



Ajuntament
de Mataró

Alimentació saludable. Experiències municipals

Diputació de Barcelona

11 de març de 2008

El projecte Shape Up a Mataró

M. Eugènia Serra



ANTECEDENTS

Algunes de les actuacions desenvolupades en l'àmbit de l'alimentació saludable i activitat física

- Estudi dels hàbits alimentaris de la població escolar de Mataró. 1994
- Influència d'alguns hàbits quotidians i característiques socials en els hàbits alimentaris dels escolars de Mataró. 1995
- Aproximació a la situació sociosanitària i hàbits alimentaris de la població d'origen africà resident a Mataró. 1996
- Fem salut, mengem bé!. 1996
- La salut i l'activitat física dels joves de Mataró. 2000
- Pere Flash. Telesalut !!. 2001



Des de 2003:

PLA MUNICIPAL DE SALUT

PRIORITZACIONS:

- EVITAR SEDENTARISME
- PROMOURE ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Promoció activitat física

Elaboració i coordinació

- Servei de Salut Pública.
Ajuntament de Mataró

Col·laboracions

- Servei de Rehabilitació.
Hospital de Mataró.
- Fundació Salut. Consorci Sanitari del Maresme
- Institut Català de la Salut
- Patronat Municipal d' Esports
- Secció d' Informació de base. Plànol de la ciutat

Agraïments

- Museu de Mataró. Patronat Municipal de Cultura
- Marxaires Mataró- Canigó
- CEIP La Llàntia
- Colla Maimakansu
- A tots els voluntaris participants a la prova pilot



Per a més informació:
www.mataro.cat · 010*

*Preu fixada: des d'un fil 0,55 euros cada 3 minuts o fracció, més IVA. 807 117 010 al buquet des d'un mòbil o fora de Mataró: 0,51 euros cada minut o fracció més IVA.



**A PEU,
FEM SALUT!**
32 itineraris urbans
per Mataró



Promoció activitat física

PRESENTACIÓ

El Pla de Salut de Mataró té entre els seus objectius la reducció dels problemes de salut associats a factors de risc i estils de vida no saludables.

El sedentarisme és un d'aquests factors de risc i cal buscar alternatives que promoguin la pràctica de l'activitat física.

Caminar una estona cada dia ens aporta molts beneficis: ajuda a prevenir l'obesitat, disminueix el risc de contraure algunes malalties de cor, càncer, diabetis tipus II, ens enforteix la musculatura i els ossos i millora el nostre estat d'ànim.

Els 32 itineraris que us presentem, ofereixen una varietat de caminades per la ciutat que a més de fer activitat física ens permetran conèixer millor diversos entorns de Mataró.

CLASSIFICACIÓ

Els itineraris estan classificats segons grau de dificultat: □

- baixa: ●
- lleugera: ◐
- moderada: ◑
- alta: ●

Els criteris per establir-la han estat: longitud, desnivells i temps emprat en el recorregut, juntament amb la valoració de la freqüència cardíaca mitjana i la percepció subjectiva d'esforç (escala de Borg).

CARACTERÍSTIQUES

S'ha distribuït la ciutat en quatre zones amb vuit itineraris en cadascuna.

Tots els itineraris tenen un punt d'inici i un de final, i un temps suggerit per fer el recorregut. Incorporen gràfics de desnivells de diferents punts del recorregut. S'indiquen tots els carrers per on cal passar i es comenten aspectes del recorregut.

En cada inici i final d'itinerari hi consten les parades d'autobús més properes.

S'indiquen els centres d'interès que es van trobant en el recorregut.

Alguns dels itineraris formen part de rutes ja establertes (editades per l'Ajuntament de Mataró), d'altres són propostes i suggeriments d'entitats esportives i/o associacions i d'altres s'han elaborat per a aquest recull.

RECOMANACIONS

El temps indicat en l'itinerari sempre és aproximat. No cal anar corrent, però un pas lleuger sembla que aporta més benefici per a la salut.

Cadascú ha d'adaptar el recorregut a les seves característiques físiques.

Les persones amb algun problema de salut, cal que consultin el seu metge de capçalera sobre quins poden ser els itineraris més adequats a la seva situació concreta.

És recomanable caminar amb calçat i roba còmodes i portar una ampolla d'aigua. La hidratació i la protecció solar són importants.

Tenir en compte que són itineraris urbans, i que en molts d'ells s'està en contacte amb trànsit de vehicles. Cal fer atenció als senyals de trànsit.

Caminar en companyia pot fer més agradable el recorregut.



Des de 2003:

PLA MUNICIPAL DE SALUT

PRIORITZACIONS:

- EVITAR SEDENTARISME
- PROMOURE ALIMENTACIÓ SALUDABLE

PROMOCIÓ ALIMENTACIÓ SALUDABLE

1. Grup de treball multidisciplinari.

2. Activitats : escoles, grups específics, associacions,...





Ajuntament
de Mataró

Gener 2005

Proposta de *Pau education*:

Interessaria a Mataró participar
en un projecte europeu de
prevenció de l'obesitat infantil?





- Projecte emmarcat en les polítiques europees de prevenció de l'obesitat.
- Participació prevista: 25 països de la CE. Una ciutat per país.
- Aplicació a l'àmbit escolar. Població: nens i nenes de 3 a 16 anys.
- Metodologia participativa i innovadora. Utilització de les noves tecnologies.
- Equip responsable a cada ciutat.
- Finançat: 50% CE i 50% la ciutat participant.
- Durada del projecte: 3 anys.
- Promotors: Danish University of Education i Pau Education.



VALORACIÓ DES DEL SERVEI SALUT PÚBLICA

- TÈCNICA
- POLÍTICA

PRESENTACIÓ PROPOSTA A:

- REGIDOR I TÈCNIC D'EDUCACIÓ
- INSPECCIÓ DEL DEPARTAMENT
- DIRECCIÓ DE LES ESCOLES

Selecció escoles:

CEIP La Llàntia i IES Puig i Cadafalch.

- REUNONS CONJUNTES AMB PAU EDUCATION

APROVACIÓ DE LA PARTICIPACIÓ de MATARÓ

AGOST 2005: Aprovació per la Comissió europea del projecte Shape Up

Inici: gener 2006. Final: desembre 2008.

Aplicació als centres escolars seleccionats : cursos 2006-07 i 2007-08.



Ajuntament
de Mataró

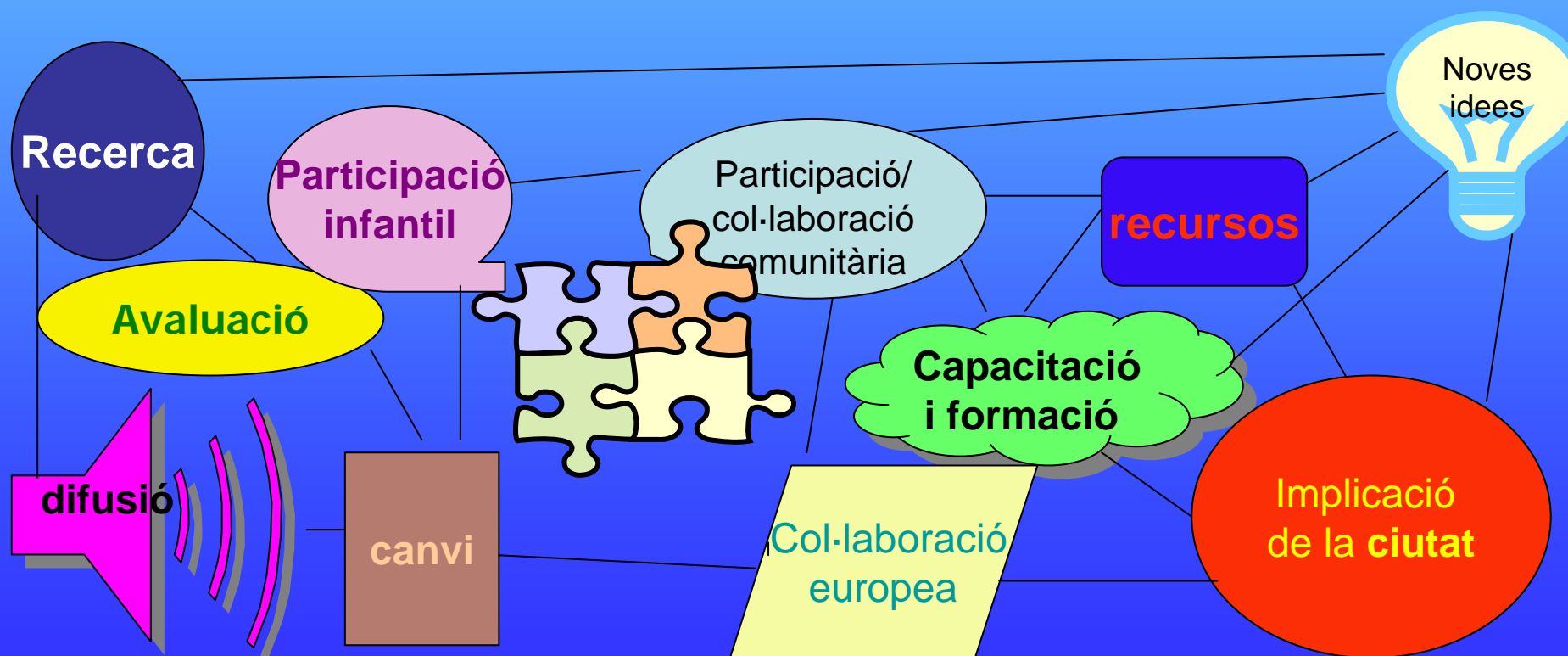


OBJECTIUS

- Abordar els **determinants socials i ambientals** de la salut.
- **Involucrar les escoles i les comunitats locals** en un diàleg constructiu i en la planificació d'accions relacionades amb l'educació i la promoció de la salut.
- **Potenciar les competències dels nens i els joves** per dur a terme accions de promoció de la salut i provocar canvis positius.
- Emprendre **accions de promoció a nivell local**, iniciades a les escoles pels nens i els joves, amb la col·laboració dels socis locals
- Potenciar una **xarxa europea** d'escoles i agents locals a tots els estats membre.

Shape Up és:

Una col·laboració escola – comunitat per influir sobre els determinants d'un creixement equilibrat i saludable del nen



METODOLOGIA (1)

1. Enfocament IVAC

- **I** : Selecció i investigació d' un tema
 - **V** : Visió, desenvolupament de punts de vista
 - **A** : Decidir i proposar l'acció. Factibilitat
 - **C** : Realització de l'acció i inici del canvi
- Reflexió crítica / avaluació

2. Aplicació *Guia metodològica a les escoles*

3. Grup promotor local a totes les ciutats (LPG)

Facilita i recolza les iniciatives proposades pels escolars. Identifica recursos.
Fa seguiment del projecte.

4. Equip local Shape Up

- Coordinador local, gestiona i coordina, responsable del projecte a nivell de ciutat.
- Formador local. Formació del professorat i facilita el desenvolupament del projecte en els centres.

5. El portal: www.shapeupeurope.net

- D'ús per a: escoles, alumnes, professors, famílies, membres LPG.
- Vincle entre les ciutats i els centres de competència.

6. Setmana Shape Up. A nivell europeu



Per a un creixement sa i equilibrat

Nens i adults actuen junts

Guia metodològica



www.shapeurope.net

FASES DEL PROYECTO

2006

PREPARACIÓ

- Creació xarxa a cada ciutat
- Formació equip coordinació
- Pretest
- Validació metodologia
- Concreció Grup promotor local (LPG)
- Inventari recursos.
- 1^a reunió de treball SUP a Barcelona (juny): Indicators. Elaboració guia metodològica. Presentació del portal: www.shapeurope.net

Implementació: Curs escolar 2006-07

Formació mestres. Guia metodològica.

Implementació a les escoles. Informació pares. LPG

Presentació a la ciutat.

Reunions de treball: seguiment del projecte. Avaluació

Activitats escolars i comunitàries.

Activitats 2007 i 2008



27-2-07 Official presentation. Media coverage



CITY

2007



Procés IVAC



**What did you eat yesterday?
What was missing in your meals?
What was too present in your meals?
How would you do it if it was now?**



IVAC

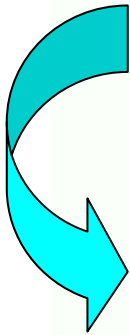
CEIP LA LLÀNTIA

Primer pas aconseguit: MIREU QUIN BALANCI!

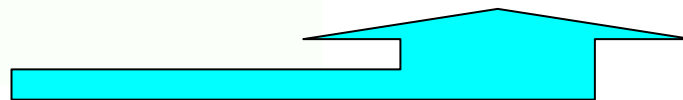
CEIP LA LLANTIA. MATARÓ

RESUM DE PROPOSTES PRIORITZADES PER AL PATI EN ACCIÓ. Novembre 07

AULA	ACCIÓ 1	ACCIÓ 2	ACCIÓ 3
EI-3A	Un gronxador, un vaixell pirata, un espai per patinar, una caseta i jocs pintats a terra.		
EI-3B	Afegir sorra, posar gronxadors i rodes		
EI-4A	Piscina	Vaixell pirata	Tobogans, gronxadors, tub per passar per dins...
EI-4B	Construcció de fusta amb forma de vaixell pirata	Motos	Una caseta gran amb teulada, finestres per jugar a mares i pares
EI5A	Pista de patinatge al pati de sorra i demanar patins	Una caseta de fusta o de plàstic	Construir un vaixell pirata.
EI5-B	Porteries i cistelles de bàsquet per al pati de sorra	Bicicletes i tricicles per al pati de sorra	Gronxadors i tobogans per al pati de sorra.
1r A	Piscina	Motos, bicicletes, patinets, pilotes	Gronxadors
1r B	Gronxadors, tirolines	Porteries	Pista per a fer curses.
2n A	Sortir a les 12	Porteries i cistelles al pati	Natació
2n B	Més esports: futbol, voleibol, handbol	Més educació física	Plegar a les 12 i tenir més pati
3r A	Patins	Bicicletes	Tubs per passar
3r B	Patins i patinets amb un circuit(pista, rampes)	Bicicletes	Gronxadors
4rt A	Porteria nova i xarxes per les porteries i cistelles	Pneumàtics	Pilotes de plàstic
4rt B	Taller de pintura	Més esports i més varietat	Controlar la contaminació
5è A	Ball a EF	Tai-txii	Piscina com a activitat
5è B	Camp de futbol amb gespa artificial. Camp de bàsquet més gran. Pati més gran.	Més excursions i més EF	Fer piscina , pista de patinatge i gronxadors, casetes i tobogans pels petits
6è A	Pista de patinatge, arreglar la part dels petits, rampes i arreglar la pista de futbol	Lloc de descans: taules i cadires en un espai amb gespa i arbres	Aparcament de bicicletes.
6è B	Jornada sencera.	Adequació de les instal.lacions esportives.	



LPG



Inauguració oficial i moltes gràcies. Ens agrada molt!



Emma Muñoz Cruz 30-1-08

Benvolgut senyor Alcalde de Mataró:
 Li volem donar les gràcies pel
 granador que
 Ens va sorprendre a tots i ens agrada
 moltíssim.

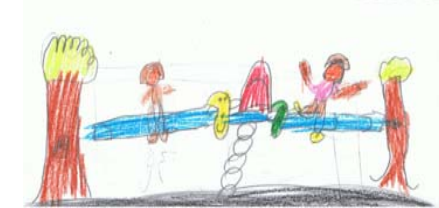
Cada dia juguem amb el granador però
 hem de fer tornos, som molts menys i
 menys de pati i no podem
 jugar tots a la vegada.

UNA ABRAÇADA I MOLTES GRÀCIES

Son oriente

a classe dels llibres de
 l'espai de Llàntia et
 hem les gràcies per
 rebre nos un espai
 nel pati. Moltes
 molt comentes

Atentament
 Kober





CEIP La Llàntia. IES Puig i Cadafalch.

Una nova manera de moure'ns: partits de tamborí.





IES PUIG I CADAFALCH

ACCIONS DE CANVI

- Tanquen els dilluns la màquina *vending* instal·lada a l'escola.
- Ofereixen tots els dilluns un esmorzar alternatiu:
 - Entrepans a 0,50 €
 - Fruita gratuïta per
 - a tot l'institut



Preparem entrepans i convidem a fruita





IES PUIG I CADAFALCH

CARNESTOLTES EN MOVIMENT





MATARO

IVAC:

Changes

■ **Primary school La Llàntia**

- ◆ We haven't been able to get our playground changed. We'll work on that next school year. We know who to ask: parents, Town Hall, big shops and The Three Wise Men.
- ◆ During the SU week, teachers planned a very active week, even those who at the beginning of the year did not want to leave the school.
- ◆ We have increased both the number of excursions and the ones including walking.
- More children bring fruit spontaneously for breakfast
- The after school activities devoted to body movement have increased and the proposal for next school year include even more

■ **Secondary school Puig i Cadafalch**

- We have established an area devoted to health in second year to talk about food, body movement and healthy habits.
- We had some success in making both teachers and students not taking part in the programme more sensitive about healthy habits (through sandwiches for breakfast, gimkhana..)
- We have disseminated the message through a set of three programmes at the local radio (Mataro Ràdio)
- We have convinced the parents association to introduce healthy tips in the end of year celebration.

PRI & SEC

AVALUACIÓ



Metodologia: qualitativa i quantitativa al llarg de tot el projecte.

Centres avaluadors

Universitat de Hull i Universitat de Copenhaguen, amb els centres de competència ABCittà de Milà, Schulen ans Netz de Bonn i iP.A.U Education de Barcelona.

Fases

1. **Inici del projecte:** grups focals amb alumnes; entrevistes: amb mestres, amb l'equip local: coordinador local (LC) i formador local (LF), ; enquestes als alumnes.
2. **Durant** (cursos escolars 2006-07 i 2007-08): reports; supervisió activitats realitzades (portal). Reunions internacionals periòdiques d'equips de cada ciutat i dels coordinadors.
3. **Final:** grups focals, entrevistes: mestres, LC, LF; enquestes als alumnes; reports de cada ciutat; membres del LPG; reunió equips pel juny 2008.

En els diferents nivells: local (ciutat), regional i central.

Presentació de l'avaluació a la Comissió europea (CE) : inici 2009



DIFICULTATS

Discordances entre les partides pressupostàries de la CE i les de l'administració local

Estructura dels currículums escolars, més problemàtica a l' ESO. Certa por entre els docents a tenir més càrrega de treball

Manca de temps per a participació en accions comunitàries per part diversos agents.

La utilització de l'anglès com a llengua vehicular del projecte condiciona l'ús del web.

Per fer factibles determinades demandes sorgides de l' IVAC, malgrat ser lògiques.



Ajuntament
de Mataró



OPORTUNITATS

- Relacionar projectes propis amb els d'altres ciutats i alhora facilitar la vinculació entre SUP i projectes ja existents a la nostra ciutat.
- Possibilitar l'ús de les noves tecnologies.
- Promoure l'ús de l'anglès, especialment en l'àmbit escolar.
- Facilitar intercanvis entre s. Abril- maig: Monza i Mataró
- Promoure noves iniciatives.
- Conèixer aspectes culturals i socials de diferents zones d' Europa que poden ajudar a l'eliminació d'estereotips.



Ajuntament
de Mataró



MOLTES GRÀCIES !