
COMPARTINT EXPERIENCIES DE PROMOCIÓ DE LA SALUT DE LA REGIÓ SANITARIA DE GIRONA



Compartint experiències de Promoció de la Salut de la Regió Sanitària de Girona

Dolors Juvinyà i Canals
(ed.)

CIP 614.4(063) JOR

Jornada de Promoció de la Salut a la Regió Sanitària de Girona (2025 : Girona, Catalunya), autor

Compartint experiències de Promoció de la Salut de la Regió Sanitària de Girona / Dolors Juvinyà i Canals (ed.).

– Girona : Documenta Universitaria : Oficina Edicions UdG, octubre 2025. – 1 recurs en línia (246 pàgines) : il·lustracions ; cm

Comunicacions presentades a la Jornada de Promoció de la Salut a la Regió Sanitària de Girona, celebrada el febrer de 2025 a Girona i organitzada per la Càtedra de Promoció de la Salut. – Descripció del recurs: 27 octubre 2025
ISBN 978-84-8458-733-0 (Oficina Edicions UdG).
ISBN 978-84-9984-718-4 (Documenta Universitaria)

I. Juvinyà Canal, Dolors, editor literari II. Universitat de Girona. Càtedra de Promoció de la Salut 1. Promoció de la salut – Congressos
2. Llibres electrònics

CIP 614.4(063) JOR

Amb el suport de

Correcció del text original: Documenta Universitaria

Disseny de la coberta: Documenta Universitaria

Il·lustració de la coberta: Càtedra de Promoció de la Salut de la UdG

© del text: els seus autors i les seves autores

© de l'edició: Universitat de Girona

© de l'edició: Documenta Universitaria*

ISBN Documenta Universitaria: 978-84-9984-718-4

ISBN Oficina Edicions UdG: 978-84-8458-733-0

DOI: 10.33115/b/9788499847184

Girona, desembre de 2025



Dipsalut

Organisme de Salut Pública
de la **Diputació de Girona**

**Universitat
de Girona**



**Documenta
Universitaria**

@DocUniv
documentauniversitaria.com



Els textos i imatges publicats en aquesta obra estan subjectes —llevat que s'indiqui el contrari— a una llicència Creative Commons de tipus Reconeixement-NoComercial (BY-NC) v4.0. Podeu copiar-los, distribuir-los i transmetre'ls públicament sempre que en citeu l'autor i la font i que no en feu un ús comercial. La llicència completa es pot consultar a <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.ca>

Índex

Presentació	7
Pròleg.....	11

Promoció de la Salut en entorns i centres

Hospital Universitari Mollet: un centre NetZero en emissions directes.....	17
Museus espais de benestar	31
Artteràpia i visita als museus	43
Boscos per a la salut. Un programa de prescripció de natura a la infància i embaràs.....	53

Promoció de la Salut i professionals

Com abordem l'obesitat infantil a Catalunya? Una proposta salutogènica per a promoure entorns saludables des de l'acció comunitària	63
INFANEO (Inclusió de les Famílies a NEONatologia)	71
Experiència de benestar físic i emocional a l'IAS	83

Promoció de la Salut i persones i comunitat

L'àrea de promoció de la salut de Dipsalut	93
Programa pilot de prescripció d'activitat física i esportiva (PAFE) a infants de 7 a 9 anys amb sobrepès de la Garrotxa	99
Cuines (S)àvies.....	109
Projecte #Noalabenzodependència	115
Escola de salut.....	121
Sensibilització pel bon tracte a les persones grans	131

Experiències

Resiliència i salut mental positiva en professionals de salut mental: un estudi transversal en serveis d'hospitalització i urgències.....	141
La Mosqueta: el còctel sense alcohol oficial de la Festa Major de Girona	149
Generant vincles: taller de lactància materna.....	157
Els Òscars de les emocions. Programa de millora del benestar emocional en nens amb necessitats especials.....	163
Projecte estima't.....	167
No ens volen sanes, ens volen primes: Una aproximació a les narratives de gordofòbia mèdica i les seves conseqüències	173
La promoció de la salut des de la perspectiva dels professionals de la salut.....	179
Grup d'hàbits saludables en persones d'origen magrebí amb diagnòstic de diabetis tipus 2 en atenció primària i comunitària	185
Promoció d'activitats lúdiques i educatives amb els fills a l'aire lliure, tot deixant el mòbil desat al calaix.....	191
Tinc gana! La història de les àvies sàvies	197
<i>Gordofòbia</i> mèdica: actituds negatives de les infermeres d'AP vers les persones amb sobrepès o obesitat.....	203
Cuidar-se per cuidar	209
Apostant per les relacions entre generacions aprofitant els recursos i espais naturals significatius de la Residència de Gent Gran Creu de Palau de Girona. Generalitat de Catalunya.....	215
Sensibilizant als professionals en promoció de la salut (PS) des de la interdisciplinarietat	221
Zona Mood. Soledat adolescent.....	229
Sistemes de Mediació per a cuidar de les relacions dels professionals de la salut	235
Estratègia en promoció de la salut des del treball en xarxa als hospitals i centres de Catalunya	241

Cuines (S)àvies

Jesús Vieytes Bonmatí

Psicòleg RBEC

Anna M^a Pallarès Segarra

Infermera, ABS Palamós - SSIBE

Les societats actuals viuen immerses en processos de transformació ràpids i constants. Aquest context de canvi genera un augment de les desigualtats entre grups i comunitats, afeblint la cohesió social i limitant l'accés a espais de participació, coneixement i experiències compartides. Sovint, aquestes bretxes es manifesten com a discriminacions o formes d'exclusió, com l'edatisme, la fractura digital o la distància entre generacions. Aquesta realitat social ens convida a buscar formes innovadores i inclusives per reconnectar les persones, especialment entre generacions sovint distanciades per motius socials o culturals.

Diversos estudis han evidenciat que la promoció de relacions intergeneracionals és una estratègia valuosa per reduir l'aïllament social, enfortir l'autoestima i promoure vincles significatius, especialment en col·lectius vulnerables (Pinazo-Hernandis i Kaplan, 2015). Aquestes relacions creen espais de trobada on el coneixement, l'experiència i les emocions poden fluir en ambdues direccions. Les persones grans troben un espai per compartir allò que han après al llarg de la seva vida, mentre que els joves descobreixen noves maneres de mirar el món i comprendre les seves pròpies arrels.

Les iniciatives intergeneracionals contribueixen a la inclusió, el reconeixement mutu i la solidaritat. En l'àmbit de la salut comunitària, s'han desenvolupat projectes on les persones grans actuen com a referents en alimentació, cuina tradicional i cura de la salut (Gómez, García i Mayordomo, 2010). Aquestes propostes generen espais d'aprenentatge mutu, on també es reforça el sentiment de pertinença i la transmissió de valors culturals. Cuinar plegats, compartir records, degustar receptes tradicionals i escoltar històries personals transforma l'activitat quotidiana de cuinar en una experiència transformadora.

Una proposta comunitària amb sabor local

El projecte «Cuines (S)àvies» s'emmarca dins de les iniciatives d'intervenció comunitària de l'ABS de Palamós i forma part d'un programa més ampli de solidaritat i cooperació intergeneracional. Aquest inclou també projectes com «Sigues actiu en salut digital», on joves ensenyen l'ús d'aplicacions de salut a persones grans, i «L'Àgora d'Aracne», un espai de trobada per a persones en risc de solitud no desitjada. L'objectiu global és generar vincles, compartir coneixements i promoure estils de vida saludables i socialment responsables.

Amb «Cuines (S)àvies» es pretén fomentar hàbits alimentaris saludables entre la població jove mitjançant la recuperació de la cuina tradicional mediterrània amb productes de proximitat i de temporada. Aquesta proposta fa valdre tant les tècniques culinàries com les històries, tradicions i valors que s'hi associen: conservació d'aliments, aprofitament, plats típics com els de «mar i muntanya» i altres pràctiques vinculades a la cultura gastronòmica local. També es posa èmfasi en la sostenibilitat i el

respecte pel medi ambient, fent visible com la saviesa popular pot inspirar models alimentaris més conscients.

Una experiència viva i participativa

L'activitat es duu a terme en quatre sessions anuals, una per estació, a l'Espai del Peix de Palamós, gestionat pel Museu de la Pesca i la Fundació Promediterrània. A canvi de la cessió de l'espai, una de les receptes incorpora el peix com a element protagonista. A partir de la tardor, el projecte s'estendrà també a Calonge. Aquesta col·laboració amb entitats culturals i patrimonials reforça la dimensió educativa i el compromís territorial de la iniciativa.

Les cuineres voluntàries provenen majoritàriament dels grups de solitud dinamitzats pel psicòleg de salut comunitària de l'ABS, així com de propostes d'altres professionals. Es duen a terme reunions prèvies per consensuar els plats, assegurant que compleixin els criteris de temporada i proximitat. Els ingredients són facilitats per Emporhotel, entitat que gestiona els àpats de la Fundació Hospital de Palamós – SSIIBE. Aquestes trobades prèvies esdevenen també espais de cohesió i de planificació compartida, on es cuida el detall i es reforça el compromís de les participants.

Les sessions, que se celebren habitualment els dijous a la tarda, comencen amb la preparació dels plats i, cap a les 18 h, s'inicia la cuina en viu. Les persones assistents participen activament en l'elaboració, mentre les cuineres comparteixen explicacions, responen dubtes, fan recomanacions i transmeten coneixements tradicionals i culturals. Aquesta dinàmica afavoreix un ambient distès, proper i enriquidor, on es trenquen els rols tradicionals de mestre i alumne per construir relacions més horitzontals i significatives.

Impacte i continuïtat

Tot i que l'impacte no és fàcil de quantificar, disposem d'indicadors indirectes que en reflecteixen la rellevància: l'increment progressiu de l'assistència, l'interès mostrat pels mitjans de comunicació, la demanda per copiar l'experiència en altres ABS i els constants agraïments de les persones participants. També s'ha constatat un augment en la motivació i l'autoestima de les cuineres voluntàries, així com l'interès dels joves per recuperar plats tradicionals i millorar els seus hàbits alimentaris. Igualment, aquestes trobades contribueixen a projectar una visió més positiva i activa del rol de les persones grans dins la comunitat.

«Cuines (S)àvies» és, al nostre entendre, una experiència consolidada d'intercanvi de coneixements i valors entre generacions. Una proposta que vincula salut, cultura i cohesió social al voltant d'una cuina viva, propera i transformadora, que dignifica la saviesa de les persones grans i impulsa canvis positius en la comunitat.

Cuines (s)àvies

TALLERS DE CUINA PER A GENT JOVE

Acabes de marxar de casa?
T'han fet sempre els tupper?

La bona cuina és més fàcil i assequible del que et penses.
Cuineres experimentades et ensenyaran receptes de cuina fàcil, saludables, de temporada i tradicionals.

De 18 a 20h
Espai del Peix

ACTIVITAT PER A Joves DE 16 A 30 ANYS
Gratuït

Cuina de primavera amb peix blau	3 abril	Cuina d'estiu amb amandors i fruits del mar	11 juny
Cuina de tardor i de suquets	16 octubre	Cuina d'hivern i de festes de nadal	4 desembre

ABS Palamós
Emporhotel
Espai del Peix

@abspalamos @sabe @emporhotelpalamos

Bibliografia

- Canal Salut – Generalitat de Catalunya. (2024). *Aliments ultraprocessats*. <https://canalsalut.gencat.cat>
- Gómez, L., García, A. i Mayordomo, T. (2010). *Programas intergeneracionales y promoción de la salud*. Universitat de València.
- Hatton-Yeo, A. i Watkins, C. (2004). *The Intergenerational Manifesto*. Beth Johnson Foundation.
- Jarrott, S. E., Brittain, K., Liddle, J., Gamliel, T., Freedman, M., Caspi, A., ... i Kaplan, M. (2020). Implementation of evidence-based practices in intergenerational programming. *Innovation in Aging*, 4(Suppl. 1), 659. <https://doi.org/10.1093/geroni/igaa057.2192>
- Pinazo-Hernandis, S. i Kaplan, M. (2015). *Intergenerational programs: Towards a society for all ages*. Universitat de València.
- World Health Organization. (2020). *Decade of healthy ageing 2021–2030*. <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

