Rural Salut

Activitats Lúdiques de Promoció de la Salut

DOSSIER DE PRESENTACIÓ

Rural Salut és una proposta empresarial innovadora i original formada per professionals de la salut i la comunicació que dissenyem i realitzem activitats lúdiques i educatives amb l'objectiu de promure els hàbits de vida saludables entre les persones, contribuint així a la prevenció de malalties i l'augment de la qualitat de vida.

Principis i valors

Rural Salut és un projecte d'educació per a la salut que es basa en les següents evidències:

- El fet de portar una vida saludable augmenta la felicitat de la gent i redueix la possibilitat de desenvolupar una malaltia
- S'ha d'ensenyar a portar una vida saludable amb mètodes innovadors i originals, ajustats a les necessitats i característiques de cada persona i grup
- Qualsevol activitat física i intel·lectual realitzada en un entorn natural, o a l'aire lliure, resulta beneficiosa per a la salut
- Els nostres serveis complementen i aporten valor afegit a l'atenció donada pels dispositus del Sistema de Salut i el Sistema Educatiu

Per tot això, a Rural Salut combinem aquests coneixements i principis per tal d'oferir serveis diferents, lúdics, rigurosos i efectius.

Tots els continguts de les activitats de Rural Salut estan basats en el coneixement científic generat pel Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona (COIB) a través del projecte Infermera Virtual.

Rural Salut té un conveni de col·laboració amb el COIB amb l'objectiu de capacitar a les persones per prendre decisions sobre la seva pròpia salut amb un enfoc positiu i lúdic.

A qui anem dirigits?

Els nostres serveis van dirigits per igual a la població sana com a les persones amb problemes de salut i els seus acompanyants.
Són experiències per a tothom i per a totes les edats que combinen salut, creativitat, diversió, aprenentatge, exercici i natura.

Realitzem les nostres activitats per a particulars, empreses, escoles, entitats... I ens desplacem allà on cal.

D'altra banda, dissenyem i impartim cursos i programes de formació i divulgació, campanyes de sensibilització i conscienciació ciutadana i campanyes de promoció de la salut. També creem i redactem continguts editorials sobre salut per a publicacions en paper, online, ràdio i televisió.

L'equip de Rural Salut

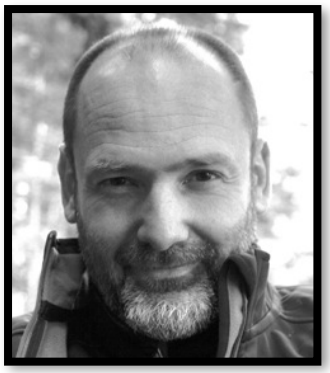
Ester Corrales Baz www.linkedin.com/in/estercorrales

Infermera especialitzada en oncologia amb més de 20 anys d'experiència en infermeria assistencial, gestió, direcció, docència i recerca a l'Hospital Duran i Reynals de l'Hospitalet de Llobregat.

Ha estat Directora de Cures de l'Institut Català d'Oncologia (ICO) del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.

És instructora de Marxa Nòrdica per la International Nordic Walking Federation (INWA). I està formada com a Guia de Bany de Bosc a l'Association of Forest Therapy Guides and Programs

Natxo Oñatibia Gurrutxaga www.linkedin.com/in/natxoonatibia



Periodista amb més de dues dècades dedicades a la divulgació cultural a diferents mitjans de comunicació. Ha estat Director de les publicacions "La Revista dels Súpers" i "Conocer la Ciencia".

És tècnic esportiu en la modalitat de Marxa Nòrdica pel Consell Català de l'Esport de la Generalitat de Catalunya

Metodologia general

- Ens adaptem en metodologia i continguts a les necessitats, expectatives i característiques de les persones (edat, nivell cultural, diversitat funcional...), així com als diferents cicles educatius

- Fomentem la participació i la implicació per aconseguir que tothom tingui un paper actiu en l'activitat

- Fomentem els valors del treball en equip i el respecte per un mateix, pels altres i per l'entorn

- Apliquem totes les mesures de precaució i seguretat necessàries per evitar qualsevol incident o accident durant les activitats, abans i després

- Les nostres activitats respecten les característiqes concretes de l'entorn on es desenvolupen sense causar-ne cap mena d'alteració

Objectius principals

- Promoure la salut i els hàbits de vida saludables des d'un enfoc lúdic i innovador a través d'activitats que fomenten l'atenció i l'aprenentatge
- Promoure els beneficis del joc per a la salut
- Promoure el joc com a eina d'aprenentatge
- Fomentar la cohesió social mitjançant la promoció de la salut
- Treballar la importància de la cura d'un mateix, dels altres i de l'entorn
- Ensenyar valors i competències a través de les activitats: cooperació, tolerància, resolució de conflictes, diversitat cultural i funcional...

Aspectes legals

A Rural Salut disposem d'una assegurança del Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona - COIB. D'altra banda, disposem també d'assegurança de responsabilitat Civil.

A cada activitat presentem un document de Consentiment Informat per obtenir l'autorització dels pares i/o tutors legals dels menors d'edat per a la realització i publicació de fotografies de les activitats de Rural Salut.

Les nostres activitats

Juguem a fer l'Indi

Experiència lúdica saludable

Ens disfressem d'indis, ens pintem la cara, ens posem plomes al cap i construïm un poblat indi amb colorides cabanes. També fabriquem unes fletxes inofensives i molt sorprenents que es llancen amb la mà i volen molt lluny. I després, fem menjadors per a ocells i trampes per observar insectes. Tot amb materials reciclats i trobats al bosc.

Tothom a Taula
Taller d'alimentació saludable i creativa

Ens posem uns originals davantals i barrets de cuina, i a través del joc aprenem a menjar de forma saludable identificant i descobrint aliments de manera molt pràctica i creativa. Preparem plats sans i divertits realitzant manualitats amb els aliments. I un cop acabades les manualitats, ens mengem les nostres pròpies creacions.

El joc de Curar i Cuidar

Taller de Primers Auxilis

Vestits amb un uniforme d'infermeria molt particular, aprenem a través del joc nocions bàsiques sobre Primers Auxilis de manera didàctica i divertida curant i cuidant un "pacient" molt curiós: un nino de joguina.

Recordem Jocs

Recuperació de jocs tradicionals

Fem un pas endarrere en el temps, viatgem fins l'època dels nostres avis i gaudim dels jocs amb els que ells es divertien. Recuperem els jocs ancestrals que han il·lusionat a generacions de nens i nenes al llarg de la Història.

Posa't en Marxa

Jornada d'iniciació a la Marxa Nòrdica

La Marxa Nòrdica, també coneguda com a Nordic Walking, és una activitat física que consisteix en caminar correctament amb uns bastons especialment dissenyats i desenvolupant una tècnica específica.
La Marxa Nòrdica ajuda a la prevenció de malalties, la curació de lesions musculars i la rehabilitació postoperatòria de determinades cirurgies. És una pràctica molt poc agressiva que disminueix la percepció de l'esforç a l'hora de caminar i afavoreix la millora de la higiene postural.

Descoberta Vegetal

Passejada amb explicació d'herbes i flors

Fem una passejada a la recerca de les plantes que ens envolten i us expliquem les seves utilitats medicinals, aromàtiques, cosmètiques i culinàries. No cal anar molt lluny, per tot arreu hi ha un munt de tresors vegetals que tenen gran quantitat d'usos pràctics. Després de la caminada, gaudim del que hem après amb un tast de productes casolans elaborats amb aquestes plantes: olis aromatitzats, amanides, infusions, pastissos, galetes, mantegues, patés, cremes...

Juguem a Pirates

Experiència lúdica saludable

Caracteritzats com a terribles pirates hem de seguir un misteriós mapa que ens porta, a través de diferents pistes col·locades al bell mig del bosc, fins a un gran tresor amagat. Fabriquem espases amb canyes, fem una èpica batalla amb pilotes de roba i tapes d'olla convertides en escuts, i llancem pinyes amb uns “tiraxines” gegants que semblen catapultes.

Bany de Bosc

Itinerari forestal terapèutic

El contacte amb la natura resulta beneficiós en tots els aspectes de la vida. No només ajuda a prevenir l'obesitat, eliminar l'estrès i augmentar l'autoestima; també redueix la pressió sanguínia, baixa els nivells de glucosa a la sang, enforteix el sistema immunitari i incrementa la concentració. D'altra banda, les funcions cognitives, habilitats socials, aptituds de lideratge i col·laboració, capacitat pulmonar, respiració, gana, descans i respecte pel medi ambient milloren considerablement si passem més temps a l'aire lliure.

El "bany de bosc" consisteix en viure l'experiència de passejar a través de boscos d'alt valor natural mentre connectem i interaccionem de manera pausada, densa i intensa amb l'entorn a través dels cinc sentits. Així, caminant en silenci, podem sentir-nos part integrant del bosc, escoltant els sons, ensumant els aromes i acariciant les textures de la natura.

Vivim una experiència intensa i molt saludable sempre de la mà del guiatge expert d'una infermera que ens ajuda a formar part de l'entorn que ens envolta. Durant la passejada realitzem diferents exercicis de relaxació i d'estirament.

Un bosc de contes

Experiéncia lúdica saludable

Ens disfressem d'animals amb divertits barrets amb cares de bestioles, ens pintem la cara de molts colors i ens vestim amb roba d'animal print. Ens endinsem en el bosc i trobem diferents indrets que amaguen contes i joguines relacionades. Expliquem cada conte mentre interactuem amb la història fent diveres activitats. Fem servir el que trobem a la natura per fer dibuixos a la roba i construir vaixells que baixen pel riu, entre d'altres.

Rural Salut als mitjans

Les activitats i l'equip Rural Salut hem estat protagonistes de diferents reportatges a publicacions en paper com Descobrir Experiències - Descobrir Catalunya, Diari Ara, Regió 7, Enfermería en Desarrollo, Berguedà Actual i El 9 Nou, entre d'altres.

I a també a publicacions online com EspaiS@lut (butlletí de la Diputació de Barcelona), Vilaweb, Observatori FAROS (portal de salut l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona), Infermera Virtual (portal del Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona - COIB), i Bloc Oficial de l'Institut Català de la Salut - ICS Catalunya Central, entre d'altres.

12 | P | L | ▶ | Y

DIVENDRES, 15 DE NOVEMBRE DEL 2013

Fugides

NEUS CATALANES

Forfet únic per a tota la temporada a les 8 estacions de la Catalunya Nord
www.neigescatalanes.com

17a Fira de l'Oli Siurana Reus

17a MOSTRA D'OLI SIURANA DE REUS

Avui i demà es podran tastar i comprar a Reus fins a 21 olis DO Siurana.
www.reuspromocio.cat

TALLERS PER SENTIR-SE BÉ A L'ALT BERGUEDÀ

Fer l'indi i altres activitats saludables per als mesos de novembre i desembre

CECILIA LORENZO

Una jornada de marxa nòrdica, tallers de ganxet, de còmic i d'alimentació sana, una ruta fotogràfica, un matí fent l'indi amb els més petits de la casa i una sessió de moda i estilisme. Són algunes de les activitats que es poden practicar els caps de setmana de novembre i desembre a Cal Peguera, una masia situada al cor de la serra del Catllaràs, entre els pobles de Vilada i Castell de l'Areny.

Els culpables que en aquest racó aïllat de l'Alt Berguedà es visqui una tardor tan animada i saludable són l'Ester i el Natxo, una parella que, fent cas a la seva veu interior (la que ens encoratja a fer realitat els somnis, encara que semblin impossibles) van deixar-ho tot per anar-se'n a viure a la muntanya i començar una nova aventura laboral i personal.

RURAL SALUT
CAL PEGUERA. CASTELL DE L'ARENY (BERGUEDÀ)
665 630 437 / 938 238 913
www.ruralsalut.com

Latitud
42° 9'21.86"N

Longitud
1°57'5.66"E

L'Ester Corrales és infermera (va ser directora d'infermeria de l'Institut Català d'Oncologia) i el Natxo Oñatibia és periodista, fotògraf i divulgador cultural. Junts han dut a terme un projecte d'educació en la natura pensat per promoure els hàbits de vida saludable a través de diferents tallers. Tant l'un com l'altre ho tenen molt clar: "Tenir una vida saludable ens fa feliços a tots i redueix la possibilitat de tenir malalties".

Fer ganxet redueix l'estrès i l'ansietat i ens pot ajudar a corregir la nostra higiene postural; la marxa nòrdica ens posa en forma i és recomanable per curar determinades lesions i prevenir malalties; descobrir les propietats dels aliments que mengem i diferents maneres de cuinar-los ens ajuda a fer una dieta més nutritiva i sana; fer fotografies, aprendre a dibuixar i a fer manualitats amb fulles o rebre consells sobre moda i estilisme ens ajuda a guanyar autoestima, relaxar-nos i oblidar-nos de les preocupacions quotidianes.

MATXO OÑATIBIA

FER L'INDI I DESCOBRIR L'ENTORN

Un dels tallers que té més èxit entre el públic familiar és el de *Fer l'indi*. Es tracta de passar un matí jugant a construir un poblat indi amb materials reciclats i trobats al bosc. Les criatures i els seus pares i/o mares aprenen a fer tipis amb troncs i teles, menjadors per a ocells, trampes per a escarabats (i així poder-los observar millor) i unes fletxes especials que es llancen amb la mà i volen molt lluny. El taller es fa dues o tres vegades al mes, tot i que durant el desembre tenen previst repetir-lo cada dia, del 22 de desembre al 7 de gener.

Els dissabtes també són un dia d'activitat a Cal Peguera. El taller *Posa't en marxa*, amb un tècnic esportiu especialitzat en marxa nòrdica al capdavant, porta a tothom que ho vulgui a fer una ruta per la serra del Catllaràs mentres s'aprèn a realitzar aquest esport, que consisteix a caminar correctament amb l'ajuda d'uns bastons especialment dissenyats per a aquesta activitat.

CENT PER CENT NATURAL

Seguint la premissa que "qualsevol activitat física o intel·lectual, realitzada en un entorn natural, resulta beneficiosa per a la salut" es posa a l'abast dels participants un espai privilegiat, la finca de Cal Peguera, una masia amb diferents espais interiors (alguns de molt sorprenents, com la saleta amb una enorme prestatgeria on el Natxo guarda fins a 9.000 vinils de diferents estils i èpoques) i exteriors, envoltada d'arbres de ribera, extremadament lluny dels sorolls i la contaminació de les grans ciutats.

Els tallers es fan al matí i acostumen a durar unes tres hores. En acabar, els participants poden quedar-se el temps que vulguin a la masia, gaudint de la zona de pícnic, la barbacoa, el gran prat que envolta la casa, les infusions naturals (amb herbes collides als voltants de Cal Peguera) i les coques i els pastissos casolans de l'Ester. Tot plegat per passar un dia generant salut a la natura, aprenent a fer coses i explorant un raconet de l'Alt Berguedà de la mà d'uns amfitrions apassionats i enèrgics.■

C.L. | Robert L. Stevenson es va recuperar del desamor més gran de la seva vida en un viatge pel massís de les Cevenes que va inspirar el seu llibre *Viajes con una burra por los montes Cévennes*. Avui, Anambule (www.mascorbieres.com) es dedica a fer recorreguts pels camins de la zona a l'estil de Stevenson (1). És una de les moltes ofertes que hi ha per descobrir les Cevenes del Gard, a uns 50 km de Montpeller i amb la ciutat històrica de Le Vigan com un bon campament base. Un dels espais naturals més impressionants és el circ de Navacelles (2), a tocar del Parc Nacional de les Cevenes, amb indrets pròxims com el molí de la Foux (4), on les aigües del Vis formen grans cascades, la gran cova de Bramabiau i el jardí botànic de La Bambouserai. I per acabar d'arrodonir l'estada, res millor que dormir en un castell (Chateau du Rey, www.chateaudurey.fr), en una tenda mongola (www.nomad-elze.com) (3) o en un hotel rural de luxe (La Ferme de Cornadel, www.cornadel.fr).

A COP DE COTXE
LES CEVENES DEL GARD
www.tourismegard.com

Diputació Barcelona

espaiS@lut

Febrer 2015 - #36

Espai municipal

Programa de promoció de la salut a l'Alt Berguedà

Al llarg de 2014, s'ha iniciat, amb molt d'èxit, aquest programa, en els municipis que formen part del projecte "Serveis Esportius en Petits Municipis a l'Alt Berguedà" (Bagà, Borredà, Cercs, La Pobla de Lillet, Sant julià de Cerdanyola, Saldes, Vallcebre i Vilada).

El programa, de la mà de la tècnica d'esports i de l'equip de "Rural Salut", ha dut a terme diversos tallers lúdics i educatius destinats a promoure els hàbits de vida saludables entre la població en general.

Les accions desenvolupades als centres escolars, dins horari lectiu, han estat:

> "**EL JOC DE CURAR I CUIDAR**", un divertit i instructiu taller de Primers Auxilis on els infants es vesteixen amb un particular uniforme d'infermeria i han de solucionar els problemes de salut d'uns "pacients" molt originals: ninots de joguina.
>
> "**TOTHOM A TAULA**", un creatiu taller d'Alimentació Saludable on els petits es converteixen en cuiners posant-se uns curiosos barrets de cuina i davantals. Tot aprenent molts consells sobre com menjar de manera sana i completa, creen una artística manualitat amb els aliments. Un cop finalitzat el taller, tenen l'opció de menjar-se les seves pròpies creacions.

D'altra banda, el taller "Tothom a taula" s'ha dut a terme amb el col·lectiu gent gran (en els casals de dia), i el col·lectiu joves – adult, que van col·laborar en l'edició 2014 de la Marató de TV3, dedicada a les malalties del cor, amb un "Tothom a taula" molt especial, anomenat per a l'ocasió **"DE LA TAULA AL COR".** Aquesta activitat es va realitzar als 8 municipis participants, on s'explicava les bases d'una alimentació saludable, com crear un plat saludable, receptes saludables i tast de diversos plats cuinats.

Dins el programa, la "**CAMINADA VEGETAL**" és una de les activitats amb més èxit i orientada a totes les edats. Els participants fan un tomb per la natura de la zona, descobreixen un munt de plantes remeieres i coneixen les seves aplicacions medicinals i culinàries. Posteriorment es posa en pràctica a través d'un tast de productes fets amb aquestes herbes, com pastís casolà, mantega, patés, olis, licors, infusions...

La realització i l'èxit aconseguit pel "Programa de Promoció de la Salut a l'Alt Berguedà" ha estat possible gràcies a la gestió i supervisió de Vanesa Chirveches, tècnica d'Esports de l'Alt Berguedà (projecte subvencionat per la Gerència de Serveis d'Esports de la Diputació de Barcelona), i a la professionalització de "Rural Salut" (una petita empresa d'Activitats Lúdiques de Promoció de la Salut ubicada a una masia de la localitat berguedana de Castell de l'Areny). L'equip de Rural Salut el formen Ester Corrales Baz, infermera amb vint anys d'experiència i anterior Directora de Cures de l'Institut Català d'Oncologia de la Generalitat de Catalunya (ICO), i en Natxo Oñatibia, periodista que ha dirigit diverses publicacions de divulgació científica i cultural.

Servei de Salut Pública
Àrea d'Atenció a les Persones
Passeig de la Vall d'Hebron, 171
Recinte Mundet
Edifici Serradell Trabal, Planta 2
08035 Barcelona
Tel. 934 022 468
http://www.diba.cat/web/salutpublica/default
ssp.espaisalut@diba.cat

Programes i Jornades de salut

L'equip de Rural Salut hem creat i desenvolupat diferents programes i jornades de promoció de la salut per a entitats, ajuntaments i escoles. Aquets són alguns exemples:

- Programa "Promoció de la Salut a l'Alt Berguedà", dins el projecte de Diputació de Barcelona "Serveis Esportius en Petits Municipis a l'Alt Berguedà". En col·laboració amb els ajuntaments i les escoles de Cercs, Sant Julià de Cerdanyola, Bagà, Vilada, Borredà, La Pobla de Lillet, Saldes i Vallcebre

- Programa "Bagà Vila Saludable". En col·laboració amb Ajuntament de Bagà i Diputació de Barcelona

- Programa de promoció de l'activitat a l'aire lliure i la integració social a través del joc "A les tardes juga al carrer". En col·laboració amb Ajuntament de Berga i Consell Comarcal del Berguedà

- Programa "Marxa Nòrdica i Salut" per a la població d'Alpens. En col·laboració amb l'Ajuntament d'Alpens

- Programa "Salut i Natura" per a Ginkgo (Associació de Persones Afectades de Càncer del Berguedà)

- Jornada Marxa Nòrdica dins el Programa de Joventut d'Ajuntament de Viladecans. En col·laboració amb Ajuntament de Viladecans

- Jornades "Tothom a taula - Alimentació saludable i creativa" a l'escola Sant Sadurní de Montornès del Vallès

- Jornades de Marxa Nòrdica per a l'alumnat de Magisteri de la Universitat Autònoma de Barcelona - UAB

- Jornades "Juguem a fer l'indi" per a l'alumnat de l'Espai Educatiu L'Arrel de Berga

- Jornades "Juguem a fer l'indi" i "El joc de curar i cuidar" per a Fundació Roger Torné dins el projecte "Respiro en Xarxa"

- Jornades d'iniciació a la Marxa Nòrdica i de Respiració i Relaxació pel professorat del Berguedà, en col·laboració amb Centre de Recursos Pedagògics del Berguedà - CRP

- Jornades de Marxa Nòrdica, “Juguem a fer l’indi” i “Tothom a taula - Alimentació Saludable i Creativa” per a les entitats de persones amb diferent capacitat Fundació Sique, Associació Art-Teràpia Artenea i Associació Pro Disminuïts Psíquics del Berguedà

Divulgació i formació

- Exposició del projecte emprenedor de Rural Salut a l’alumnat de les escoles de Vilada i Sant Julià de Cerdanyola

- Xerrada “Rural Salut com a cas d’Èxit” a Barcelona Activa - Ajuntament de Barcelona

- Xerrades “Infermeria Empenedora” per a l’alumnat de Grau d’Infermeria de les Escoles Universitàries Gimbernat

- Xerrada “Dona i Càncer” per a l’Ajuntament d’Alpens

- Formació de formadors al programa “Menys dolor, Més vida” d’Obra Social La Caixa

- Ester Corrales, membre de la Comisión Evaluadora de Proyectos Predoctorales del Área de Medicina Clínica del Govern Basc - Eusko Jaurlaritza

Contacte Rural Salut

- www.ruralsalut.com
- facebook.com/RuralSalut
- twitter.com/ruralsalut
- instagram.com/ruralsalut
- ruralsalut.blogspot.com
- ruralsalut@ruralsalut.info
- Tel . 93 823 89 13
- whatsapp : 665 63 04 37 - 670 30 49 72