



Informe avaluació TALLER HÀBITS SALUDABLES

Experiència pilot per valorar la implantació del
Projecte Transversal de Dinamització Comunitària
com a projecte de ciutat

Juliol 2025

Antecedents:

El **Taller d'Hàbits Saludables** és l'experiència pilot que es dissenya com a primer pas per valorar, impulsar i consolidar el **Projecte Transversal de Dinamització Comunitària** com a projecte de ciutat.

Aquest projecte es dissenya des del **GAX DC – Grup d'Atenció en Xarxa de Dinamització Comunitària de la CSL- Comissió Sociolaboral**, a partir de setembre del 2022, degut a valorar la necessitat d'estabilitzar al municipi un projecte transversal per impulsar activitats amb enfoc comunitari pels beneficis que aquestes tenen, a nivell integral, per la millora personal i social. Es valora que tot i que s'han anat realitzant accions amb enfoc comunitari des de diversos serveis municipals, no hi ha una estabilitat d'un projecte que vetlli per l'enfoc comunitari de manera estable.

Es valora que ha de ser un projecte transversal, promogut per un grup motor que estigui compost per representants dels diversos ens locals i garantir així l'enfoc comunitari i d'atenció integral.

El GAX de Dinamització Comunitària està format per professionals de l'Oficina de Salut, Alimentació i Benestar Animal, la Secció de Serveis Socials de l'Ajuntament de Barberà del Vallès, l'Equip de treball comunitari de l'EAP de Barberà del Vallès, de l'Institut Català de la Salut (ICS) i la Fundació Barberà Promoció a partir d'un treball interdisciplinari i transversal.

El procés que es planteja és:

Es un projecte de ciutat que es relaciona directament amb :

- PEC – Projecte Educatiu de ciutat - APS – Aprenentatge Servei
- Pla Local de Salut - Prescripció Social – Mapa Actius
- Escola CEP – Activació per la Millora de l'Ocupabilitat
- Equip de treball Comunitari de l'EAP de l'ICS de Barberà del Vallès:
Figura del RBEC (Referent de Benestar Emocional Comunitària i resta de l'equip

GAX Dinamització Comunitària de la Comissió Sociolaboral (GAXDC – CSL) des de setembre 2022, format per:

- Serveis Socials
- Oficina de Salut, Alimentació i Benestar Animal
- Fundació Barberà Promoció
- Equip de Treball Comunitari de l'Equip d'Atenció Primària

Experiència pilot per impulsar el Projecte Transversal de Dinamització Comunitària:
Taller Hàbits Saludables des d'octubre 2024
Grup motor: GAXDC - CSL
Recursos:
Equip tècnic del GAXDC + Agent de salut + aportació material des de cada entitat del personal tècnic que faci el taller + espai: Torre d'En Gorgs

Proposta

Projecte Transversal de Dinamització Comunitària a partir de gener 2025

- I. Facilitació de la Prescripció Social i el Mapa Actius del municipi
 - II. Taller Hàbits Saludables
 - III. Activació Prelaboral:
 - Actiu Tallers Horta i Arts i Oficis- fusta
 - Actiu Tallers Autoconeixement de competències clau a partir de les arts
 - IV. Altres Actius de prescripció social i altres Projectes comunitaris:
 - Actiu Jardí Municipal Agroecològic
 - Treballem per un Casc Antic proper i sostenible
 - Altres
- Grup motor:** GAXDC – CSL
Recursos:
Partida pressupostària per personal tècnic coordinador/executor (facilitador/a mapa d'actius, personal activació prelaboral, Agent de salut, altres talleristes) i material tallers + Equip tècnic del GAXDC + diversos espais municipals.



A inicis de setembre de 2024 es va presentar, a la Sala de Plens de l'Ajuntament de Barberà del Vallès, a membres de l'equip de govern i responsables dels ens que han participat en el disseny, la proposta del **Projecte Transversal de Dinamització Comunitària** per tal d'impulsar-lo i consolidar-lo en el municipi, com a projecte de ciutat a partir del 2025 (s'adjunta com Annex 4 final la presentació que es va realitzar i que resumeix el projecte complet lliurat anteriorment a la presentació als responsables de cada ens que forma el GAX de Dinamització Comunitària).



1. IDENTIFICACIÓ DEL PROJECTE	
1.1 Antecedents	3
1.2 Necessitats detectades	3
1.3 Projecte de Ciutat per a la ciutadania	5
2. OBJECTIUS	
2.1 Objectiu general	5
2.2 Objectius específics	5
3. GRUP MOTOR	6
4. DESCRIPCIÓ DEL PROJECTE	6
5. POBLACIÓ DIANA	8
6. EXPERIÈNCIA PILOT: TALLER D'HÀBITS SALUDABLES	8
6.1 Participants	9
6.2 Personal	9
6.3 Activitats proposades per l'experiència pilot	10
6.4 Tasques i funcions del Grup Motor en l'experiència pilot	11
6.5 Temporització:	14
6.6 Coordinació	16
6.7 Seguiment	17
6.8 Avaluació	18
6.9 Cost de l'experiència pilot: Taller Hàbits Saludables	19
7. ESQUEMA SÍNTESI DEL PROJECTE TRANSVERSAL DE DINAMITZACIÓ COMUNITÀRIA	20
8. TEMPORITZACIÓ DEL PROJECTE TRANSVERSAL DE DINAMITZACIÓ COMUNITÀRIA	21
9. PRESSUPOST DEL PROJECTE TRANSVERSAL DE DINAMITZACIÓ COMUNITÀRIA	22
10. RECURSOS I MATERIALS	23
11. ANNEXOS	23
11.1 ANNEX 1: GLOSSARI	23
11.2 ANNEX 2: EINES D'AVALUACIÓ	26
11.3 ANNEX 3: Mostra de resultats esperats a partir de la valoració final del Taller d'Hàbits Saludables	26





Proposta Projecte Transversal Dinamització Comunitària

La proposta d'aquest projecte surt de la **necessitat observada, des de fa anys, i que es concreta i dissenya pel GAX- Grup d'Atenció en Xarxa de Dinamització Comunitària (de la CSL – Comissió Sociolaboral)**, integrat per representants de:

- ➔ **Serveis Socials** – Aj. BdV
- ➔ **Salut** – Aj. BdV
- ➔ **Equip de treball Comunitari de l'EAP de l'ICS de Barberà del Vallès**
- ➔ **Ocupació** Aj. Bdv – Fundació Barberà Promoció

Com a primera activitat i experiència es proposa realitzar el **Taller d'Hàbits Saludables** com experiència pilot, abans de finalitzar l'any 2024 i per tal de valorar els resultats i en la decisió de tirar endavant el Projecte Transversal de Dinamització Comunitària.

El taller també **és organitzat i impartit** per representants de l'Oficina de Salut, Alimentació i Benestar Animal i la Secció de Serveis Socials de l'Ajuntament de Barberà del Vallès, l'Equip de treball comunitari de l'EAP de Barberà del Vallès, de l'Institut Català de la Salut (ICS) i la Fundació Barberà Promoció a partir d'un **treball interdisciplinari i transversal**.

S'inicia el 22 d'octubre del 2024 i finalitza el 7 de desembre del 2024, oferint un total de 9 sessions.

Es duu a terme tots els dimarts, de 10.00 a 12.00 hores, a les instal·lacions de la Fundació Barberà Promoció, a la Torre d'En Gorgs.

Amb aquest taller les persones residents a Barberà del Vallès tenen l'oportunitat de **millorar els seus hàbits, per adoptar un estil de vida més saludable**.

Al llarg de les nou sessions, diversos professionals de Salut Comunitària de l'EAP de Barberà del Vallès de l'ICS, de l'Oficina de Salut, Alimentació i Benestar animal (molt especialment l'Agent de



salut) i de la Secció de Serveis Socials de l'Ajuntament de Barberà del Vallès, així com de la Fundació Barberà Promoció, ofereixen informació, orientació i pautes en diverses temàtiques per tenir hàbits saludables.

Es treballen temes com: alimentació saludable, higiene bucodental, primers auxilis, higiene postural, benestar emocional o estalvi energètic.

D'altres sessions inclouen formació sobre l'aplicació La Meva Salut o passejades per l'entorn natural de Barberà, amb l'objectiu de proporcionar, a les persones participants, moments de calma i connexió amb la natura i conèixer espais del municipi on fer-ho.

El grup de persones que hi participen són derivades des de Serveis Socials, l'EAP de Barberà del Vallès i la Fundació Barberà Promoció en parts iguals.

El perfil de les persones participants és de persones amb situacions vulnerables però que puguin sostenir la participació al llarg del taller, per tal d'aprofitar el recurs i també per poder dur a terme l'avaluació abans i després d'haver-lo realitzar i així poder treure conclusions de la viabilitat del taller i del fet de realitzar una acció amb enfoc comunitari.

Experiència pilot: Taller Hàbits Saludables

amb el suport de l'Agent de Salut com persona intermediadora entre el personal expert que impartirà cada sessió del taller i les persones tutores que hauran derivat a les persones participants

→ octubre a novembre de 2024
→ 18 h en 9 sessions de 2 h els dimarts de 10 a 12
→ adreçat a un grup de 10 a 15 persones

Sessió	Dia	Horari	ACTIVITAT	RESPONSABLES
1	1/10/24	De 10 a 12h	TALLER INICIAL Dinàmica de benvinguda, presentació dels tallers, motivacions i expectatives. Inici del Pla d'Autocura. Presentació i entrega, si és possible, d'un exemplar del Mapa d'Actius de Salut de Barberà del Vallès. Dinàmica per complimentar l'Escala de Benestar Emocional i de la de Suport Social, així com el logotip de la relació amb l'entorn per saber l'estat inicial de la persona.	Tots els membres del grup motor (membres del GAX de Dinamització Comunitària de la CSL i l'Agent de Salut).
2	8/10/24	De 10 a 12h	Higiene postural i vida activa	Fisioterapeuta de l'EAP de l'ICS de Barberà del Vallès
3	15/10/24	De 10 a 12h	Com funciona l'APP «La Meva Salut»?	Personal de gestió i serveis de l'EAP de l'ICS de Barberà del Vallès
4	22/10/24	De 10 a 12h	Connexió de l'entorn natural. Passejada pel territori de Barberà del Vallès (ru. Ripoll, jardí agroecològic...), coneixement de recursos locals per fer caminades.	Personal de la Fundació Barberà Promoció
5	29/10/24	De 10 a 12h	Bons hàbits per a l'estalvi energètic	Personal del Servei d'Avaluació Energètica (SAE) de Barberà del Vallès
6	5/11/24	De 10 a 12h	Alimentació saludable i higiene bucodental	Nutricionista i higienista bucodental de l'EAP de l'ICS de Barberà del Vallès
7	12/11/24	De 10 a 12h	Sessió d'autoprotecció i suport vital bàsic (Primers Auxilis)	Oficina de Salut, Alimentació i Benestar Animal
8	19/11/24	De 10 a 12h	Bons hàbits per al benestar emocional	RREC - Referent de Benestar Emocional i Consciència de l'EAP de l'ICS de Barberà del Vallès
9	26/11/24	De 10 a 12h	Dinàmica d'avaluació final per a valorar els resultats assolits per cada persona. Obertura amb l'entrament de Dipòsit de participació per part d'Alcalde	La persona referent de cada participació (qui la va derivar al projecte) amb qui s'ha seguit seguint l'evolució de la seva participació en el taller i el seu seguiment en l'entorn. La persona referent de cada participació (qui la va derivar al projecte) amb qui s'ha seguit seguint l'evolució de la seva participació en el taller i el seu seguiment en l'entorn. La persona referent de cada participació (qui la va derivar al projecte) amb qui s'ha seguit seguint l'evolució de la seva participació en el taller i el seu seguiment en l'entorn.

Taller Hàbits Saludables

**APUNTA'T
I PARTICIPA-HI**

ELS DIMARTS DE 10 H A 12 H
INICI: 22-10-24
FINAL: 17-12-24
A LA TORRE D'EN GORGS

Més informació:
 ☎ 662309029
 T- 93 7192837 Ext. 712
 T- 7297171 Ext. 4214
 T- 93 719 25 40

Taller Hàbits Saludables

ELS DIMARTS DE 10 H A 12 H
INICI: 22-10-24
FINAL: 17-12-24
A LA TORRE D'EN GORGS

Sessió	Dia	Horari	ACTIVITAT	DOCÈNCIA
1	22/10/24	de 10h a 12h	Benvinguda: presentació del taller i de cada sessió. Inici del Pla d'Autocura	Professionals de l'EAP de Barberà del Vallès (ICS), Serveis Socials i Salut de l'Ajuntament de Barberà del Vallès i de la Fundació Barberà Promoció
2	29/10/24	de 10h a 12h	Alimentació saludable i higiene bucodental	Agència de Salut Nutricional i Higienista bucodental de l'EAP de Barberà del Vallès (ICS)
3	5/11/24	de 10h a 12h	Bons hàbits per a l'estalvi energètic	Personal del Servei d'Avaluació Energètica (SAE) de Barberà del Vallès (ICS)
4	12/11/24	de 10h a 12h	Sessió d'autoprotecció i suport vital bàsic (Primers Auxilis)	Oficina de Salut, Alimentació i Benestar Animal
5	19/11/24	de 10h a 12h	Com funciona l'APP «La Meva Salut»?	Professionals d'atenció a la ciutadania de l'EAP de Barberà del Vallès (ICS)
6	26/11/24	de 10h a 12h	Higiene postural i vida activa	Fisioterapeuta de l'EAP de Barberà del Vallès (ICS)
7	3/12/24	de 10h a 12h	Connexió de l'entorn natural. Passejada pel territori de Barberà del Vallès amb coneixement de recursos locals	Professionals de la Fundació Barberà Promoció i Agent de Salut
8	10/12/24	de 10h a 12h	Bons hàbits per al benestar emocional	RREC - Referent de Benestar Emocional i Consciència de l'EAP de Barberà del Vallès (ICS)
9	17/12/24	de 10h a 12h	Dinàmica d'avaluació final per a valorar els resultats assolits per cada persona. Obertura amb l'entrament de Dipòsit de participació per part d'Alcalde	Professionals de l'EAP de Barberà del Vallès (ICS), Serveis Socials i Salut de l'Ajuntament de Barberà del Vallès i de la Fundació Barberà Promoció

L'avaluació que es realitza consisteix en que **tant a l'inici com al final del taller** es passen eines d'avaluació per observar **l'evolució feta per cada persona i com a grup després de passar pel taller**.

D'aquestes eines **hi ha 2 qüestionaris validats per l'ICS – Institut Català de la Salut que són:**

➔ **Test de benestar emocional (WEMWBS-7):**

El qüestionari Warwick-Edinburg Mental Wellbeing Scale consta de 7 ítems mesurats amb una escala tipus Likert amb 5 opcions de resposta (1 mai – 5 sempre) sobre com s'ha sentit la persona en les darreres dues setmanes.

➔ **Escala de suport social (Escala Oslo-3)**

Consta de 3 preguntes amb una escala tipus Likert amb 5 opcions de resposta.

La puntuació va de 3 a 14 punts i, a més puntuació, millor suport social

A banda també es passa:

- ➔ un **sociograma d'entorn** per valorar els vincles de la persona i si milloren després de participar en el taller
- ➔ una **entrevista abans d'iniciar el taller i una entrevista als 6 mesos després d'haver-lo finalitzat**, per valorar si s'han consolidat els objectius que es plantejava i si ha millorat el seu benestar personal, la seva integració social així com inserció formativa laboral i social

En l'annex 3 - pàgina 26 - es pot veure tot el projecte i com es planteja el procés d'avaluació detalladament.

També, com a complement de la participació al taller, a les persones se'ls **ofereixen entrevistes de seguiment** amb la persona de referència que tenen de cada entitat d'on provenien (EAP de Barberà del Vallès, de l'Institut Català de la Salut (ICS), Secció de Serveis Socials de l'Ajuntament de Barberà del Vallès i Fundació Barberà Promoció) i que són les que les van enviar al taller.

En aquestes **entrevistes l'objectiu és consolidar** l'evolució feta i les idees que cada persona ha extret de la seva participació al taller, així com aprofitar el nivell d'activació per a que la persona iniciï accions que li puguin interessar i millori el seu benestar personal, social i laboral.

Resultats i Conclusions:

A continuació s'exposen els **resultats assolits tant a nivell grupal com individual** (annex 1 - pàgina 10) **per les participants al Taller d'hàbits saludables.**

A l'haver passat escales validades per l'ICS i haver-les passat tant a l'inici com al final del taller **s'han obtingut resultats quantificables tant de la millora del benestar emocional com el suport social assolit per cada persona**

A l'hora també **s'analitza la informació recollida a partir de les entrevistes fetes abans d'iniciar el taller i als 6 mesos d'haver-lo finalitzat** i que mostra els canvis que cada persona ha fet en relació a la seva situació personal, social, formativa i laboral.

Com a conclusió, i abans d'exposar detalladament els resultats, **valorem que la realització de l'experiència pilot Taller d'Hàbits Saludables justifica la necessitat d'implantar i consolidar el Projecte Transversal de Dinamització Comunitària a partir del 2025**, i que dins d'aquest es faci anualment el Taller d'Hàbits Saludables i les altres accions previstes en el projecte, així com **accions similars que vagin sorgint i que sigui un actiu de salut que contribueixi a la millora personal, social i laboral de les persones.**

Participar en el taller ha permès atendre a les persones a nivell integral i fer-los-hi conèixer els diversos serveis del municipi que li ofereixen reduir el risc d'aïllament social i millorar la salut i la qualitat de vida.

Les persones han expressat que ha estat **una experiència molt positiva i que els hi ha donat energia per tirar endavant** i que els hi ha agradat tractar temes positius que valoren que les ajudaran a millorar a diferència d'altres tipus d'accions on la base és tractar la problemàtica que pateixen.

A nivell concret es conclou, tal i com mostren els resultats analitzats i que s'adjunten a continuació, que **aquesta experiència pilot:**

- ha promogut l'autocura i l'autogestió de la persona per a millorar la seva salut física i emocional.
- ha fomentat la vinculació de les persones participants a diferents actius comunitaris del municipi
- ha facilitat oportunitats de participació en activitats de ciutat segons el tipus de perfil de cada persona participants.
- ha activat les persones per a la millora de la seva ocupabilitat
- ha promogut la creació d'un actiu per la prescripció social

Per tant, **es corrobora que amb accions d'aquest tipus s'assoleixen els objectius que es proposa el Projecte Transversal de Dinamització Comunitària de fomentar la participació i integració social, sensibilitzar i educar en hàbits saludables i vetllar per la millora personal, social i personal de la ciutadania de Barberà del Vallès.**

Cal tenir en compte, a més, que l'experiència pilot del taller d'hàbits saludables ha constatat només de 9 sessions de 2 hores cadascuna des del mes d'octubre al mes de novembre de 2024 i tot i ser una curta durada ja s'observen canvis positius en les persones participants, per tant **es preveu que al consolidar el Projecte transversal de dinamització comunitària els canvis i resultats positius seran majors ja que tindrà una durada continuada en el temps i inclourà moltes més accions** (descrites en la memòria del projecte que es va presentar).

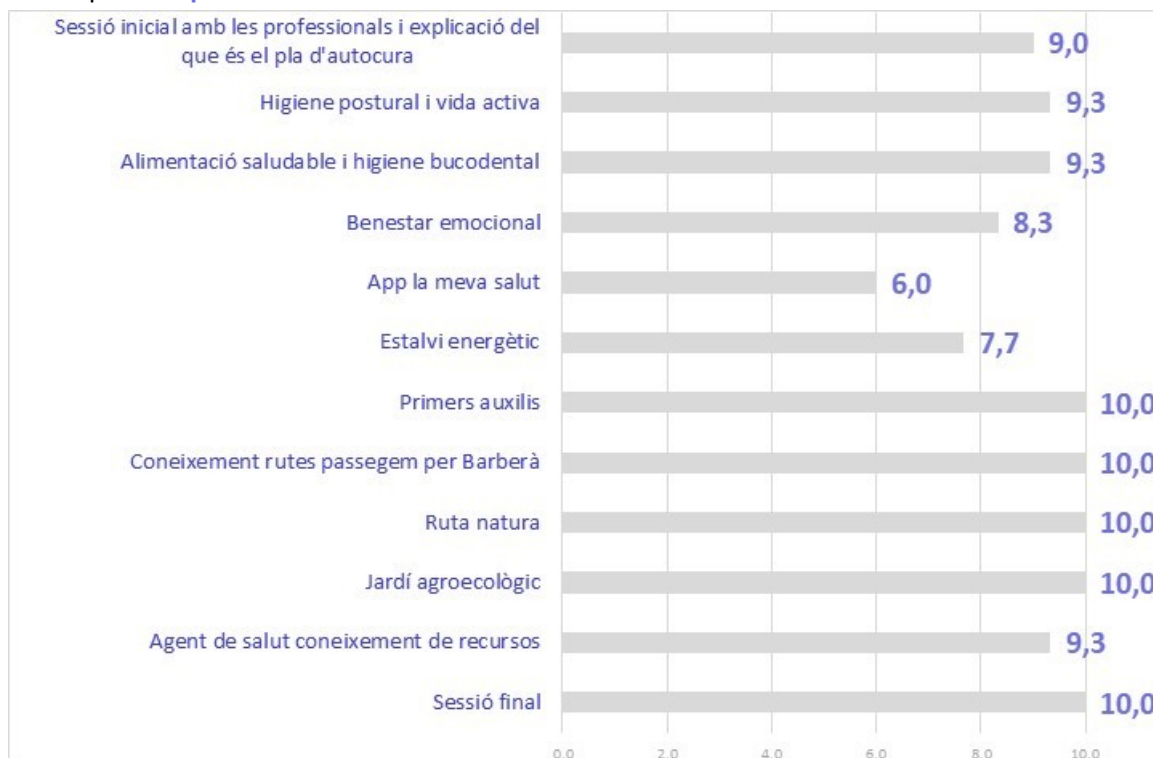
Com s'ha dit anteriorment, **també es justifica la necessitat de realitzar el Taller d'Hàbits Saludable un mínim d'un cop a l'any**, amb una durada més llarga on es realitzin un conjunt de sessions de les ja realitzades en aquesta primera experiència pilot i altres que han sorgit per l'observació d'aquesta primera experiència i per la pròpia demanda de les persones participants.

A continuació s'exposen els **resultats assolits**:

En el taller van participar un total de 15 persones, però l'enquesta d'avaluació hi han participat 11 persones.

(inicialment es van apuntar al taller 17 persones però finalment només van poder assistir-hi 15)

- Mitjana de **satisfacció del taller: 9,1** ✓
- Mitjana de **nivell assistència** és del **73%** del total de les sessions, és a dir 6,5 sessions de 9 en total. 1/3 dels assistents han assistit a totes les sessions.
- Totes les persones que han realitzat el curs s'han sentit acompanyades al taller.
- La mitjana respecte **com s'han sentit al grup** de companyes dins del taller és de **8,3** ✓
Només una persona ha respost negativament.
- Respecte la **puntuació de la utilitat de les diferents sessions**:



- El 64% els hi ha canviat alguna cosa respecte l'inici del taller, el 9% (una persona) no els hi ha canviat res, i el 27% no els hi ha canviat res però voldrien haver-ho fet.



- El 91% de les persones participants ha trobat adequat el nombre de sessions del taller i el nombre de participants.
- Totes les persones participants han trobat adequada la coordinació del taller.
- El 45% de les persones participants han participat en alguna activitat a la vila des de l'inici del taller, el 36% no ha participat en cap activitat i el 18% no ho ha fet, però li hagués agradat.
- 3 persones responen que estan treballant després de finalitzar el taller, tot i que una persona està de baixa.
- 1 persona ha iniciat formació ocupacional (selecció per fer el curs de sociosanitària) i 1 persona ha iniciat formació no reglada (taller "inicia't a les eines digitals Òmnia de FBP).
- 5 persones han realitzat una acció d'activació i millora de l'ocupabilitat, de les quals 2 també han realitzat una altra acció (acció que potencia la xarxa social i acció de benestar i activació personal), i 3 persones han realitzat una acció d'actius de salut (alimentació saludable i suport emocional).

Pel que fa a les diferents observacions comenten que el taller els hi ha anat bé per aprendre coses noves, per començar a fer esport i caminar per l'entorn, per evadir-se i generar vincles.

Com a aspectes a millorar remarquen poder tenir més temps per a cada sessió o incidir més en el tema de dona i menopausa.

Les persones participants afegirien com a temes per a properes edicions, temes de relaxació i ajuda psicològica a través del teatre social, treballar l'autoconeixement, la dona i la menopausa, com tractar els fills en l'adolescència o les xarxes socials.

Resultats en relació al Benestar emocional - Test WEMWBS-7

(escala 7-35): el test d'octubre el varen fer 15 persones i el de desembre 10.

De les 10 persones:

- **5 persones han pujat significativament** ✓ (entre 3 i 7 punts)
- **4 persones s'han mantingut** (tres amb 0 de variació, i una -1 però era la que tenia puntuació més alta, no és rellevant).
- **1 persona difícil qualificar** (valors extrems i inconsistents entre aquest test i Oslo)

Resultats en relació al Suport Social - Test Oslo

(escala 3-14): Amb escala tan curta les variacions quantitatives són minses però hi ha certa pauta positiva:

- **3 persones han pujat 2 punts** ✓
- **3 persones han pujat 1 punt** ✓
- **2 persones s'han mantingut** (variació 0)
- **1 persona difícil qualificar** (la mateixa que a l'altre test, valors extrems i inconsistents).

Resultats en relació a l'observació del Sociograma

El sociograma realitzat a l'octubre el varen fer 16 persones i el de febrer 9 persones.

Entre les 9 persones apleguen 60 vincles entre totes al final del taller, del que se'n desprèn:

- **42 vincles es mantenen igual** a l'inici i al final del taller
- **12 vincles milloren** de l'inici al final del taller ✓
- **6 vincles empitjoren** de l'inici al final del taller ✗

Vincles segons tipus reflectits a l'inici del taller i al final del taller. Són 55 i 60 vincles, respectivament, perquè n'hi ha 5 en el sociograma inicial no hi figuren, però en del final sí:

Tipus de vincles	Inici taller	Final taller	
Vincle fort	35	42	+7
Vincle dèbil	14	13	-1
Vincle conflictiu	1	1	0
Sense relació	3	2	-1
Vincle conflictiu / sense relació	1	1	0
Vincle conflictiu / dèbil / sense relació	1	1	0
Total vincles	55	60	+5

En síntesi al final del taller, dels 60 vincles que tenen les 9 persones, de forma agregada, **els vincles que han millorat (12) dupliquen els que han empitjorat (6)**. D'altra banda, també de forma agregada, **mostren 5 vincles més que a l'inici del taller, concentrada la variació en els vincles forts**.

Avaluació en relació a l'assoliment d'objectius

L'avaluació realitzada a l'octubre el varen fer 16 persones i al finalitzar, de gener a març, quan es van fer les entrevistes de tancament, 11 persones (i 10 van avaluar els objectius).

Dels objectius a assolir pels usuaris, hem fet 6 grans grups:

- | | |
|--|---|
| 1. <u>Aprendre/Coneixement HS</u> | 3. <u>Socialitzar</u> |
| 1.1 Informació-aprendre HS | 4. <u>Nova activitat</u> |
| 1.2 Coneixement | 5. <u>Coneixement entorn</u> |
| 1.3 Profunditzar temes | 6. <u>Autocura/Autoestima/Autoconeixement</u> |
| 2. <u>Eines pel canvi/millorar</u> | 6.1 Autocura/Autoestima/Autoconeixement |
| 2.1 Millorar hàbits | 6.2 Ganes de viure |
| 2.2 Eines per canviar hàbits | 6.3 Expressar sentiments |
| 2.3 Adquirir hàbits saludables | 6.4 Sentir-se útil |
| 2.4 Prendre consciència sobre importància hàbits | 6.5 Sentir-se millor amb un mateix |
| 2.5 Rutina | |

De les 16 persones els objectius per nombre de repetició van ser:

Aprendre/Coneixement HS	12
Socialitzar	10
Autocura/autoestima/autoconeixement	8
Eines pel canvi/millorar	7
Nova activitat	4
Coneixement entorn	2

De les 10 persones que van avaluar els objectius, per nombre de repetició van ser:

Aprendre/Coneixement HS	6
Socialitzar	6
Autocura/autoestima/autoconeixement	5
Eines pel canvi/millorar	5
Nova activitat	3
Coneixement entorn	1

De les **10 persones**:

- **8 han assolit tots els objectius** que s'havien marcat a l'inici del taller ✓
- **2 han assolit algun objectiu** i els altres objectius no han marcat ni Si ni No.



A continuació s'adjunten **annexos com informació complementària:**

➔ **Annex 1:** Anàlisi unipersonals dels resultats assolits per cada persona participant al Taller d'Hàbits Saludables

➔ **Annex 2:** Notícies que es publiquen en relació al Taller d'Hàbits Saludables.

En una de les notícies es mostren fotos de l'evolució del taller i també s'hi troba l'enllaç de la **tertúlia que es va fer a ràdio Barberà** on una persona participant acompanyada de professionals de Serveis Socials, Salut i Agent de Salut de l'ajuntament de Barberà del Vallès i Fundació Barberà Promoció, van donar testimoni de l'experiència que s'estava realitzant (es pot escoltar la tertúlia aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=T8xZ1jaE8k>)

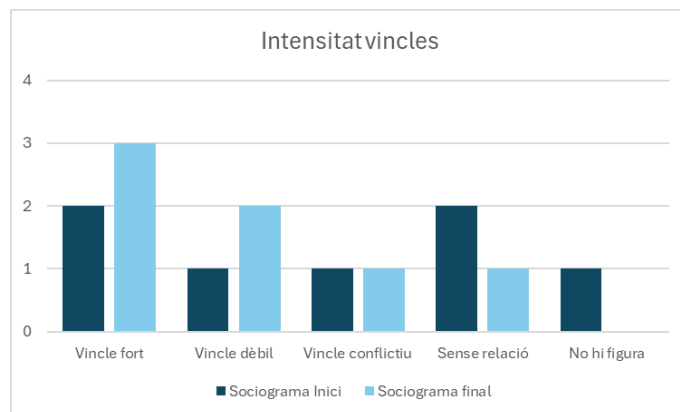
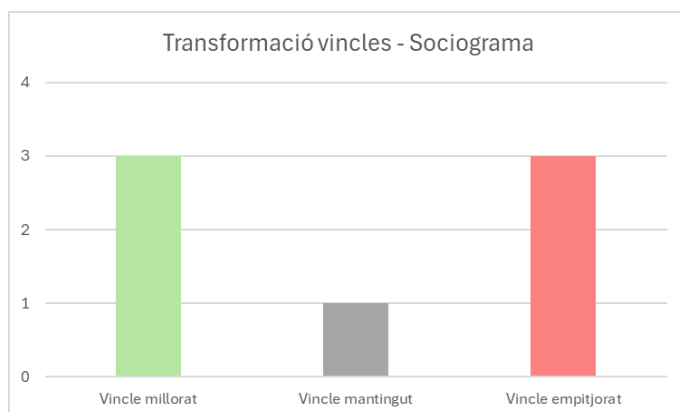
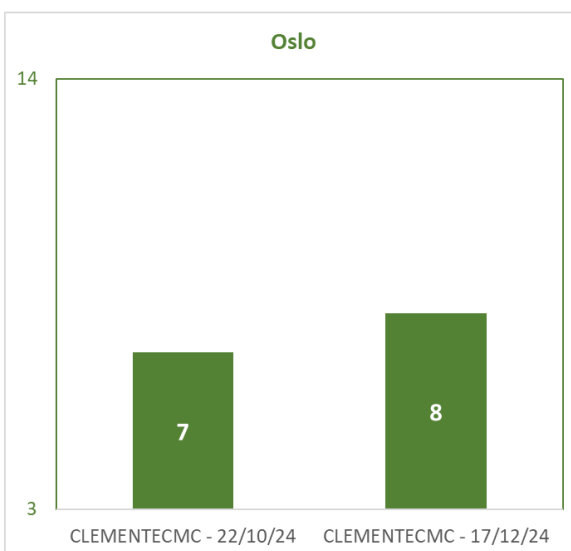
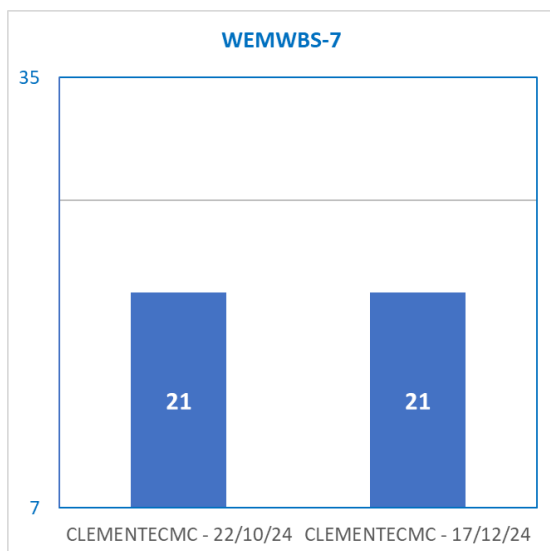
➔ **Annex 3: Continguts del Taller d'Hàbits Saludables** on queda especificada la metodologia d'avaluació per obtenir els resultats que s'han analitzat

➔ **Annex 4:** Presentació del PTDC - Projecte Transversal de Dinamització Comunitària a la Sala de Plens de l'Ajuntament de Barberà del Vallès el 5 de setembre de 2024 i que resumeix el Projecte Transversal de Dinamització Comunitària (lliurat anteriorment als responsables de la Secció de Serveis Socials i de l'Oficina de Salut, Alimentació i Benestar Animal de l'Ajuntament de Barberà del Vallès, de l'Equip de treball comunitari de l'EAP de Barberà del Vallès, de l'Institut Català de la Salut (ICS) i de la Fundació Barberà Promoció



Annex 1: anàlisi unipersonal dels resultats assolits per a cada persona participant

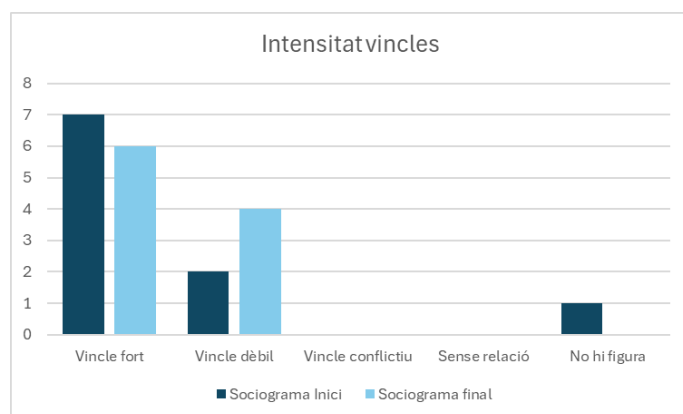
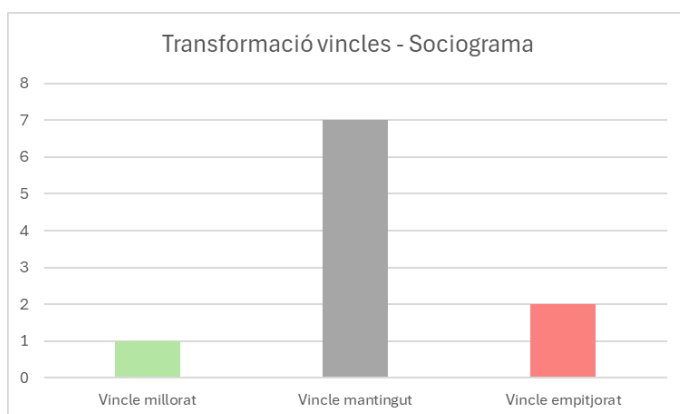
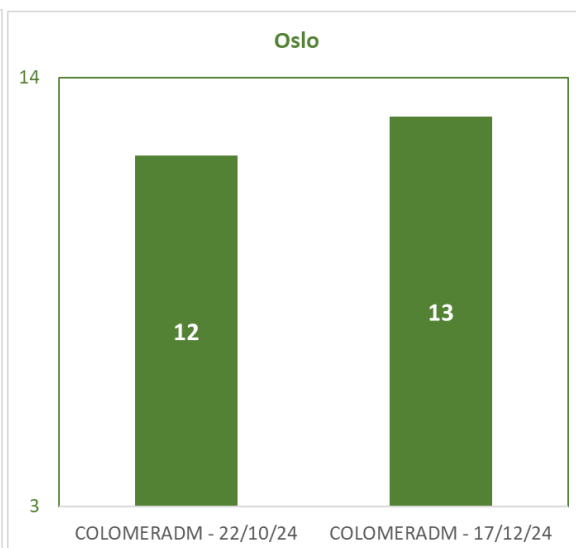
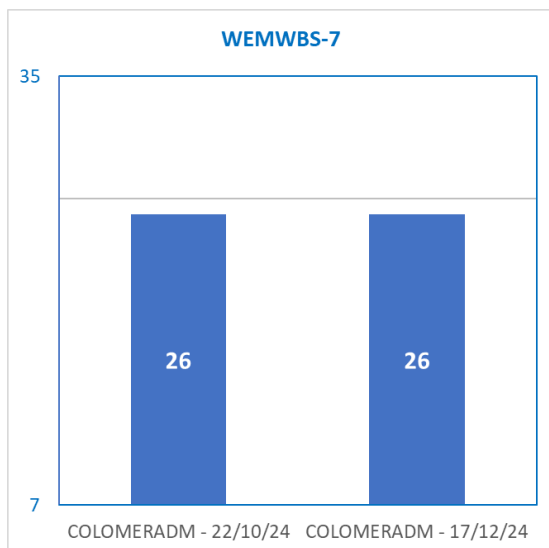
➤ CLEMENTECMC



Objectius plantejats:

1. Eines pel canvi / millorar - ASSOLIT
2. Eines pel canvi / millorar – NS/NC

➤ **COLOMERADM**

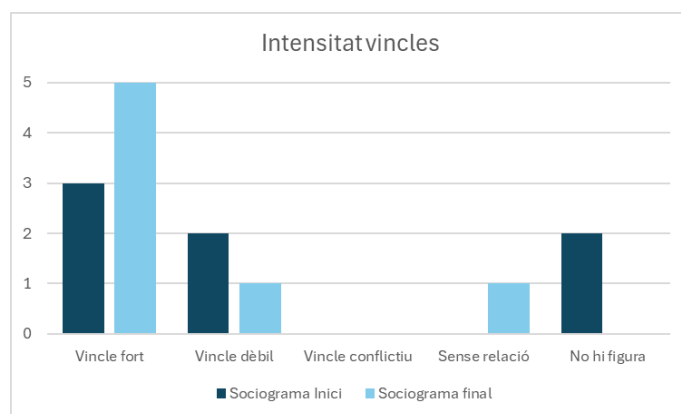
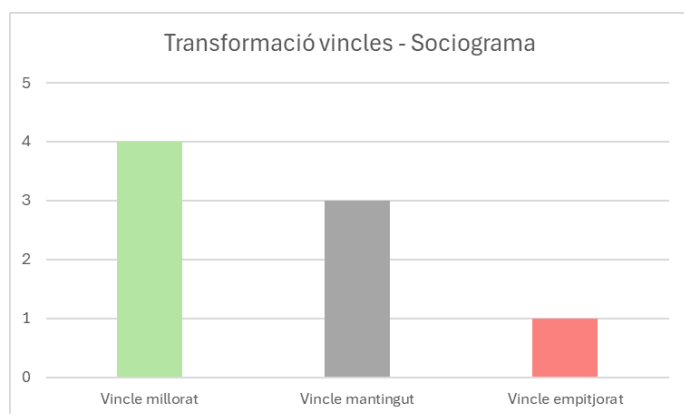
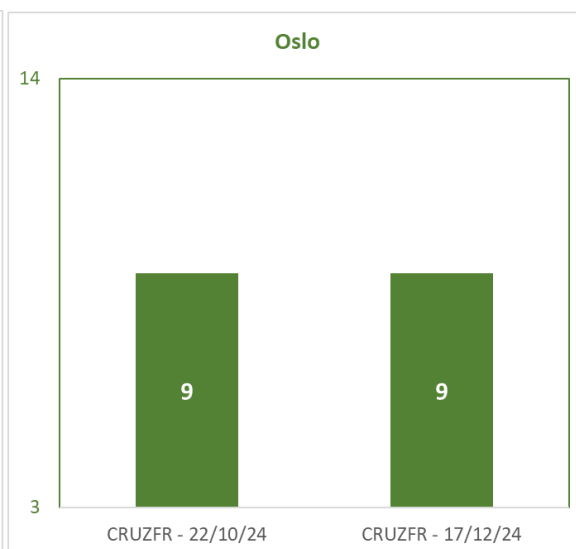
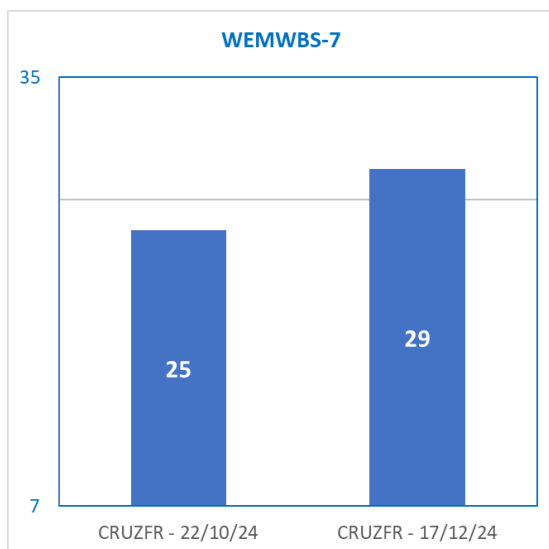


Objectius plantejats:

1. Autocura / autoestima / autoconeixement – ASSOLIT
2. Socialitzar – ASSOLIT
3. Aprendre / Coneixement HS - ASSOLIT



➤ **CRUZFR**

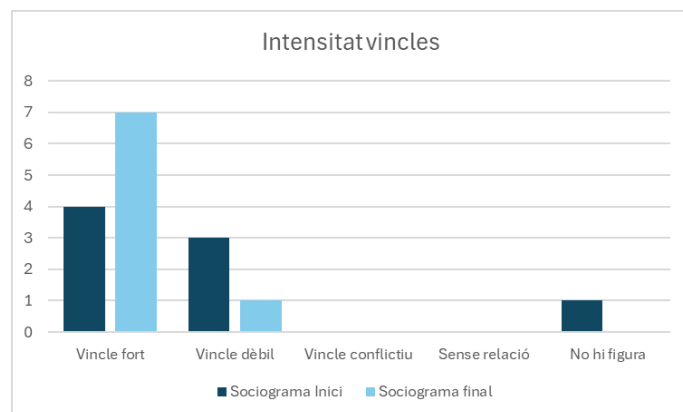
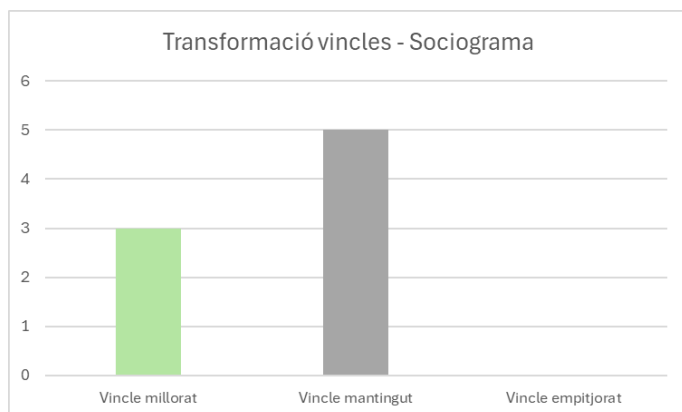
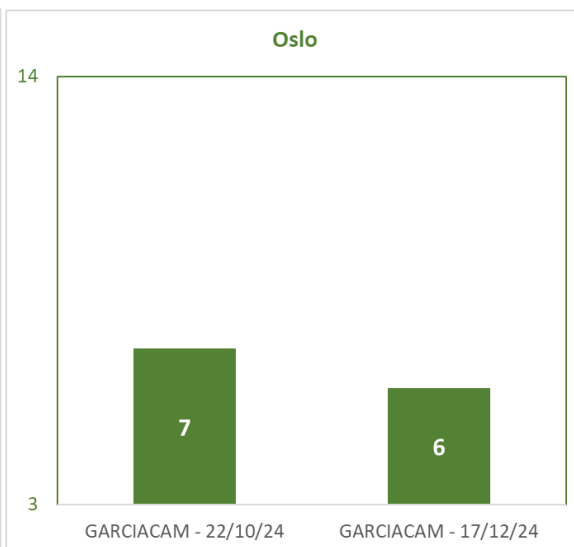
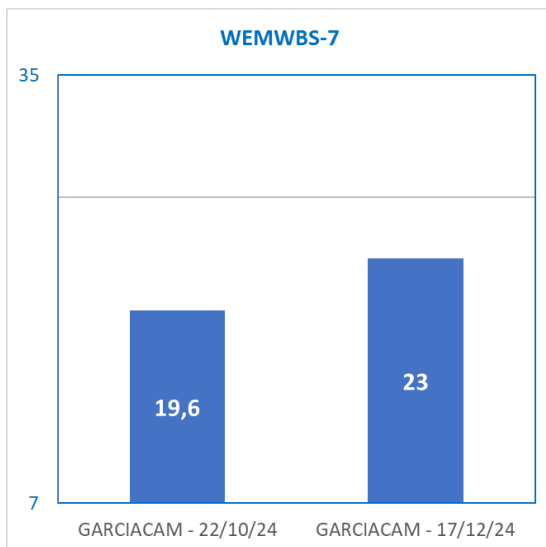


Objectius plantejats:

1. Aprendre / Coneixement HS - ASSOLIT
2. Nova activitat - ASSOLIT



➤ **GARCIACAM**

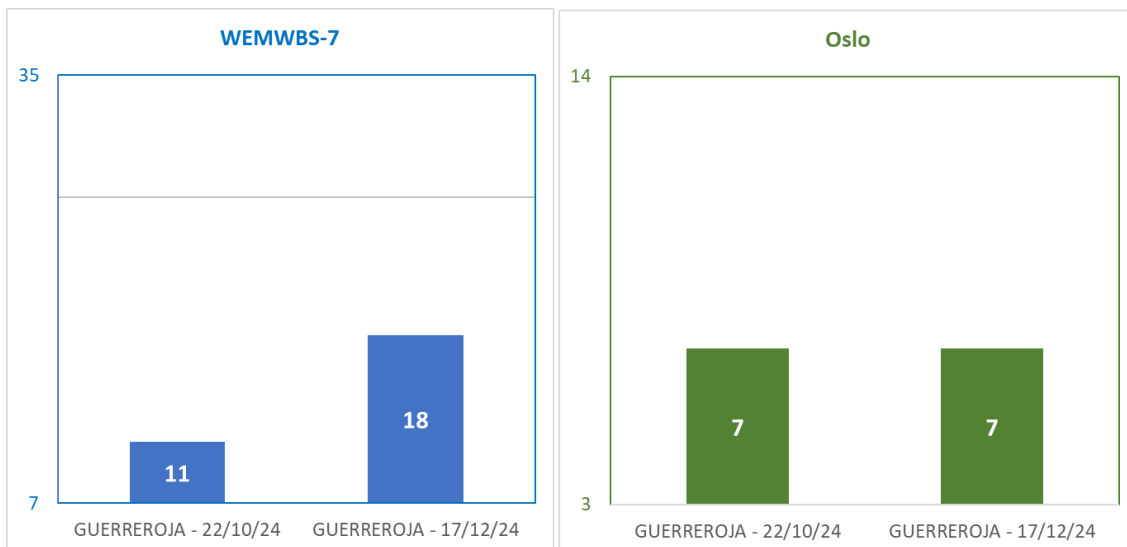


Objectius plantejats:

1. Socialitzar - ASSOLIT
2. Eines pel canvi / millorar - ASSOLIT



➤ GUERREROJA

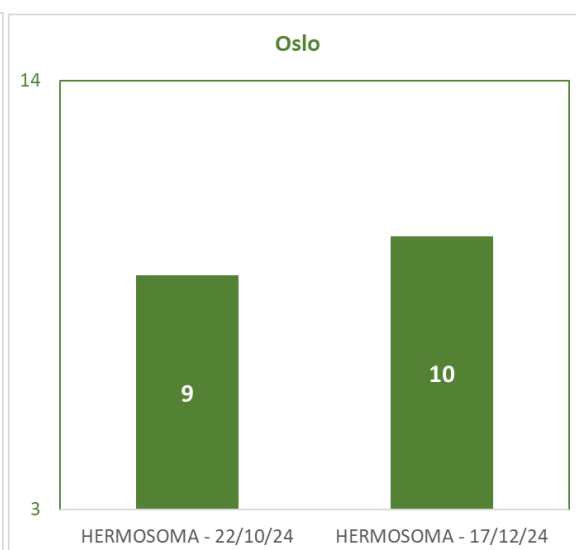
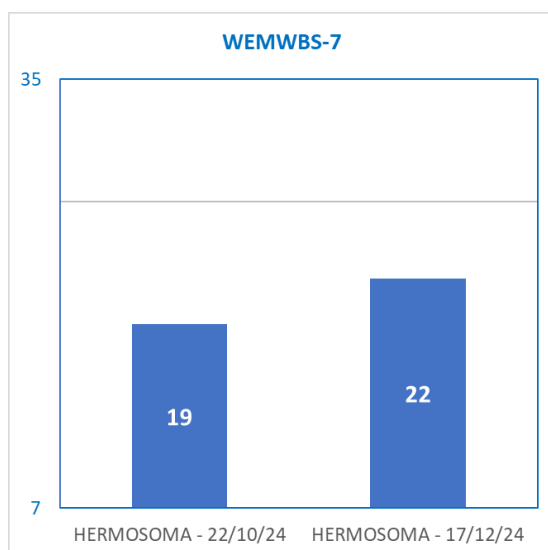


Objectius plantejats:

1. Autocura / autoestima / autoconeixement – NS/NC
2. Socialitzar – ASSOLIT
3. Autocura / autoestima / autoconeixement – NS/NC

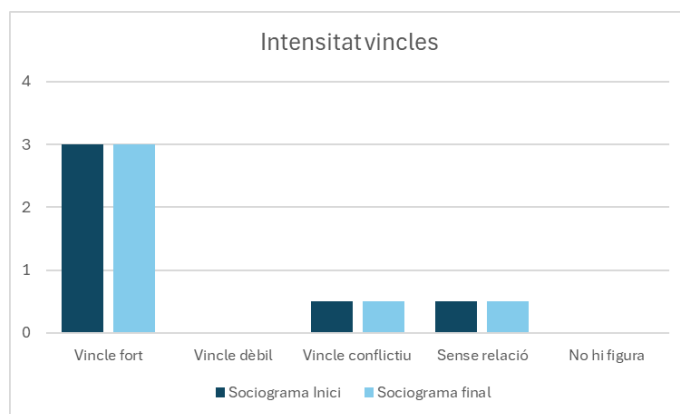
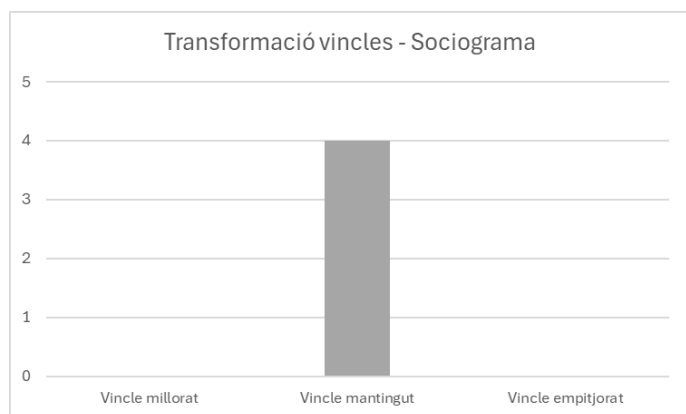
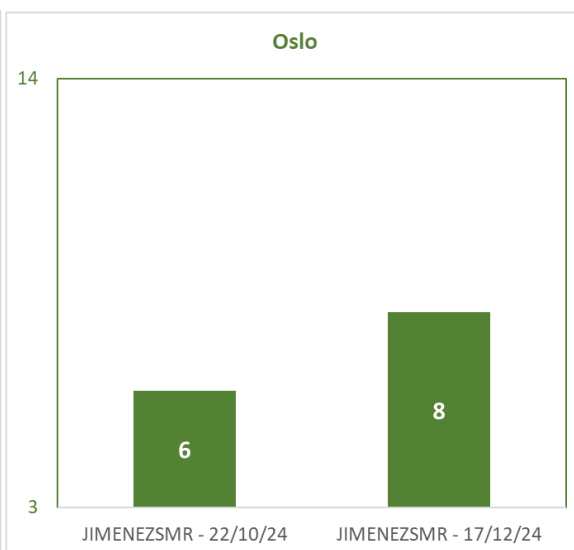
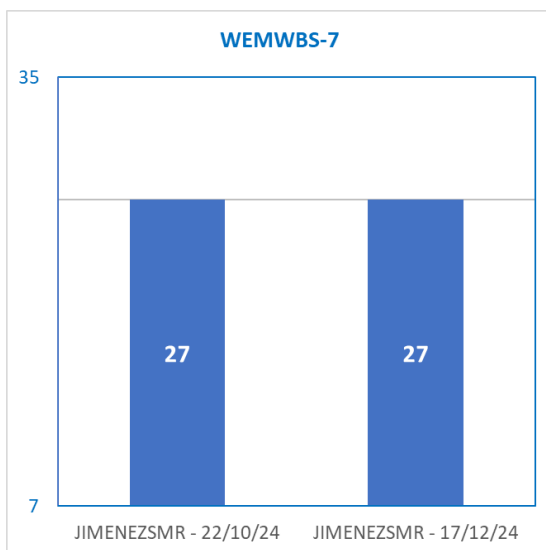


➤ HERMOSOMA





➤ JIMENEZSMR

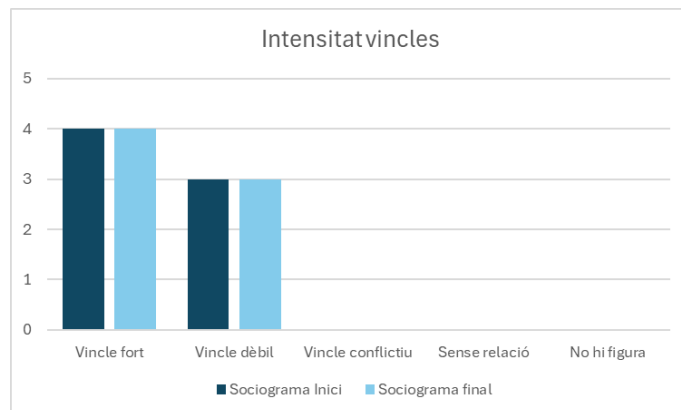
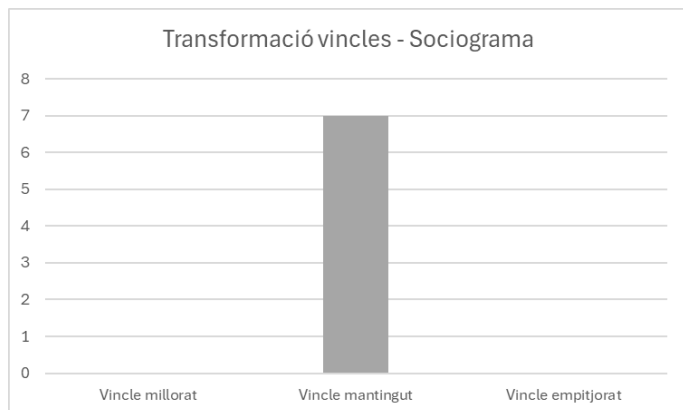
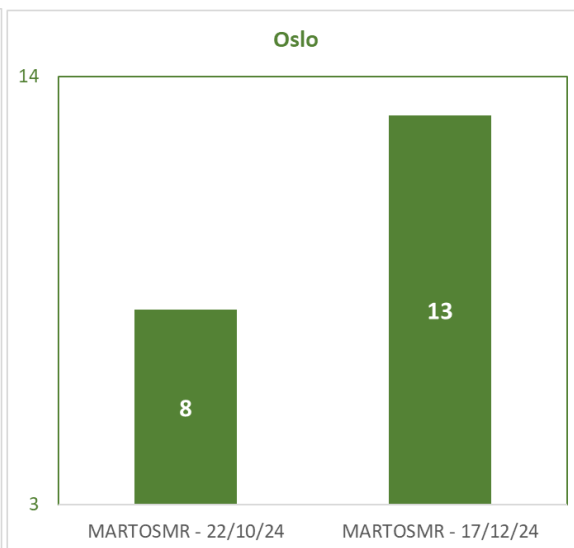
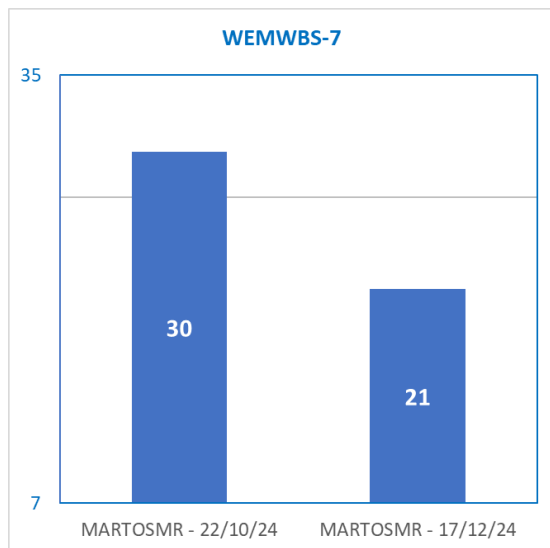


Objectius plantejats:

1. Aprendre / Coneixement HS – ASSOLIT
2. Autocura / autoestima / autoconeixement – ASSOLIT



➤ **MARTOSMR**

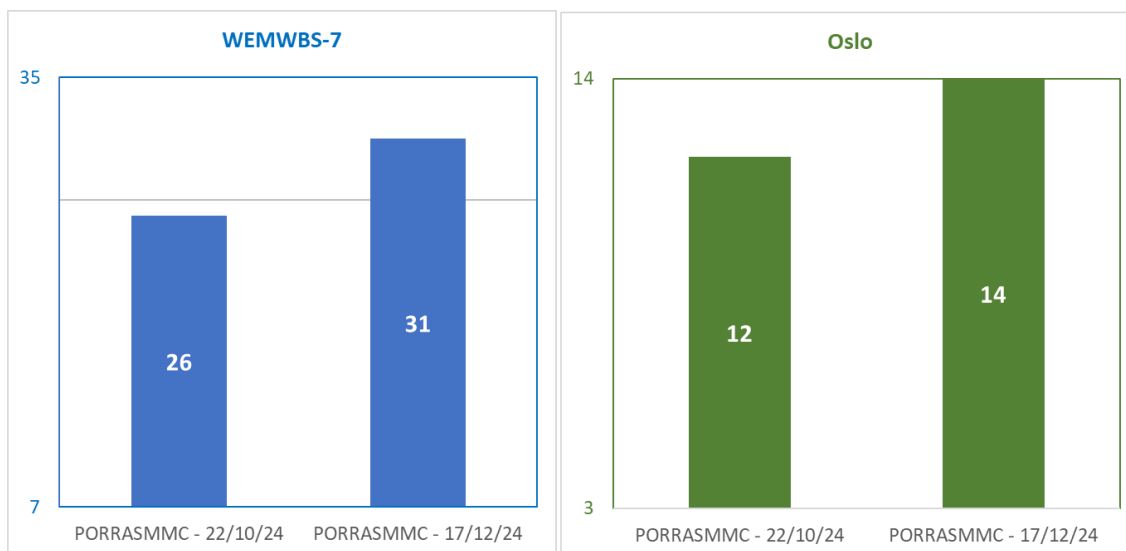


Objectius plantejats:

1. Aprendre / Coneixement HS – ASSOLIT
2. Coneixement entorn - ASSOLIT
3. Socialitzar - ASSOLIT

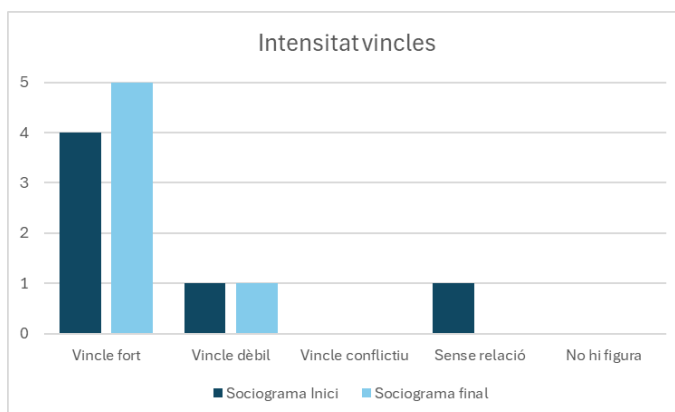
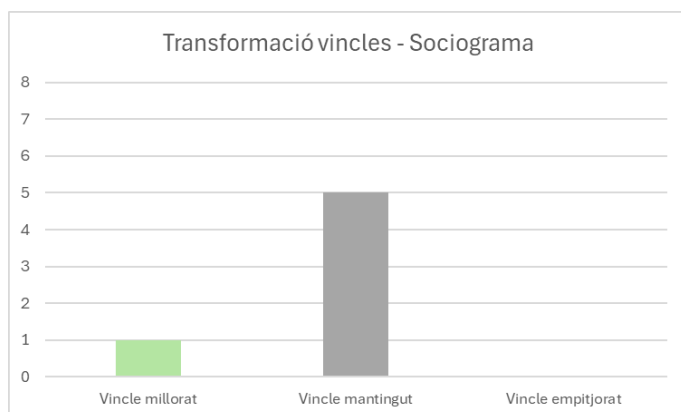
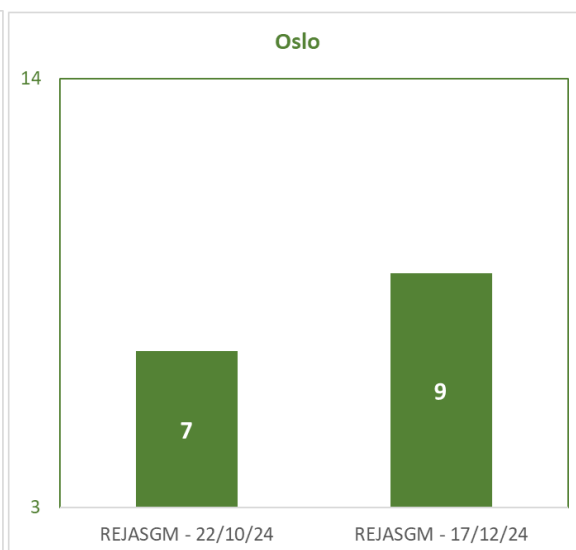
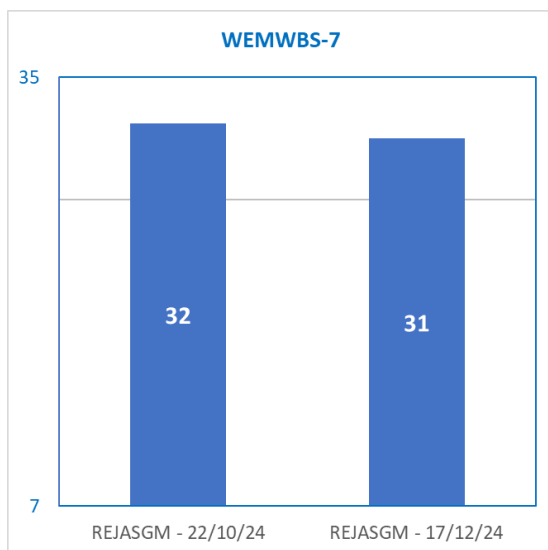


➤ **PORRASMMC**





➤ REJASGM

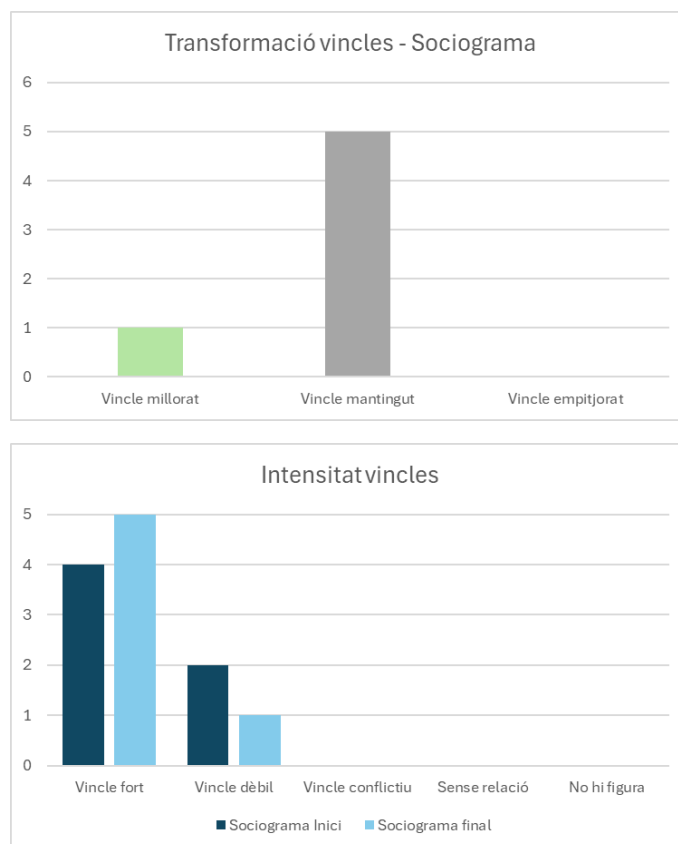


Objectius plantejats:

1. Eines pel canvi / millorar - ASSOLIT
2. Eines pel canvi / millorar - ASSOLIT
3. Socialitzar - ASSOLIT



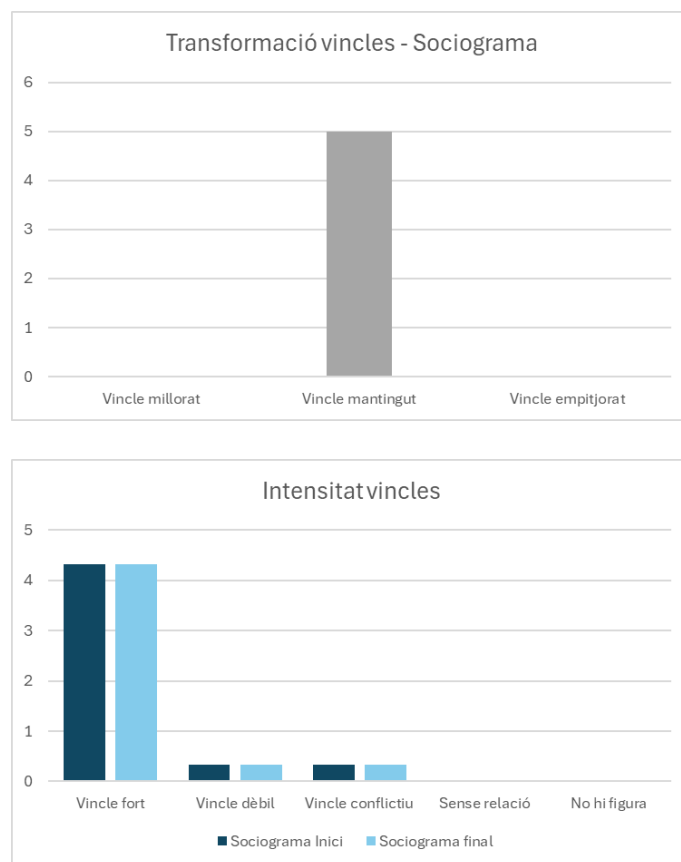
➤ **ELHMIDIKK**



Objectius plantejats:

1. Autocura / autoestima / autoconeixement - ASSOLIT
2. Nova activitat - ASSOLIT

➤ **MATAMOROSRR**



Objectius plantejats:

1. Aprendre / Coneixement HS – ASSOLIT
2. Socialitzar – ASSOLIT
3. Nova activitat - ASSOLIT

Annex 2: Notícies que es publiquen en relació al Taller d'Hàbits Saludables

Notícia publicada a la web de la Fundació Barberà Promoció el març de 2025:

Actualment s'està en fase d'avaluació per preparar una segona edició durant aquest 2025

La Fundació Barberà Promoció, l'Oficina de Salut, Alimentació i Benestar Animal i la Secció de Serveis Socials de l'Ajuntament de Barberà del Vallès i l'Equip de treball comunitari de l'EAP de Barberà del Vallès de l'Institut Català de la Salut (ICS), han organitzat aquest taller a partir d'un **treball interdisciplinari i transversal**. Actualment s'està en fase d'avaluació per implementar-ne una segona edició al llarg d'aquest 2025.

Aquest taller ha estat una **oportunitat per millorar el benestar de les persones de Barberà del Vallès** a partir de la millora dels seus hàbits per adoptar un estil de vida més saludable, així com també per donar a conèixer altres recursos del municipi que afavoreixen la xarxa comunitària. Ha tingut una resposta molt positiva de les **persones que hi van participar i que, en finalitzar, van destacar la idoneïtat d'un taller d'aquestes característiques**.

El taller es va realitzar al darrer trimestre del 2024, amb un total de 9 sessions on professionals de Salut Comunitària de l'EAP de Barberà del Vallès de l'ICS, de l'Oficina de Salut, Alimentació i Benestar animal, de la Secció de Serveis Socials de l'Ajuntament de Barberà del Vallès i de la Fundació Barberà Promoció van oferir informació, orientació i pautes en diverses temàtiques com l'**alimentació saludable**, la higiene bucodental, els **primers auxilis**, la higiene postural, el **benestar emocional** o l'estalvi energètic.



Destacar que al llarg del taller, **una persona participant va assistir a Ràdio Barberà, acompanyada de diverses professionals**, per donar testimoni de l'experiència que s'estava realitzant. Es pot **escoltar la tertúlia** aquí:

<https://www.youtube.com/watch?v=T8xZ1jaE8k>



Més informació:

Fundació Barberà Promoció: 937 192 837, ext. 712 / 662 309 029

Ajuntament de Barberà del Vallès: 937 297 171, ext. 4214

CAP Barberà del Vallès: 937 192 540



Notícia publicada per l'àrea d'Educació de l'Ajuntament de Barberà del Vallès a la web de l'Ajuntament

Projecte 'Belluguem-nos i fem salut': Fem la Ruta de La Natura!



**Belluguem-nos
i fem salut**

03/12/2024 - 13:30

El dia 3 de desembre les participants dels tallers d'hàbits saludables i dels Espais-Taller: Activació per la millora de l'ocupabilitat de la Fundació Barberà Promoció van fer la Ruta de la Natura.

El projecte **Belluguem-nos i fem salut** és un projecte que promou l'activitat física mitjançant la proposta **4 rutes temàtiques autoguiades** que permeten el coneixement de la ciutat. La Ruta de la Natura n'és una d'elles, segueix la llera del riu Ripoll i permet conèixer el pulmó verd de la ciutat.

Belluguem-nos i fem salut forma part del **Projecte Educatiu de Ciutat**, i cal aprofitar que estem en la setmana de celebració de les Ciutats Educadores, per fer-nos ressò d'aquesta activitat que ha permès a totes les participants gaudir d'un dels espais amb més encant de Barberà del Vallès.

- [Informació de les RUTES del projecte Belluguem-nos i fem salut](#)
- [Informació Dia internacional de les Ciutats Educadores](#)
- [Informació taller d'hàbits saludables](#)
- [Informació dels Espais-Taller: Activació per la millora de l'ocupabilitat](#)



tallers d'hàbits saludables i dels Espais-Taller: Activació per la millora de l'ocupabilitat de la Fundació Barberà Promoció

Notícia publicada a novembre de 2024 a la revista municipal:

Taller d'Hàbits Saludables: una oportunitat per millorar el benestar de les persones de Barberà del Vallès

La Fundació Barberà Promoció, l'Oficina de Salut, Alimentació i Benestar Animal, la Secció de Serveis Socials de l'Ajuntament de Barberà, i l'Equip de treball comunitari de l'EAP de Barberà del Vallès de l'Institut Català de la Salut (ICS) organitzen aquest taller a partir d'un treball interdisciplinari i transversal

Les persones residents a Barberà del Vallès tenen l'oportunitat de **millorar els seus hàbits**, per adoptar un estil de vida més saludable, gràcies a aquest **Taller d'Hàbits Saludables**. El taller es va iniciar el passat 22 d'octubre i finalitzarà el pròxim 17 de desembre. Al llarg de nou sessions, diversos professionals ofereixen informació, orientació i pautes en diverses temàtiques com l'alimentació saludable, la higiene bucodental, els primers auxilis, la higiene postural, el benestar emo-

cional o l'estalvi energètic. D'altres sessions inclouen formació sobre el funcionament de l'aplicació La Meva Salut o passejades per l'entorn natural de la ciutat.

Aquest taller és fruit del treball conjunt de les persones professionals dels diversos serveis que participen en el GAX (Grup d'Atenció en Xarxa) de Dinamització Comunitària de la Comissió Sociolaboral. El seu objectiu és reforçar l'oferta de serveis al

municipi per millorar el benestar de les persones, i també per donar a conèixer altres recursos de la ciutat que afavoreixen la xarxa comunitària.

Diferents eines d'avaluació analitzaran l'evolució i les idees extretes de cada persona al llarg del taller. Un cop finalitzat, es treballarà per consolidar-les, a partir d'entrevistes de seguiment que cada participant realitzarà amb la persona professional que l'hagi derivat al taller.



Annex 3: Continguts del Taller d'Hàbits Saludables

Temporització:

La **temporització del taller** es preveu que serà:

Inici: 22 d'octubre de 2024

Final: 17 de desembre de 2024

Horari sessions grupals: dimarts de 10h a 12h. (Un total de 18 hores).

ACTIVITATS DE SEGUIMENT INDIVIDUAL: Després d'aquestes sessions grupals, es preveu una atenció individual de seguiment i atenció en xarxa de desembre de 2024 a maig de 2025.

La temporització de les sessions del projecte pilot serà la següent:

Sessió	Dia	Horari	ACTIVITAT	DOCÈNCIA
1	22/10/24	de 10h a 12h	TALLER INICIAL Dinàmica de benvinguda, presentació dels tallers, motivacions i expectatives. Inici del Pla d'Autocura. Presentació i entrega, si és possible, d'un exemplar del Mapa d'Actius de Salut de Barberà del Vallès. Dinàmica per complimentar Escala de Benestar Emocional i de la de Suport Social, així com el Sociograma de relació amb l'entorn per saber l'estat inicial de la persona	Tots el membres del grup motor (membres del GAX de Dinamització Comunitària de la CSL) i Agent de Salut
2	29/10/24	de 10h a 12h	Alimentació Saludable i Higiene bucodental	Nutricionista i Higienista bucodental de l'EAP de Barberà del Vallès (ICS)
3	5/11/24	de 10h a 12h	Bons hàbits per a l'estalvi energètic	Personal del Servei d'Assessorament Energètic (SAE) de Barberà del Vallès
4	12/11/24	de 10h a 13h	Sessió d'Autoprotecció i suport vital bàsic (Primers Auxilis)	Oficina de Salut, Alimentació i Benestar Animal
5	19/11/24	de 10h a 12h	Com funciona l'APP «La Meva Salut»?	Professionals d'atenció a la ciutadania de l'EAP de Barberà del Vallès (ICS)



6	26/11/24	de 10h a 12h	Higiene postural i vida activa	Fisioterapeuta de l'EAP de Barberà del Vallès (ICS)
7	3/12/24	de 10h a 12h	Coneixement de l'entorn natural - Passejada pel territori de Barberà del Vallès amb coneixement de recursos locals	Professionals de la Fundació Barberà Promoció i Agent de Salut
8	10/12/24	de 10h a 12h	Bons hàbits per al Benestar Emocional	RBEC - Referent de Benestar Emocional i Comunitari de l'EAP de Barberà del Vallès (ICS)
9	17/12/24	de 10h a 12h	Dinàmica d'avaluació final per a avaluar els resultats assolits per cada persona. Cloenda amb lliurament de Diploma de participació per part d'Alcaldia	Professionals de l'EAP de Barberà del Vallès (ICS), Serveis Socials i Salut de l'Ajuntament de Barberà del Vallès i de la Fundació Barberà Promoció Agent de Salut
ACTI- VI- TATS DE SE- GUI- MENT INDI- VI- DUAL	De desembre 2024 a juny 2025	Segons cites concertades	Prèviament, el Grup Motor haurà de decidir quines persones s'acolliran al pla de seguiment individual segons l'avaluació de la seva participació en els tallers. La persona referent de cada participant (qui la va derivar al projecte) serà qui farà el seguiment i farà una primera avaluació conjunta amb el participant. Avaluació conjunta per part de membres del Grup Motor del procés individual de cada participant. Decidir el nivell de seguiment individual, després de la seva participació en el taller i si cal un seguiment en xarxa (durant 3-6 mesos) d'alguna de les persones per tal d'enfortir i incidir en totes o en algunes de les àrees de possible intervenció: laboral, social o de salut.	Les persones referents que van derivar les persones al projecte Grup Motor Altres professionals que es valori necessari que atenguin la persona, a partir de l'atenció en xarxa que es realitzarà

Justificació:

Com a primera activitat del Projecte Transversal de Dinamització Comunitària proposat per valorar i validar el dia 5-9-24 al l'Equip de govern de l'Ajuntament de Barberà del Vallès a la Sala de Plens, **es planteja realitzar aquest Taller d'Hàbits Saludables com experiència pilot**, abans de finalitzar l'any 2024.

Amb l'avaluació d'aquesta experiència esperem que es pugui justificar la necessitat de consolidar el Projecte Transversal de Dinamització Comunitària a Barberà del Vallès a partir del 2025.

Aquesta experiència pilot té la intenció de ser una activitat periòdica i de llarga durada en la què es realitzin un conjunt de tallers anualment destinats a un nombre de persones que es comprometin a assistir a tot el cicle.

Aquesta experiència pilot permetria portar a terme els objectius i principis que s'han plantejat anteriorment, en relació al Projecte Transversal de Dinamització Comunitària per tal de fomentar la participació social, tot sensibilitzant i educant en hàbits saludables. Es planteja, doncs, com una activitat integrada dins del Projecte.

Es proposa que l'experiència pilot consisteixi en un taller de 9 sessions de 2 hores cadascun i que comencin el mes d'octubre de 2024. Es preveu que els tallers es realitzin els dimarts de 10h a 12h a les dependències de la Torre d'en Gorgs.

En no disposar, enguany, de pressupost per a poder contractar talleristes, només es podran fer els tallers que es puguin impartir per les persones tècniques del grup motor d'aquesta experiència pilot i que són les que conformen el GAX de Dinamització Comunitària de la Comissió Sociolaboral actualment (tècniques de Serveis Socials, de l'Oficina de Salut, Alimentació i Benestar Animal, de la Fundació Barberà Promoció i de l'Equip de treball comunitari de l'EAP de l'ICS de Barberà del Vallès). Tot i així, si l'experiència és reeixida, seria desitjable que s'incorporessin altres agents del municipi, tal com s'ha esmentat abans.

Tot i que les activitats dels taller són independents, cal deixar clar a les persones participants que l'activitat és una i que cal el compromís d'assistència a totes les actuacions. Per això, el disseny i l'ordre dels tallers s'ha pensat sota la mirada d'unitat de l'acció i de l'itinerari de les persones en el procés d'integració en el grup. Caldrà, també, que hi hagi un seguiment del grup durant la realització de les activitats, que vetlli per a la cohesió del grup i la creació de vincles.

La metodologia dels tallers serà la pròpia d'un grup socioeducatiu i es dirigirà a unes 12 o 15 persones.



Participants

- Hauran de ser persones de 18 a 65 anys, amb necessitat d'activació social per aconseguir una millora psicosocial i/o laboral degut a presentar una situació d'especial dificultat i/o de vulnerabilitat i/o d'aïllament.
- Seran persones que es derivaran al projecte amb l'objectiu d'activar-les i vetllar per a la seva salut des d'una perspectiva bio-psico-social.
- Es procurarà, dins del possible, que les persones participants tinguin perfils diferents i no només de vulnerabilitat econòmica i social, tot i que la mirada es dirigeix a elles. D'aquesta manera es pretén afavorir la tolerància, la visualització i també la inclusió social. Els temes que es tractaran seran d'interès per a tot el grup.
- Les persones participants seran derivades pels membres del Grup Motor que fan atenció al públic, és a dir, la Fundació Barberà Promoció, els Serveis Socials i l'Equip d'Atenció Primària del CAP salut. Les persones derivades per l'EAP de l'ICS de Barberà del Vallès, no hauran de ser persones vulnerables en el sentit de precarietat econòmica, però potser sí fràgils emocionalment. La diversitat de derivants facilitarà l'intercanvi i l'experiència inclusiva.

Personal

- En aquesta primera edició, tal com s'ha comentat anteriorment, els tallers hauran de ser impartits per personal propi del que participa en el Grup Motor del GAX de Dinamització Comunitària. El desitjable seria, no obstant, que en properes edicions es poguessin contractar talleristes que permetessin assolir millor els objectius proposats.
- Es considera necessari que hi hagi una persona que sigui la referent i observadora de la dinàmica i del procés grupal i individual de les persones participants. La seva intervenció anirà adreçada a consolidar l'adherència al grup de les persones participants i també serà l'encarregada d'informar i motivar a les persones participants sobre les activitats que es fan a la ciutat mentre durin els tallers. Per a la realització d'aquestes tasques, es comptarà amb la col·laboració de l'Agent de Salut, contractada per l'Oficina de Salut, Alimentació i Benestar Animal. Aquesta persona estarà present al principi i al final de cada taller i recollirà les dades d'assistència i altres dades necessàries per a l'avaluació del grup i del procés individual.



Activitats proposades:

- **Informació d'activitats setmanals:**

Un dels propòsits d'aquest conjunt de tallers és que les persones participants tinguin més coneixement de les activitats que es fan a Barberà, obertes a la ciutadania. En tots els tallers, doncs, hi haurà un espai on l'Agent de Salut informarà de les activitats que es duran a terme durant aquella setmana. En la setmana següent es preguntarà a les persones participants si hi han assistit. També s'entregarà als i a les participants un exemplar del Mapa d'Actius de Salut. Ambdues accions pretenen fomentar la interacció entre les persones participants.

- **Relació de Tallers:**

1. **Sessió inicial** dirigida per l'Agent de Salut i amb la presència de tot el grup motor. Aquesta sessió té l'objectiu de vincular i copsar les expectatives i necessitats de cada persona.
2. **Sessió d'Higiene postural i vida activa** impartida per la fisioterapeuta de l'EAP de l'ICS de Barberà del Vallès.
3. **Sessió d'Alimentació saludable i d'Higiene bucodental** impartida per la nutricionista i la higienista buco-dental de l'EAP de l'ICS de Barberà del Vallès.
4. **Sessió de Benestar Emocional** impartida per la REBEC (Referent de Benestar Emocional) de l'EAP de l'ICS de Barberà del Vallès.
5. **Sessió informativa del funcionament de l'app La Meva Salut?** Per part del personal de gestió i serveis l'EAP de l'ICS de Barberà del Vallès.
6. **Sessió Bons hàbits per a l'estalvi energètic** impartida per personal del Servei d'Assessorament Energètic.
7. **Sessió d'Autoprotecció i suport vital bàsic (Primers Auxilis)** impartida per la Creu Roja.
8. **Sessió coneixement de l'entorn natural. Passejada pel territori de Barberà del Vallès**, amb la dinamització de personal de la Fundació Barberà Promoció.
9. **Sessió d'avaluació final** dinamitzada per diferents membres del Grup Motor.

Per a properes edicions es valora que seria molt positiu fer alguna acció d'APS – Aprenentatge Servei. En aquesta primera edició, però, no serà possible ja que no hi ha tallerista continu per a poder portar a terme i oferir una activitat d'aquest tipus. (Veure Annex 1 , punt 9.2, on s'explica l'APS i els beneficis que té) .



Tasques i funcions del Grup:

A continuació es detalla la participació que es preveu que tingui cada agent del Grup Motor en les diferents activitats de l'experiència pilot:

✓ Oficina de Salut, alimentació i Benestar animal

- D'una banda, aportarà la figura de l'**Agent de Salut**, contractada per la mateixa Oficina per a la prestació de serveis de promoció de la salut en espais extrasanitaris.

Funcions:

- . Referent del grup al llarg de totes les sessions.
- . Detecció d'incidències en la dinàmica grupal i individual de les persones que participen en els tallers.
- . Coordinació amb el Grup Motor per al disseny de les activitats en les què participa.
- . Coordinació amb la professional referent de la persona participant respecte el procés individual d'adherència al grup i l'assoliment d'objectius.
- . Informació i promoció de l'assistència de les persones participants en les activitats municipals de la setmana.
- . Presentació i entrega, si és possible, d'un exemplar del Mapa d'Actius de Salut de Barberà del Vallès.
- . Control d'assistència de tots els tallers

Tasques en el taller inicial:

- . Conduir el taller inicial on s'ajudarà a les persones participants a dissenyar el seu propòsit en relació amb la participació en els tallers. Aquest s'anirà redefinint al llarg del cicle d'activitats amb la col·laboració de la professional referent de l'entitat derivadora. Aquest tema es treballarà més a fons en la sessió que farà la RBEC – Referent de Benestar Emocional de l'EAP de l'ICSS de Barberà del Vallès.
- . Donar a conèixer l'espai de consultoria que ofereix a la Fundació Barberà Promoció, per si algunes persones el volen utilitzar.
- . Explicar el funcionament de l'app municipal.
- . Dinamitzar, presentar, explicar i acompanyar l'emplenament de l'Escala de Benestar Emocional i de la de Suport Social, així com el Sociograma de relació amb l'entorn.



- D'altra banda, oferirà el **Taller d'Autoprotecció i suport vital bàsic (Primers Auxilis)** dinamitzada per personal de la Creu Roja en coordinació amb la Diputació de Barcelona.

✓ Serveis Socials

- Derivació i seguiment de les persones participants.
- Sessió Bons Hàbits per a l'estalvi energètic: Mesures d'estalvi energètic a la llar - SAE de Barberà del Vallès (en aquesta sessió es proposarà a les persones participants que portin factures dels diferents subministraments. Es treballarà la comprensió de les factures i les mesures per a reduir la despesa energètica i contribuir a l'eficiència energètica).

✓ Equip de Salut Comunitària de l'Equip d'Atenció Primària de l'ICS de Barberà del Vallès

- Derivació i seguiment de les persones que derivi al grup, si s'escau
- **Sessions de diverses temàtiques:**
 - **Sessió de Fisioteràpia: Higiene postural i vida activa**, a càrrec de la Fisioterapeuta
 - Ensenyar pautes d'higiene postural i ergonomia pel dia a dia
 - Explicar els beneficis i promoure hàbits de vida actius (es realitzarà una pauta d'exercici terapèutic suau).
 - **Sessió de Bons hàbits per al Benestar Emocional**, a càrrec del RBEC: Referent Benestar Emocional Comunitari. En aquesta sessió es treballaran els bons hàbits principals per a la salut emocional:
 - Activació conductual: marcar objectiu personal
 - Tècniques per a reduir l'ansietat
 - Pautes per a dormir millor

Aquesta sessió s'enllaçarà amb la primera sessió, duta a terme per l'Agent de Salut, de manera que es posarà l'èmfasi en la consecució de l'objectiu que les persones participants s'hagin marcat en la primera sessió. En cas de detectar que hi ha participants que no han iniciat l'objectiu, se'ls proposarà la reformulació del mateix. La sessió pretén aportar recursos útils i aplicables al dia a dia. Primerament, es farà un recull dels recursos personals que ja disposen les persones participants. Seguidament, es complementarà amb recursos que ofereix la psicologia.

També es facilitarà a cada participant una cartolina perquè elabori un "**Pla d'Autocura**". El/la participant marxarà a casa amb un recull dels principals recursos que fomenten el seu benestar emocional.



- **Sessió de Gestió i Serveis: Com funciona l'app LA MEVA SALUT?**, a càrrec de personal de l'EAP de Gestió i Serveis
 - Treballar de forma pràctica el funcionament de l'aplicació La meva salut (LMS): com funciona, si es fa un ús correcte, com adjuntar informes, què signifiquen els referents.
 - Reoldre els dubtes sobre el funcionament del CAP- Centre Assistència Primària, que desitgin fer les persones participants
- **Sessió de Dietista-Nutricionista i Higienista bucodental**, a càrrec de la Dietista i de la Higienista bucodental. En la sessió es treballaran:
 - **Bons hàbits alimentaris:**
 - . Bases de l'alimentació saludable.
 - . Eines pràctiques per realitzar eleccions saludables a la compra setmanal
 - . Lectura d'etiquetes dels productes alimentaris.
 - **Bons hàbits bucodentals:**
 - . Promoure la salut bucodental (s'ensenyarà com realitzar una bona higiene bucodental i l'ús del fil dental (amb fantomes).
 - . S'explicarà la possible relació entre la càries i l'alimentació i la relació entre certs tipus de medicaments i la xerostomia.
 - . Si escau, també s'ensenyarà com higienitzar les diferents pròtesis dentals (en funció de si les persones participants porten pròtesis dentals o no).

✓ **Fundació Barberà Promoció**

- Derivació i seguiment de les persones que derivi al grup, si s'escau.
- Coordinació per a la reserva dels espais i suport en el material que calgui (excepte material específic per a una sessió determinada).
- Planificació de la Sessió coneixement de l'entorn natural. Passejada pel territori de Barberà del Vallès, que es preveu que la faci el docent d'horta si està el taller en marxa.
- Tallers que es realitzin des de l'Escola CEP a nivell continu i als què les persones participants en el projecte poden ser convidades a participar.
- Dinamització del GAX de Dinamització Comunitària de la CSL - Comissió Sociolaboral que és el grup tècnic que serà el grup motor del projecte i el projecte pilot.

✓ **Grup Motor**

- **Coordinació de les Activitats i del seguiment individual** de les persones participants. El seguiment es farà durant i a la finalització dels tallers. Segons el cas, es farà un seguiment de 3 i 6 mesos, per tal de poder avaluar l'impacte en la persona de l'activitat. El seguiment directe el farà la referent de cada servei derivant.

- L'**Avaluació** conjunta del procés individual de cada participant es tindrà en compte per a decidir si cal un seguiment en xarxa d'alguna de les persones per tal d'enfortir i incidir en totes o en algunes de les àrees de possible intervenció: laboral, social o de salut. Aquesta activitat tindrà una durada de 3 a 6 mesos.

Coordinació

La coordinació de tota l'experiència, en general, anirà a càrrec del Grup Motor. És aquest qui vetllarà perquè aquesta experiència respecti els principis vectors del projecte de Dinamització Comunitària i també per donar una coherència al conjunt dels diferents tallers. La complexitat de l'activitat requerirà, però, de diferents nivells de coordinació i d'una certa especialització, que cada agent del Grup Motor assumirà segons les seves competències.

Barberà Promoció s'encarregarà de coordinar la part material de les activitats amb la reserva dels espais a la Torre d'En Gorgs i exercirà el lideratge en la coordinació general de l'experiència pilot, així com facilitarà el material bàsic que es necessiti. Tot i així, cada agent responsable d'un taller, aportarà el material específic de la sessió.

Respecte a les coordinacions necessàries pel seguiment del procés individual de cada persona participant, es preveu que al final de cada sessió es farà una avaluació de l'evolució de la persona, coordinada entre l'agent de salut amb l'expert que hagi impartit la sessió.

Es realitzaran coordinacions sempre que calgui, i a més, després de cada activitat, es revisarà l'assistència, i si el tallerista o l'Agent de Salut ha detectat qualsevol incidència, s'hauran de posar en contacte amb la referent que hagi derivat la persona. En aquest sentit, i per tal d'avaluar els processos individuals de les persones participants, es faran coordinacions que podran ser bilaterals o trilaterals, entre professionals, Agent de Salut, Serveis socials, FBP i l'EAP de l'ICS de Barberà del Vallès. Els interlocutors d'aquestes coordinacions sempre seran els membres habituals de cada membre del Grup Motor i aquest es posarà en contacte amb el professional referent directe de la persona derivada.

Seguiment

Es distingeixen dos nivells principals de seguiment:

- **Seguiment de l'activitat grupal:** l'Agent de Salut serà la persona professional que farà el seguiment del grup i assistirà a l'inici i final de cada sessió amb la intenció de donar continuïtat i cos unitari als tallers i també de potenciar la reflexió i l'enxarxament de les persones participants. En aquesta activitat, podrien sorgir algunes demandes, inquietuds o necessitats del grup, que es podran resoldre en la següent sessió per part de l'Agent de Salut.

Tant l'Agent de Salut com els i les diferents talleristes podran detectar l'aparició de possibles conflictes en el grup, així com en les dinàmiques que es generin.

- **Seguiment individual de les persones participants:**

El **seguiment de l'assistència** de cada persona als tallers el farà el i la professional que l'hagi derivat, el qual es relacionarà amb l'Agent de Salut, que com s'ha comentat, serà el referent del grup al llarg del projecte i serà el que podrà informar de l'assistència i evolució de la persona participant a la persona professional que l'ha derivada i la tutoritzarà un cop finalitzada la participació.

L'Agent de Salut i els diferents talleristes observaran l'evolució feta per cada persona, tant en relació amb la seva actitud com amb la interacció amb el grup i amb l'entorn social. Aquestes observacions es transmetran a la persona interlocutora del servei que hagi derivat la persona per a participar al projecte. Finalment, la tècnica referent de la persona participant serà qui anirà acompanyant individualment la persona participant al llarg del període d'intervenció grupal i en els 3 o 6 mesos posteriors.

A banda de les sessions grupals també es creu que és fonamental, per tal de consolidar el procés de la persona participant, que aquesta tingui un seguiment i atenció individualitzada per ser acompanyada en els passos a fer per a assolir el pla d'autocura. Per aquest motiu, finalitzada la intervenció grupal, es farà un seguiment individualitzat durant els 3 o 6 mesos posteriors, depenent de l'avaluació final del cas i de la voluntat de la pròpia persona.

L'objectiu és acompanyar la persona a portar a terme el pla d'autocura que ha dissenyat en els tallers i ajudar-la a descobrir recursos propis i de l'entorn. S'haurà de valorar cada cas i es determinarà la durada i freqüència de l'acompanyament.

També, en aquells casos determinats en què la persona estigui especialment motivada al canvi, el cas podrà ser supervisat en sessió del GAX de Dinamització Comunitària per tal que es pugui fer una atenció integral des dels diversos ens que representen els membres del GAX (que són els que conformen el grup motor del projecte). I, si es valora, s'iniciarà un **SEGUIMENT INDIVIDUAL EN XARXA** per tal d'intervenir de manera intensiva des de diferents vessants (laboral, social i salut). Aquesta activitat tindrà una durada de 3 a 6 mesos

Es valora que aquest acompanyament final és tan important com la participació en les sessions que ofereix aquesta experiència pilot, per tal de **portar endavant el pla d'autocura** i poder trobar alternatives als entrebancs que li puguin anar sorgint a la persona.

Avaluació

- **Avaluació del procés individual de les persones participants:**

Al final de cada sessió es farà una avaluació de l'evolució de la persona de manera coordinada entre l'agent de salut i l'expert que hagi impartit la sessió. Es valorarà la

participació en cada taller (assistència, nivell de participació), la motivació, el respecte a les normes, la iniciativa i autonomia, etc.

També s'anotaran les necessitats de coordinació, l'agent amb el que cal coordinar-se, el motiu i els resultats.

A la darrera sessió es comentarà amb les persones participants tots les resultats i se'ls donarà l'oportunitat d'exposar el que els ha suposat participar en el projecte.

L'avaluació es realitzarà a partir d'eines i indicadors concrets (**veure annex 2**), amb l'objectiu de valorar:

- **La relació de la persona amb l'entorn social** amb el "Sociograma de relació amb l'entorn", que es passarà pre i post experiència pilot.
- **Estat de la persona** amb "L'escala de Benestar Emocional de la Prescripció Social" que es passarà pre i post.
- **Percepció del suport social**, amb "L'Escala de Suport Social de la Prescripció social" que es passarà pre i post.
- **Nivell de satisfacció**, amb el "Qüestionari de satisfacció general", que es passarà a les persones participants el darrer dia dels tallers.
- **Avaluació del grup**: es valorarà l'evolució del grup, tenint en compte l'ambient del grup en les sessions, les interaccions d'interès, els conflictes que s'hagin pogut produir, les dificultats i els elements facilitadors per al grup.

L'avaluació es realitzarà a partir d'eines i indicadors concrets (**veure annex 2**) amb l'objectiu de valorar diverses variables com per exemple la **relació de la persona amb cada membre del grup**, amb el "Sociograma de relació amb el grup".

- **Avaluació general de l'experiència pilot:**

L'avaluació es realitzarà a partir d'eines i indicadors concrets (**veure annex 2**) amb l'objectiu de valorar:

- **Inserció laboral i formativa del grup després de passar pel projecte**. Es farà el seguiment al final de les sessions grupals i al cap de 6 mesos
- **Indicadors de l'evolució de l'experiència**, assistència, participació, nivell de satisfacció, coordinació...
- **Impacte d el projecte sobre la comunitat**. Es valorarà al final de les sessions grupals i al cap de 6 mesos:
 - . Oportunitats i treball en xarxa generat
 - . Detecció de persones susceptibles de treball en xarxa per a la seva millora social.

Es preveu obtenir resultats positius per a poder demostrar la necessitat i importància de realitzar projectes de dinamització comunitària a nivell transversal i en xarxa.

Es donarà per finalitzada l'avaluació al cap de 6 mesos un cop s'hagi fet la darrera avaluació. Tot i que a les persones que ho necessiten se'ls hi continuarà fent un seguiment.

Cost de pilot: Taller Hàbits Saludables

Tot i que aquesta experiència pilot no tindrà cap cost afegit perquè serà dut a terme pel personal municipal i de l'EAP de l'ICS de Barberà del Vallès, volem deixar constància del cost que es preveu que tindrà aquest projecte. Per a tenir una xifra aproximada caldrà



que durant la realització del projecte pilot es vagin recollint les dades que figuren al següent quadre:

Entitat	Personal	Material	Altres	TOTAL
Serveis Socials	Hores de dedicació tècnica per dinamitzar el GAX de Dinamització Comunitària (grup motor de l'experiència)			
Salut				
Equip Treball Comunitària de l'EAP de l'ICS			Material específic per a la realització de les sessions dels tallers que realitzin	
Fundació Barberà Promoció	Hores de dedicació del personal per la preparació i realització de la sessió que imparteix Hores de dedicació tècnica en tutories per a la derivació i seguiment de les persones	Material fungible necessari per a la realització de les sessions de cada taller		
COST TOTAL	Caldria calcular, al llarg del projecte pilot, el temps que es dedica i el material que es necessita per saber el cost total			

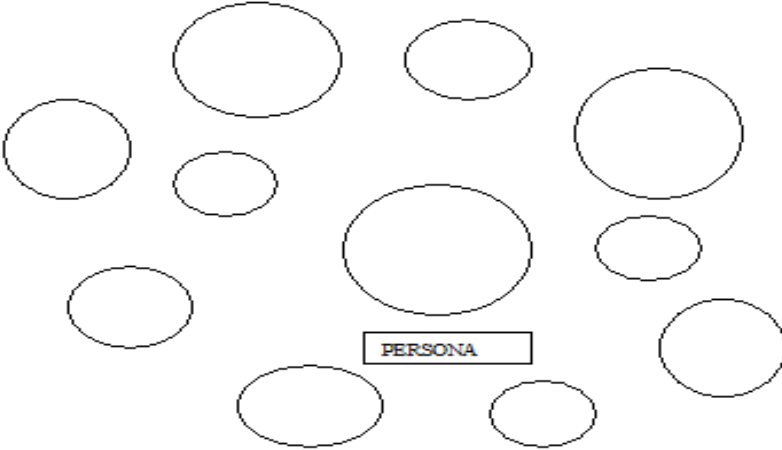


Eines d'Avaluació

A continuació s'exposen les diferents eines que s'usaran per avaluar l'experiència pilot d'hàbits saludables:

- **Sociograma** per a mesurar gràficament les relacions que té la persona amb el seu entorn social. Es passarà al principi i al final de la participació en els tallers i cada cop que es cregui oportú.

SOCIOGRAMA RELACIÓ AMB L'ENTORN
NOM
Data:



TIPUS DE RELACIÓ:
FORTA: —————→
DEBIL: ▶
CONFLICTIVA: ~~~~~
SENSE RELACIÓ: ———/———

ÀMBITS:
Família
Amics
Xarxa feble:
veïnatge,
companys/es
d'activitats...
**Activitats
esportives**
concretar
Activitats lleure:
culturals, cíviques,
clubs, bar...
Institucionals:
Serveis municipals,
serveis socials,
CAP, Biblioteca,
Casal de Gent gran,
La Roma....
**Laborals i/o
formatives:** Treball,
SOC, FBP, Escola
Adults...
Relació grup:
Altres

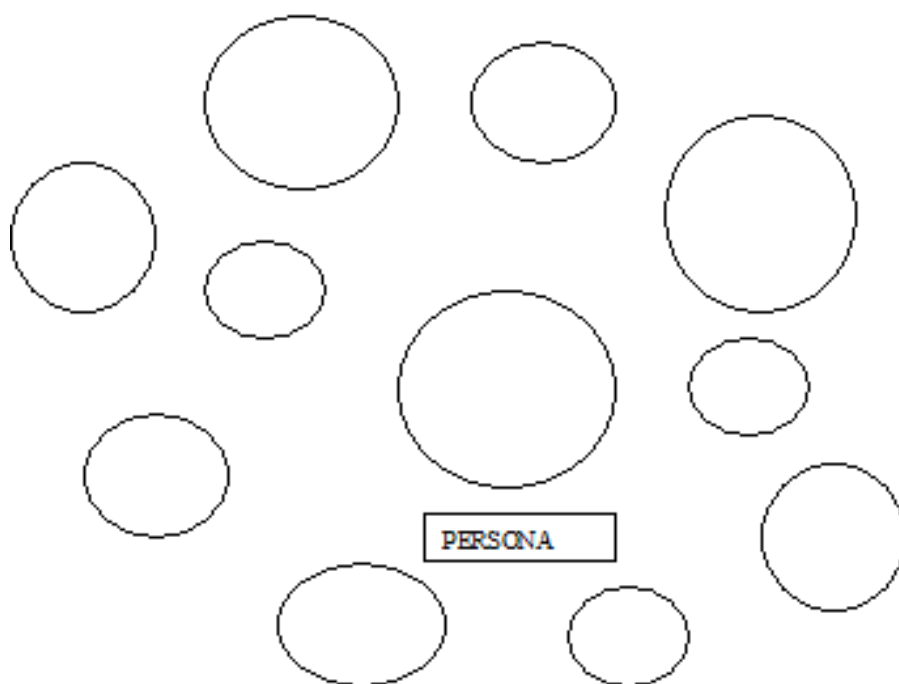


- **Sociograma** per a mesurar gràficament les relacions que té la persona amb el grup

SOCIOGRAMA RELACIÓ AMB EL GRUP

NOM

Data:



TIPUS DE RELACIÓ:

FORTA:



DEBIL:

CONFLICTIVA:



SENSE RELACIÓ:



- **Escala de Benestar Emocional:**

Es passarà a cada persona al principi i al final de la seva participació en els tallers

Marqui amb una X la casella que més s'ajusta a vostè:

	Mai	Moltes poques vegades	Algunes vegades	Sovint	Sempre	No ho sé / No contesta
S'ha sentit útil?						
S'ha sentit relaxat/ada?						
Ha tingut energia de sobres?						
Ha afrontat bé els problemes?						
S'ha sentit bé amb vosté mateix/a?						
S'ha sentit segur/a? (amb confiança)						
S'ha sentit alegre?						

- **Escala de suport social:**



Prescripció social a l'atenció primària de salut. Registre

Suport social

Les tres preguntes següents estan relacionades amb el suport social.

OSS1. En el cas que tinguéssiu un problema personal greu de qualsevol tipus, amb quantes persones de prop vostre podríeu comptar? *Llegiu les opcions de resposta.*

- | | | |
|---|--------------------------|-------------------|
| 1 | ☐ | Ningú |
| 2 | ☐ | 1 o 2 persones |
| 3 | ☐ | De 3 a 5 persones |
| 4 | ☐ | 6 persones o més |

OSS2. Quant d'interès mostren les persones del vostre entorn (família, amics, etc.) per allò que us passa o allò que feu? *Llegiu les opcions de resposta.*

- | | | |
|---|--------------------------|----------------|
| 1 | ☐ | Gens d'interès |
| 2 | ☐ | Poc interès |
| 3 | ☐ | Interès incert |
| 4 | ☐ | Força interès |
| 5 | ☐ | Molt interès |

OSS3. Com de fàcil us seria demanar ajuda als veïns en cas que la necessitéssiu? *Llegiu les opcions de resposta.*

- | | | |
|---|--------------------------|--------------|
| 1 | ☐ | Molt difícil |
| 2 | ☐ | Difícil |
| 3 | ☐ | Possible |
| 4 | ☐ | Fàcil |
| 5 | ☐ | Molt fàcil |

Tant el test de benestar mental com el de suport social són els que s'utilitzen a l'Enquesta de salut de Catalunya i estan disponibles a l'ECAP no només en el mòdul de prescripció social sinó també en el d'intel·ligència activa.

- **Qüestionari de satisfacció**

L'objectiu d'aquesta enquesta és conèixer l'opinió de la persona participant en els TALLER D'HÀBITS SALUDABLES o altres tallers o actuacions que es facin amb la finalitat de poder millorar-los i aprofitar per agrair-los l'interès i el temps de dedicació.

Marca amb una X la casella que millor reflecteixi la teva opinió

(1 – totalment en desacord; 2 en desacord; 3 – d'acord; 4 – molt d'acord):

	1	2	3	4	5
En general, quin és el teu nivell de satisfacció vers els tallers?					
El contingut dels tallers, què t'ha semblat?					
Creus que la documentació ha estat adequada i útil?					
Com valores les persones que han conduït els tallers?					
T'has sentit acompanyat/ada?					
Com t'has sentit respecte el grup de companys del taller?					
El lloc on s'han fet els tallers, t'ha semblat còmode i adequat?					

Valora l'interès i utilitat de cada sessió dels tallers

	1	2	3	4	5
Sessió inicial					
Sessió d'Higiene postural i vida activa					
Sessió d'Alimentació saludable i d'Higiene bucodental					
Sessió de Benestar Emocional					
Sessió informativa del funcionament de l'app La Meva Salut					
Sessió informativa sobre l'estalvi energètic					
Sessió d'Autoprotecció (primers auxilis)					
Sessió coneixement de l'entorn natural. Passejada pel territori de Barberà del Vallès					



Has canviat alguna cosa respecte el propòsit d'assistència als tallers?

☐ Sí ☐ No ☐ No, però voldria fer-ho

Durant aquest temps, has participat en alguna activitat de la vila?

☐ Sí ☐ No ☐ No, però voldria fer-ho

Observacions, aspectes a destacar, comentaris per millorar

Moltes gràcies per la teva col·laboració!

• **Indicadors evolució de l'experiència:**

Què ?	Valoració	Comentari si s'escau
Nombre de participants		
Nombre de tallers (entenent un taller com una sessió grupal amb un temàtica concreta. Un taller pot tenir una o més sessions)		
Nivell d'assistència mitja entre tots els tallers: %		
Mitja dels resultats enquesta satisfacció de les persones participants		
Organització		
Coordinació		
Material		
Talleristes		

• **Indicadors d'impacte social del grup:**

Quan?		al finalitzar els tallers	als 6 mesos
Què?	Nombre de persones que troben feina amb contracte		
	Nombre de persones que troben feina sense contracte		
	Nombre de persones que inicien una acció formativa reglada		
	Nombre de persones que inicien una acció formativa ocupacional		
	Nombre de persones que inicien un recurs per a l'activació i millora de		



	l'ocupabilitat		
	Nombres de persones que inicien un actiu de salut		
	Nombre de persones que s'adhereixen a algun tipus de recurs social o de salut		

Annex 4: Presentació del PTDC - Projecte Transversal de Dinamització comunitària el Saló de plens de l'Ajuntament de Barberà del Vallès el 5 de setembre de 2024

1. IDENTIFICACIÓ DEL PROJECTE.....	3
1.1 Antecedents.....	3
1.2 Necessitats detectades.....	5
1.3 Projecte de Ciutat per a la ciutadania.....	5
2. OBJECTIUS.....	5
2.1 Objectiu general.....	5
2.2 Objectius específics.....	5
3. GRUP MOTOR.....	6
4. DESCRIPCIÓ DEL PROJECTE.....	6
5. POBLACIÓ DIANA.....	8
5.1 EXPERIÈNCIA PILOT: TALLER D'HÀBITS SALUDABLES.....	8
6.1 Participants.....	9
6.2 Personal.....	9
6.3 Activitats proposades per l'experiència pilot.....	10
6.4 Tasques i funcions del Grup Motor en l'experiència pilot.....	11
6.5 Temporització.....	14
6.6 Coordinació.....	16
6.7 Seguiment.....	17
6.8 Avaluació.....	18
6.9 Cost de l'experiència pilot: Taller Hàbits Saludables.....	19
7. ESQUEMA SÍNTESE DEL PROJECTE TRANSVERSAL DE DINAMITZACIÓ COMUNITÀRIA.....	20
8. TEMPORITZACIÓ DEL PROJECTE TRANSVERSAL DE DINAMITZACIÓ COMUNITÀRIA.....	21
9. PRESSUPOST DEL PROJECTE TRANSVERSAL DE DINAMITZACIÓ COMUNITÀRIA.....	22
10. RECURSOS I MATERIALS.....	23
11. ANNEXOS.....	23
11.1 ANNEX 1: GLOSSARI.....	23
11.2 ANNEX 2: EINES D'AVUACIÓ.....	26
11.3 ANNEX 3: Mostra de resultats esperats a partir de la valoració final del Taller d'Hàbits Saludables i Oficis – Fusta realitzat el 2022-23 i Fulletó i Demanda Espais Taller 2023-24.....	26

Proposta Projecte Transversal Dinamització Comunitària

La proposta d'aquest projecte surt de la **necessitat observada, des de fa anys, i que es concreta i dissenya pel GAX- Grup d'Atenció en Xarxa de Dinamització Comunitària (de la CSL – Comissió Sociolaboral),** integrat per representants de:

- Serveis Socials – Aj. BdV
- Salut – Aj. BdV
- Equip de treball Comunitari de l'EAP de l'ICS de Barberà del Vallès
- Ocupació Aj. BdV – Fundació Barberà Promoció

PER QUÈ la proposta d'aquest Projecte Transversal de Dinamització Comunitària ?

- Es **detecta la necessitat** d'un projecte transversal d'aquesta tipologia
- Valorem que **no es solapa amb cap projecte** que s'estigui fent a Barberà del Vallès
- Cal **valorar i validar** la proposta

Respon a les línies del PAM 23 -27 de l'Ajuntament de Barberà del Vallès:

- Acció 128 - Impuls de programes per **millorar l'ocupabilitat** de les persones per a la inserció, la formació i la millora de les condicions de treball, l'estabilitat, la igualtat d'oportunitats i la perspectiva de gènere
- Acció 132 - Afavoriment de **programes d'orientació i acompanyament sociolaboral** per a col·lectius vulnerables i en situació d'atur cronificat
- Acció 145 - Reforç de la **col·laboració amb el teixit social i les entitats que desenvolupen accions dirigides a afavorir l'equitat i l'accés als serveis a la població més vulnerable**



Per què es
valora
fonamental la
dinamització
comunitària ?

Treball interdepartamental en xarxa
+
Treball grupal amb perspectiva comunitària

Atenció
Psicosocial

Atenció
Sociolaboral

- ✓ Compartir vivències
- ✓ Compartir experiències
- ✓ Conèixer i reconèixer els recursos del municipi
- ✓ Fer emergir idees conjuntament professionals i ciutadanes i ciutadans, front les necessitats i demandes
- ✓ Motivar-se i empoderar-se - persones del municipi i professionals-
- ✓ Generar més acció
- ✓

millora el benestar
emocional i
l'estrès
psicosocial

s'empodera la persona (augmenta
l'autoestima i el coneixement de les
capacitats i habilitats):
**MILLORA L'OcupABILITAT I LA
INTEGRACIÓ SOCIAL
I AUGMENTA EL NIVELL D'ACTIVITAT
EN LA CERCA DE FEINA**



Es un projecte de ciutat que es relaciona directament amb :

- PEC – Projecte Educatiu de ciutat - APS – Aprenentatge Servei
- Pla Local de Salut - Prescripció Social – Mapa Actius
- Escola CEP – Activació per la Millora de l'Ocupabilitat
- Equip de treball Comunitari de l'EAP de l'ICS de Barberà del Vallès:
- Figura del RBEC (Referent de Benestar Emocional Comunitària i resta de l'equip

**GAX Dinamització
Comunitària de la
Comissió Sociolaboral**

(GAXDC – CSL) **des de
setembre 2022**, format
per:

- Serveis Socials
- Oficina de Salut, Alimentació i Benestar Animal
- Fundació Barberà Promoció
- Equip de Treball Comunitari de l'Equip d'Atenció Primària

Experiència pilot

per impulsar el Projecte
Transversal de Dinamització
Comunitària:

**Taller Hàbits Saludables
des d'octubre 2024**

Grup motor: GAXDC – CSL
Recursos:

Equip tècnic del GAXDC +
Agent de salut + aportació
material des de cada
entitat del personal tècnic
que faci el taller + espai:
Torre d'En Gorgs

Proposta

**Projecte Transversal de
Dinamització Comunitària
a partir de gener 2025**

**I. Facilitació de la Prescripció Social i el
Mapa Actius del municipi**

II. Taller Hàbits Saludables

III. Activació Prelaboral:

- Actiu Tallers Horta i Arts i Oficis- fusta
- Actiu Tallers Autoconeixement de competències clau a partir de les arts

**IV. Altres Actius de prescripció
social i altres Projectes comunitaris:**

- Actiu Jardí Municipal Agroecològic
- Treballer per un Casc Antic proper i sostenible
- Altres

Grup motor: GAXDC – CSL

Recursos:

Partida pressupostària per personal tècnic
coordinador/executor (facilitador/a mapa
d'actius, personal activació prelaboral, Agent
de salut, altres talleristes) i material tallers +
Equip tècnic del GAXDC + diversos espais
municipals.





PTDC - Projecte Transversal de
Dinamització Comunitària:

Per què un projecte transversal?



- Cal que sigui un **projecte transversal** als diversos serveis del municipi amb perspectiva comunitària
- Perquè **no es quedi separat** de les necessitats que es detectin en el dia a dia de cada servei i **es detectin i atenguin situacions individuals** a atendre **en xarxa**
- El **grup motor** pot ser el GAX de Dinamització Comunitària de la CSL
- Cal un **reconeixement municipal del projecte i donar-li força per a que sigui un PROJECTE DE CIUTAT**: el projecte transversal fomenta les relacions entre els professionals dels diversos serveis del municipi

Proposta temporització:

Accions	oct-24	nov-24	des-24	gen-25	febr-25	març-25	abr-25	maig-25	jul-25	ag-25	set-25	oct-25	nov-25	des-25	El Taller Hàbits Saludables en el 24 i 25 es realitzarà amb el personal del grup motor i el suport de l'Agent de Salut, però cal, a partir del 26, el suport de la persona tècnica/dinamitzadora dels Tallers Horta i AiO fusta
Facilitació prescripció social				s'està treballant des de Salut											
Taller Hàbits Saludables						?	?								
Activ prelaboral - Taller Horta				- es pot fer amb el cofinançament rebut fins a desembre 25											
Activ prelaboral - Taller AiO fusta				- a partir de gener 26 calen recursos econòmics per finançar la persona tècnica/dinamitzadora dels tallers i <u>no parar-los per la forta demanda que s'observa</u>											
Altres actius: jardí, casc antic, altres												es finançaria amb la figura facilitadora			
? Cal valorar si també es fa edició en aquests mesos i cada any es programen 2 edicions del taller. (semestralment)															



Per fer possible el PTDC- Projecte Transversal de Dinamització Comunitària cal personal que l'impulsi i s'hi dediqui amb estabilitat:



1. **Personal tècnic del grup motor del projecte** que és el grup que conforma el GAX de Dinamització Comunitària – personal de capítol 1 a l'Ajuntament i personal de la Fundació Barberà Promoció i EAP de l'ICS de Barberà del Vallès –
Cada entitat haurà d'establir el % de dedicació de manera consensuada
 2. **Personal per a la intervenció directa**, que es valora la necessitat que sigui estable al treballar amb el coneixement de recursos del territori i vincles amb les persones i agents del territori:
 - 2.1 **Contractació per a la prestació del servei "Persona Facilitadora" prescripció social** - capítol 2 Aj. BdV
 - Actualització del mapa d'actius del territori
 - Seguiment i avaluació dels actius
 - Valoració de la introducció de nous Actius al mapa
 - Acompanyament de les persones derivades com a beneficiàries de la prescripció social
 - 2.2 **Col·laboració de l'Agent de Salut** – capítol 2 Aj BdV – es valora molt necessària la continuïtat i estabilitat d'aquest servei
 - 2.3 **Contractació Tècnic/a Activació sociolaboral i comunitària** - Fundació Barberà Promoció:
 - **Dinamització, impartició de tallers i tutorització de les accions d'Activació Prelaboral de l'Escola CEP** (es valora necessari oferir-lo de manera contínua per la demanda significativa de persones amb situacions vulnerables i atur cronificat):
 - Actiu Tallers Horta i Actiu Arts i Oficis - Fusta
 - Actiu Tallers Autoconeixement de competències clau a partir de les arts
 - **Coordinació i tutorització del Taller Hàbits Saludables** (es preveu fer una d'1 a 2 edicions anuals)
- CALDRÀ DECIDIR D'ON SURT EL PRESSUPOST PER AQUESTA CONTRACTACIÓ I DES DE QUINA ENTITAT ES CONTRACTA CADA TÈCNIC/A
3. **L'Equip de treball Comunitari de l'EAP de l'ICS de Barberà del Vallès** aportarà les persones expertes fent tallers i atenció als espais municipals i al propi CAP

Experiència pilot: Taller Hàbits Saludables

amb el suport de l'Agent de Salut com persona intermediadora entre el personal expert que impartirà cada sessió del taller i les persones tutores que hauran derivat a les persones participants

- octubre a novembre de 2024
→ 18 h en 9 sessions de 2 h els dimarts de 10 a 12
→ adreçat a un grup de 10 a 15 persones



Sessió	Dia	Horari	ACTIVITAT	RESPONSABLES
1	1/10/24	De 10 a 12h	TALLER INICIAL Dinàmica de benvinguda, presentació dels tallers, motivacions i expectatives. Inici del Pla d'Autocura. Presentació i entrega, si és possible, d'un exemplar del Mapa d'Actius de Salut de Barberà del Vallès. Dinàmica per complir l'Escala de Benestar Emocional i de la de Suport Social, així com el Sociograma de relació amb l'entorn per saber l'estat inicial de la persona	Tots els membres del grup motor (membres del GAX de Dinamització Comunitària de la CSL) i Agent de Salut
2	8/10/24	De 10 a 12h	Higiene postural i vida activa	Fisioterapeuta de l'EAP de l'ICS de Barberà del Vallès
3	15/10/24	De 10 a 12h	Com funciona l'APP «La Meua Salut»?	Personal de gestió i serveis de l'EAP de l'ICS de Barberà del Vallès
4	22/10/24	De 10 a 12h	Coneixement de l'entorn natural. Passejada pel territori de Barberà del Vallès (ru. Ripoll, jardí agroecològic...) i coneixement de recursos locals per fer caminades	Personal de la Fundació Barberà Promoció
5	29/10/24	De 10 a 12h	Bons hàbits per a l'estil de vida energètic	Personal del Servei d'Assessorament Energètic (SAE) de Barberà del Vallès

6	5/11/24	De 10 a 12h	Alimentació saludable i higiene bucodental	Nutricionista i Higienista bucodental de l'EAP de l'ICS de Barberà del Vallès
7	12/11/24	De 10 a 12h	Sessió d'autoprotecció i suport vital bàsic (Primeres Auxilis)	Oficina de Salut, Alimentació i Benestar Animal
8	19/11/24	De 10 a 12h	Bons hàbits per al Benestar Emocional	RBEC - Referent de Benestar Emocional de l'EAP de l'ICS de Barberà del Vallès
9	26/11/24	De 10 a 12h	Dinàmica d'avaluació final per a avaluació dels resultats assolits per cada persona. Cloenda amb lliurament de Diploma de participació per part d'Aldalida	La persona referent de cada participant (qui la va derivar al projecte) farà el seguiment i farà una primera avaluació conjunta amb el participant. Avaluació conjunta per part de membres del Grup Motor del procés individual de cada participant. Decidir el nivell de seguiment individual, després de la seva participació en el taller i si cal un seguiment en xarxa (durant 3-6 mesos) d'alguna de les persones per tal d'enfortir i incidir en totes o en algunes de les àrees de possible intervenció: laborals, social o de salut.
ACTIVITAT DE SEGUIMENT INDIVIDUAL			De desembre 2024 a maig 2025	Segons cites concertades Privatament, el Grup Motor haurà de decidir qui nes persones s'acolliran a pla de seguiment individual segons l'avaluació de la seva participació en els tallers. La persona referent de cada participant (qui la va derivar al projecte) farà el seguiment i farà una primera avaluació conjunta amb el participant. Avaluació conjunta per part de membres del Grup Motor del procés individual de cada participant. Decidir el nivell de seguiment individual, després de la seva participació en el taller i si cal un seguiment en xarxa (durant 3-6 mesos) d'alguna de les persones per tal d'enfortir i incidir en totes o en algunes de les àrees de possible intervenció: laborals, social o de salut.