del centre i destinar recursos als vianants: fer voreres més amples, ben equipades (amb semàfors i bona il·luminació) i habilitades a persones amb mobilitat reduïda", subratlla. "Si hi ha unes bones voreres i els equipaments estan concentrats al centre, tot és més senzill: els ciutadans agafen menys el cotxe, el transport públic pot circular millor i la qualitat de l'aire és més bona, perquè baixa el nivell de pol·lució. A més, no hem d'oblidar, que el fet de caminar una mica cada dia també és molt saludable".

Granollers posarà en marxa "la creació de zones urbanes d'atmosfera protegida", tal com va explicar la tècnica de Medi Ambient **Marta Chillida**, dins del Pla de millora de la qualitat de l'aire 2011-2015. "S'etiquetaran els vehicles amb identificadors de 5 colors diferents que marcaran el grau de pol·lució que genera el vehicle i la seva eficiència. **Es donaran facilitats als conductors de vehicles menys contaminants amb bonificacions en l'aparcament, mentre que es restringirà l'accés dels vehicles més contaminants a diferents zones**".

Foment de l'alimentació saludable i l'exercici físic en un entorn socialitzador: Horts urbans a el Prat de Llobregat

" El 8 de maig del 2007, es van inaugurar les instal·lacions dels horts lúdics municipals del Prat de Llobregat. S'iniciava així una experiència, que a data



d'avui, s'ha mostrat com un equipament capaç d'unir oci, salut i alimentació saludable", destaca el tècnic de Medi Ambient del Prat de Llobregat **Ramon Roca**.

Durant aquests quatre anys, "els veïns del Prat de Llobregat han tingut a la seva disposició 108 horts de 60 metres quadrats que s'han adjudicat individualment; 4 horts de 30 metres quadrats per a col·lectius de persones amb discapacitat i 29 horts elevats -en forma de taula- de 2x1 metres per a persones amb mobilitat reduïda o per treballar des d'una cadira de rodes", afegix Roca.

"L'Accessibilitat, la inclusió de col·lectius de persones amb discapacitat o la sembra ecològica, han marcat el disseny de les instal·lacions", i a més "aquesta activitat no només permet a les persones desenvolupar una tasca agradable i en un entorn natural, sinó que a més funciona com un aliat de la salut: genera hortalisses ecològiques i **fomenta una alimentació**

saludable; aporta activitat física i salut psicològica, i genera relacions personals, xarxes veïnals i fa d'element socialitzador".

Joves i salut, al barri de Casablanca de Sant Boi: disseny d'un pla de barri amb el departament de Salut Comunitària
El barri de Casablanca de Sant Boi "necessitava una sèrie d'accions conjuntes per al foment de la salut d'una població nouvinguda, principalment del Magrib, i d'edats joves", explica **Roser Soler**, cap del Departament de Salut Comunitària i Benestar de Sant Boi.

Així doncs, es van crear activitats conjuntes amb l'àrea de Benestar i Ciutadania "per tal de fer un seguiment complet de totes les iniciatives". De cara a incrementar l'activitat física entre les noies adolescents "es van ofertar cursos de ball". Una altra de les accions va ser la "descentralització del Servei d'atenció a joves, fent que un dia a la setmana es poguessin fer consultes de salut al barri de Casablanca" i també és destacable "la posada en marxa d'un bus nocturn que permet als joves tornar a casa en transport públic".

Itineraris urbans amb gent gran a Badalona: una manera lúdica i senzilla de fer esport en grup

"El Projecte *Fem Salut*, neix de la idea d'aprofitar els espais a l'aire lliure i fer sortir a la gent de casa per realitzar activitats de lleure, d'oci i d'activitat esportiva", explica **Aina Mangas**, tècnica de Salut Pública de Badalona . És una activitat



que "pretén millorar la salut de tothom, creant un espai de relació per fer esport i que , a la vegada, serveixi per iniciar el debat sobre temes relacionats amb la salut i una alimentació equilibrada", defineix Mangas.

"Organitzem tot un conjunt d'activitats de promoció de la salut i prevenció de malalties adreçades a persones amb una mitjana de seixanta-cinc anys", afegeix. ***Fem Salut* proposa caminades "dins del territori, pels voltants i prop de muntanya, per conèixer el nostre entorn i per educar en els bons hàbits de salut amb l'exercici físic"**. És un projecte comunitari, on hi intervenen les àrees bàsiques de salut, casals d'avis, centres cívics i gent dels barris de Badalona. Enguany se'n celebra la sisena edició i s'organitzen passejades per tota la ciutat: un bon moment per conversar, conèixer gent, gaudir de l'aire lliure i fer un xic d'esport. Mangas destaca que l'Ajuntament volia "fer visible la pràctica d'activitat física entre la població i crear grups de caminada autònoms que puguin continuar amb

l'activitat al marge del programa anual, alhora que es fomenta el sentiment de pertinença dins d'un grup entre els diferents integrants".

Promoció d'habitatges saludables per a joves a Mataró i tallers per a escoles al mercat, dins l'espai E-Agora

"L'eficiència energètica, la salut i l'aigua són els tres eixos sobre els quals es vertebreren els pisos de protecció oficial del carrer Meléndez Valdés de Mataró", explica **Lluís Grau**, arquitecte de l'edifici. **"Els problemes de salut no vénen sols, sinó que sovint van acompanyats d'altres problemàtiques relacionades amb la sostenibilitat de l'edifici"**.

Un dels punts a destacar és "l'espai comunitari de bugaderia ", que es troba en planta sota-coberta. "El fet de compartir rentadora i tenir estenedors comunitaris ja representa un estalvi energètic important, i fa que

rentem la roba amb més consciència i responsabilitat". Com que l'aigua que utilitzarà l'edifici ve del riu Ter, hi haurà dues màquines descalcificadores per fer que "la qualitat de l'aigua millori". Grau subratlla **"l'aprofitament del 100% de les aigües grises i el 80% de les aigües pluvials per a la neteja de terres de l'edifici i per a cisternes de sanitaris"**. Hi ha un dipòsit que recull 1.000 litres d'aigües grises i que es depura amb ozó, tot i que també s'hi ha instal·lat un "bypass d'aigua potable, per si les aigües grises presentessin algun problema".

També hi ha **"detectors de CO₂** que alerten als habitants de l'edifici d'un excés de concentració, i desconectors de camps electromagnètics en els capçals del llit, ja que quan tenim el cap al costat de l'endoll si no estem utilitzant cap aparell, convé desmagnetitzar la zona. Si no fem servir cap aparell, automàticament es redueixen els volts a 6 i d'aquesta manera els camps electromagnètics no afecten el nostre organisme. Si encenem el llum, es torna als 220 volts habituals".

La il·luminació també està pensada en termes d'**eficiència energètica**: "hi ha claraboies trepitjables que aporten llum natural als espais foscos i uns



conductes solars zenitals fan arribar llum natural a les estances; no obstant això, quan no hi ha llum natural, una cèl·lula solar activa unes bombetes de baix consum ". D'altra banda, **la climatització i l'aigua calenta sanitària es generen mitjançant la geotèrmia**, aprofitant l'energia emmagatzemada en el subsòl. "A través de bombes de calor i d'uns panells difusors d'aigua situats al sostre, es gradua la temperatura. L'aigua dels col·lectors sempre es mantindrà entre **17 i 19°C**, de tal manera que a l'estiu refredarà la temperatura ambient i a l'hivern, la farà augmentar".

Per un altre costat, i també a la ciutat de Mataró, l'espai E-Àgora dins del mercat de la plaça de Cuba, fa divulgació de bones pràctiques nutricionals, xerrades formatives i tallers per a escoles on s'educa a petits i grans en l'art de menjar bé. "No és només un mercat, sinó que és **un espai on interactuar i divulgar què cal fer per mantenir una alimentació saludable i prevenir malalties** com l'obesitat, la diabetis o disfuncions cardiovasculars, entre d'altres problemes associats a una mala alimentació" detalla **Àngel Remacha**, cap del servei de promoció de ciutat i comerç.