



Programa  
d'Activitat Física  
Dipsalut



# “Activa't amb la natura”

Un projecte de:



Amb la col·laboració de:



Producció: **DIPSALUT Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona.**

Textos: **Gemma Brunet, Maria Estrada, Sandra Carrera i Laia Botey.**

Disseny i maquetació: **DIPSALUT Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona.**

Col·laboradors:



## **Dipsalut, Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona**

Parc de Recerca i Innovació de la UdG. Pic de Peguera 15, Edifici Jaume Casademont – 17003 Girona –  
Tel. 972 414 720 / Fax 972 414 730

Aquesta publicació és gratuïta. Es publica amb llicència

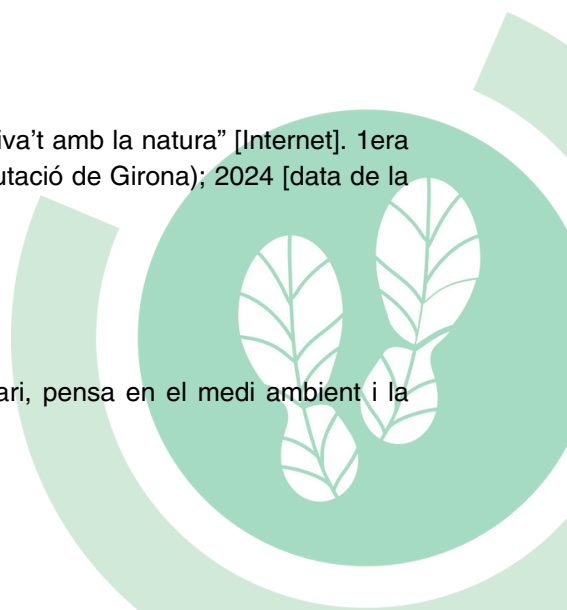


Se n'autoritza la difusió per qualsevol mitjà, format i finalitat (no per finalitats comercials), sempre i quan se'n reconegui l'autoria.

Proposta de citació: Brunet G, Estrada M, Carrera S, Botey L. Guia “Activa't amb la natura” [Internet]. 1era ed. Girona: DIPSALUT (Organisme Autònom de Salut Pública de la Diputació de Girona); 2024 [data de la citació].








Disponible a: <https://activitatfisica.dipsalut.cat/ca/recursos.html>

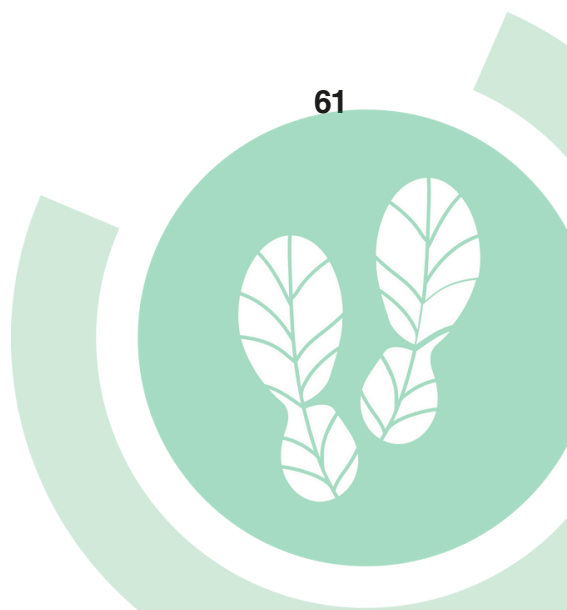
Només imprimeix aquest document en cas que sigui totalment necessari, pensa en el medi ambient i la sostenibilitat.



# ÍNDEX



	Salut planetària	4
	Els determinants de la Salut i la importància de l'entorn	7
	Beneficis de fer exercici físic en entorns naturals	9
	Els 5 camins cap al benestar a través de la natura	13
	Programa «Activa't amb la natura»	15
	Fitxes dinàmiques	19
	Bibliografia	61





## SALUT PLANETÀRIA

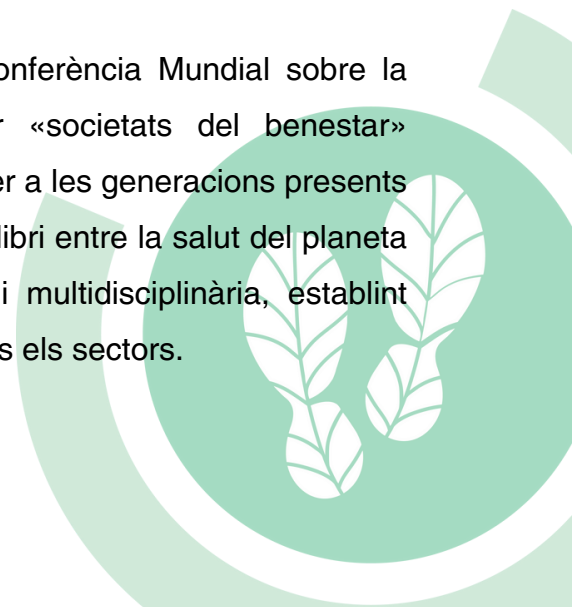
El concepte de salut planetària va néixer el 2015 de la mà de la Fundació Rockefeller en col·laboració amb la revista mèdica The Lancet. Representa una nova visió de prosperitat que busca redefinir la relació entre la humanitat i el medi ambient. Aquesta perspectiva destaca la interdependència entre el benestar dels éssers humans i la salut del planeta, incloent-hi tots els éssers vius, els sistemes naturals, els cicles geoquímics i els recursos sistèmics (1).

La salut planetària reconeix la salut del planeta com un sistema. El conveni marc de les Nacions Unides sobre el canvi climàtic reconeix que el futur de la civilització depèn directament de la gestió que fem dels recursos naturals i del medi ambient. Malgrat els grans progressos en la millora de la salut i el benestar de la societat a escala global al llarg del segle passat, paradoxalment, aquests avenços s'han aconseguit a través d'una explotació dels recursos naturals sense precedents, posant en perill tant la salut actual com la de les futures generacions.

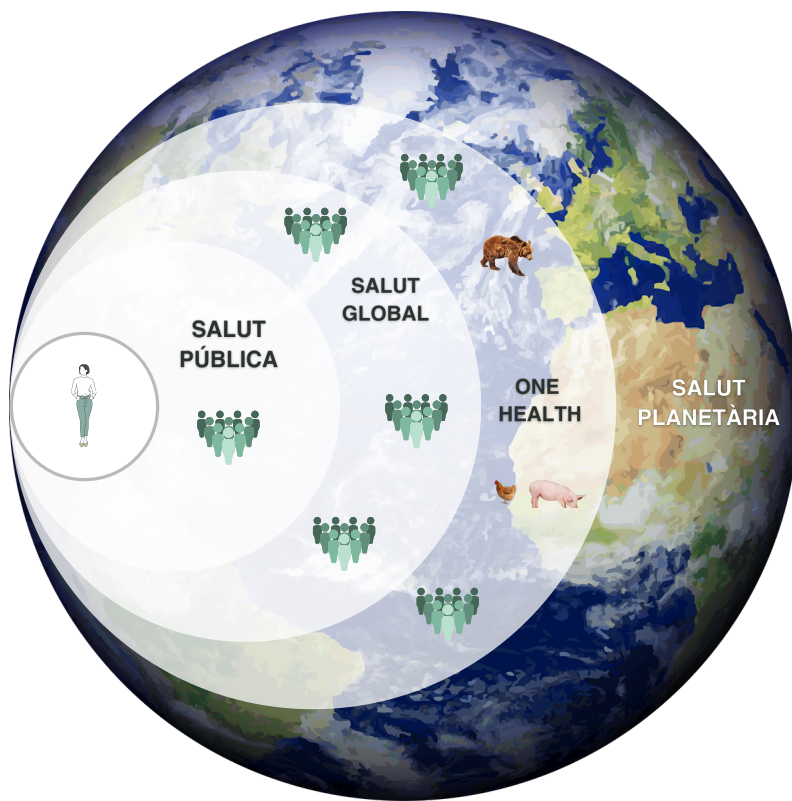
Integrar en la nostra societat la visió de la salut planetària és essencial per fer front als grans desafiaments ecològics i climàtics. La salut planetària es defineix com:

**«L'assoliment del nivell màxim de salut, benestar i equitat en tot el món, respectant els límits dels sistemes naturals de la Terra i sense degradar el nostre patrimoni natural.»**

La Carta de Ginebra pel benestar, sorgida de la 10a Conferència Mundial sobre la Promoció de la Salut, subratlla la urgència de crear «societats del benestar» sostenibles, compromeses en assolir una salut equitativa per a les generacions presents i futures sense excedir els límits ecològics (2). El fràgil equilibri entre la salut del planeta i la salut humana requereix una aproximació integrada i multidisciplinària, establint xarxes i coalicions que proposin solucions que involucrin tots els sectors.



Aquesta és una representació del concepte de salut planetària, que reconeix la salut com un sistema.



Adaptació de : <https://www.forbes.com/sites/johndrake/2021/04/22/what-is-planetary-health/>

## Salut planetària i Objectius de Desenvolupament Sostenible

La integració del concepte de salut planetària pot proporcionar el marc necessari per unir la generació de coneixement i les accions necessàries per assolir cadascun dels 17 Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) definits per les Nacions Unides el 25 de setembre de 2015.

Dins de l'Agenda 2030, l'ODS 3 es dedica específicament a la salut i el benestar, amb l'objectiu d'assegurar una vida sana i promoure el benestar per a totes les persones (3). L'enfocament de salut en totes les polítiques proposades per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) exigeix la consideració de les repercussions de les polítiques públiques en la salut de la població, i evidencia que altres ODS, més enllà del 3, també tenen una relació directa amb aquesta.

La promoció del binomi salut i natura està íntimament lligat amb l'assoliment dels objectius 3, 11, 13, 14 i 15.



A Catalunya, el 2019 es va organitzar el Cicle de debats salut i natura al Palau Macaya de Barcelona, per la Xarxa per a la Conservació de la Natura (XCN) amb la col·laboració de Som Natura. El cicle va donar com a fruit la Declaració sobre la interdependència entre salut i natura a Catalunya (4), i la Taula Salut i Natura, amb l'objectiu d'establir aliances i sumar esforços entre organitzacions que treballen per la salut i la natura.

La Declaració constata que la natura ens aporta beneficis insubstituïbles per a la salut i el benestar, no només en aspectes físics, sinó també psicològics i fins i tot espirituals. També parteix de la idea que necessitem una natura saludable per tenir una vida saludable, ja que la nostra salut està intrínsecament lligada a la salut del planeta.

Alguns signants a la declaració són: el Departament de Salut, el de Territori i Sostenibilitat, la Institució Catalana d'Història Natural (ICHN), les Diputacions de Girona i Barcelona i l'ISGlobal i l'ICTA. És rellevant també el suport del Col·legi Oficial d'Infermeres/rs de Girona.



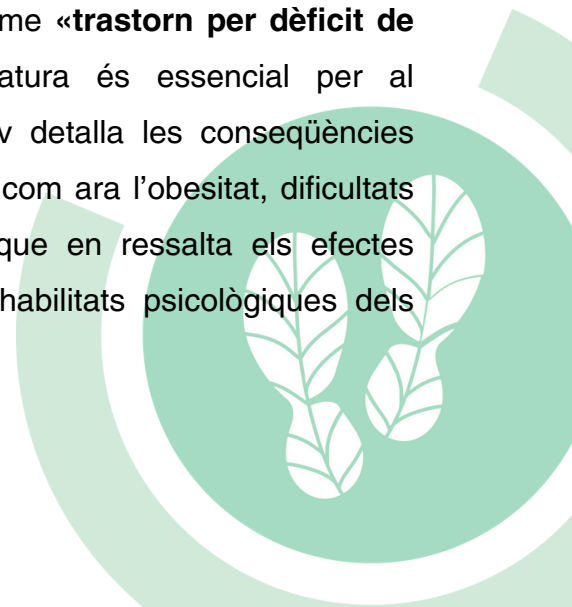
## ELS DETERMINANTS DE LA SALUT I LA IMPORTÀNCIA DE L'ENTORN

Les desigualtats socials en la salut de la població es deriven de les condicions en les quals les persones neixen, creixen, viuen, treballen i envelleixen. Segons la Declaració Universal dels Drets Humans, tota persona té dret a un nivell de vida que garanteixi, tant per a ella com per a la seva família, la salut i el benestar, amb una atenció especial a aspectes com alimentació, roba, habitatge, assistència mèdica i serveis socials essencials.

Aquests determinants i les condicions de vida influeixen directament en molts dels problemes de salut més rellevants. Es calcula que un 80 % dels factors que afecten la salut es troben fora del sistema sanitari. Les **desigualtats socials en salut** es defineixen com les diferències **injustes i evitables** entre grups poblacionals, amb definicions basades en criteris socials, econòmics, demogràfics i geogràfics.

Els factors ambientals, com la qualitat de l'aire o la proximitat als espais naturals, influeixen en més d'un 20 % en l'estat de salut i la mortalitat de les persones. Per tant, la interacció regular amb la natura millora significativament la salut i el benestar. Diversos estudis confirmen que, sobretot en les societats industrialitzades, restablir la connexió amb els entorns naturals és essencial per mantenir l'equilibri mental i físic de les persones. A més, aquesta reconexió contribueix a la sostenibilitat social, ja que millorar la salut implica millorar el benestar individual i, per tant, la qualitat de vida i el benestar social.

En aquesta línia, Richard Louv, el 2005, va introduir el terme «**trastorn per dèficit de natura**» per destacar que l'exposició directa a la natura és essencial per al desenvolupament humà, sobretot en els infants (5). Louv detalla les conseqüències negatives de la manca de contacte regular amb la natura, com ara l'obesitat, dificultats d'atenció, malalties cardiovasculars i depressió; mentre que en ressalta els efectes positius, com la facilitat per integrar aprenentatges, les habilitats psicològiques dels infants i la creativitat.



Louv defensa la importància d'equilibrar el temps que passem en entorns naturals amb les vides quotidianes. La participació en programes d'exercici físic a l'aire lliure podria ser una estratègia per abordar el trastorn per dèficit de natura i fomentar un estil de vida més saludable i equilibrat.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) ha evolucionat el concepte de salut des de la seva primera definició el 1948, que la concebia com «un estat complet de benestar físic, mental i social; i no només l'absència de malalties o afeccions», fins a la definició actual recollida en la Carta de Bangkok el 2005, que la descriu com **«un concepte positiu i inclusiu de la salut com a factor determinant de la qualitat de vida, que abasta el benestar mental i espiritual»**.

El juliol de 2022, l'Assemblea General de les Nacions Unides va reconèixer el dret a un entorn net, saludable i sostenible, com es recull a la Declaració Universal dels Drets Humans.







## Beneficis de fer exercici físic en entorns naturals

L'exposició i el contacte amb els entorns naturals comporten beneficis significatius tant per a la salut com per al medi ambient. A continuació presentem alguns dels principals avantatges d'aquesta interacció.

### Beneficis per a la salut integral

Existeix un ampli consens sobre la importància de l'activitat física per a la salut integral de les persones, tant en l'aspecte físic com mental (6). No obstant això, gran part de la població no compleix amb els nivells mínims recomanats d'activitat física, fins al punt que la inactivitat ha estat identificada com el quart principal factor de mortalitat a escala mundial (7). A més, la inactivitat física és un dels principals factors de risc modificables associats a les malalties no transmissibles (ENT), i resulta essencial per a la reducció de la càrrega d'aquestes malalties, tal com estableix el Pla d'Acció Mundial de l'OMS per a la Prevenció i el Control de les ENT 2013/2020.

A més a més, cada vegada tenim més evidència dels beneficis que comporta per a les persones el fet d'estar en contacte amb la natura o amb l'entorn natural (8). Aquests beneficis van més enllà del simple impacte positiu en la salut física, ja que tenen un efecte multidimensional en diversos aspectes de la nostra salut i benestar, incloent-hi la interacció social, l'empoderament, la cohesió social, el benestar emocional, la reducció de l'estrès percebut, l'estat d'ànim, la recuperació de la fatiga i la percepció de la pròpia salut, entre altres (9–12).

La càpsula «Salut i Natura», promoguda pel Departament de Salut dins del marc de la Taula Salut i Natura a Catalunya, afirma que freqüentar o viure prop d'espais naturals millora de manera significativa l'estat general de salut física, contribueix a prevenir malalties com l'obesitat i la diabetis i ajuda a mantenir la salut cardiovascular. En conseqüència, augmenta la nostra esperança de vida (13). Tot i aquests beneficis inqüestionables, més del 80 % de la població catalana resideix en espais urbans, els quals tendeixen a separar-nos progressivament del medi natural i promoure hàbits de vida poc saludables, com la inactivitat física i el sedentarisme.

La pandèmia de la COVID-19 ha posat de manifest, més que mai, la importància de la connexió humana amb la natura. Aquesta crisi ha reafirmat la necessitat d'apreciar els entorns naturals, sobretot els propers i més accessibles. Tant és així que la primera recomanació de l'Organització Mundial de la Salut per a la recuperació després de la pandèmia ha estat «protegir i preservar la principal font de salut humana: la natura» (14).

Més enllà dels beneficis passius de l'apropament a un espai natural, un entorn a l'aire lliure afavoreix una activitat física regular i ofereix oportunitats per al contacte social. S'ha quantificat l'impacte en salut de fer una caminada vigorosa de 30 minuts en un entorn natural 5 dies a la setmana. Pot reduir el risc d'atac cardíac i d'accident cerebrovascular un 20-30 %, el de diabetis un 30-40 %, el de fractures de maluc un 36-68 %, el de càncer de budell un 30 %, el de càncer de mama un 20 % i el de depressió i demència un 30 % (13).

L'accés als espais naturals també ajuda a evitar l'aïllament i fomenta la interacció i la cohesió social, ja que ens recorda la nostra connexió intrínseca amb la natura i ens fa sentir part d'un tot. Lligat amb la necessitat dels humans de relacionar-nos amb la natura, el contacte directe amb els espais verds fomenta la capacitat de meravella i, fins i tot, el sentit d'unitat i pertinença. Ens ajuda a prendre consciència que som part de la natura i que formem un tot amb ella.



Cal destacar que la pràctica d'activitat física en entorns naturals no només proporciona una satisfacció més gran als participants, sinó que també augmenta la probabilitat de repetir l'experiència en el futur i facilita una major adherència a l'activitat (15,16).

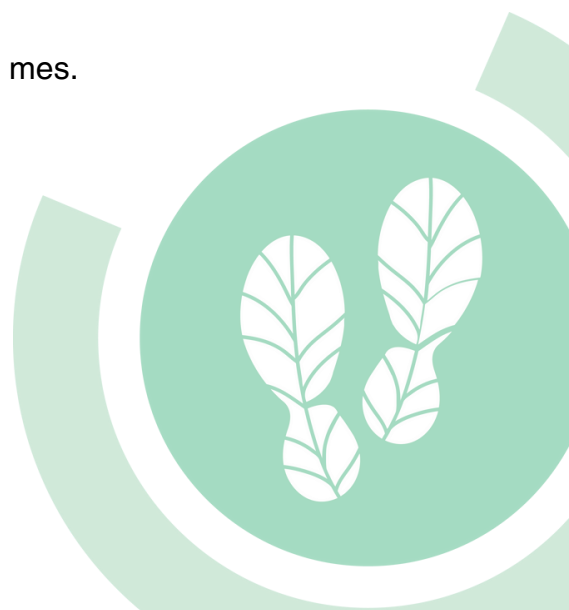
A més, rodejar-se de natura pot tenir un efecte especialment rellevant en col·lectius vulnerables com la infància (afavoreix habilitats motores i cognitives, potencia la concentració, el joc actiu...), les dones (millora l'embaràs i el part, pot retardar la menopausa i, fins i tot, disminuir el risc de càncer de mama) o la gent gran (contribueix a alentir l'envelliment tant físic com mental).

Els espais verds (parcs urbans, jardins, boscos...) i blaus (rius, llacs, platges...) són el millor escenari per gaudir del temps de lleure. Permeten fer activitat física, relaxar-se i recuperar-se de l'estrès, aprendre coses noves, compartir temps amb la família i els amics o fer-ne de nous.

En el cas d'infants i adolescents, s'ha demostrat que els espais naturals afavoreixen les habilitats motores i cognitives en les primeres etapes, redueixen els símptomes del trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat i augmenten la probabilitat de que practiquin més activitat física a l'edat adulta.

La càpsula «Salut i Natura» ofereix pautes i orientacions que poden servir d'inspiració, amb l'advertència que cal adaptar-les a l'edat, les circumstàncies individuals i les característiques de l'entorn de cada persona (13). A continuació, presentem aquestes recomanacions:

- Anar a un espai verd urbà cada dia.
- Passar hores en un espai natural cada setmana.
- Visitar durant un dia sencer un parc natural un cop al mes.



## Beneficis ambientals

La natura constitueix la font essencial dels recursos que necessitem per a la vida quotidiana, incloent-hi aigua, aire, aliments i materials. Viure en un entorn natural ben conservat no només ens millora la qualitat de vida, sinó que també té un impacte positiu en la nostra salut. A més, la interacció humana amb la natura pot generar conseqüències positives per al planeta.

El contacte amb la natura també fomenta una apreciació més profunda dels seus recursos, la qual cosa pot traduir-se en un ús més responsable d'aquests i en la promoció de pràctiques sostenibles per a la reducció de la contaminació de l'aire, l'aigua i el sòl. Les persones que gaudeixen de la natura tendeixen a ser més conscients de la seva empremta ecològica, fet que pot inspirar-les a esdevenir defensores de la flora i fauna locals. Això ajuda a mantenir l'equilibri ecològic, protegir les espècies en perill i preservar la biodiversitat mitjançant el desenvolupament de pràctiques de conservació i educació ambiental.

Els beneficis per a la salut humana derivats del contacte amb la natura també tenen un impacte directe en la sostenibilitat econòmica de la regió o el país, ja que poden reduir les despeses sanitàries, entre d'altres.





## ELS 5 CAMINS CAP AL BENESTAR A TRAVÉS DE LA NATURA

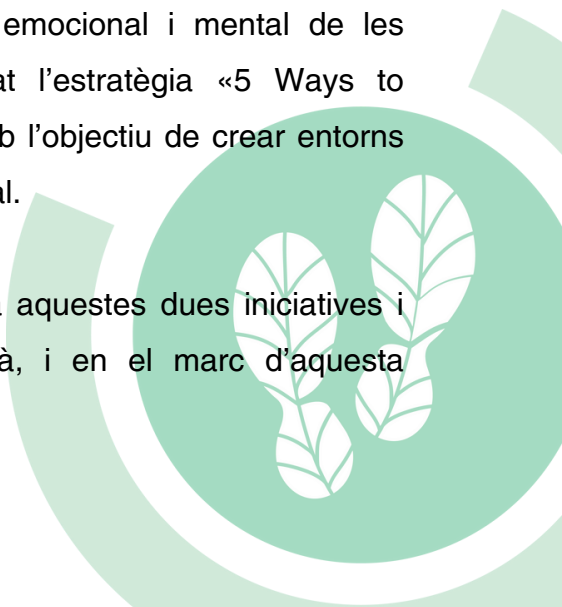
Les iniciatives «Healthy Parks, Healthy People» i «5 Ways to Wellbeing» comparteixen un enfocament comú destinat a millorar la salut i el benestar mitjançant la connexió amb la natura i l'adopció d'hàbits positius en la vida quotidiana.

La iniciativa «Healthy Parks, Healthy People» va sorgir a Austràlia, específicament als parcs nacionals de l'estat de Victòria, on fa més de 34 anys van començar a fer «prescripció de natura». En el cas d'Austràlia, on cal pagar entrada per anar als parcs naturals, es facilitava l'accés gratuït a aquelles persones que hi assistien per qüestions de salut. Aquesta iniciativa va assolir un èxit notori i va ser la inspiració per a altres. A Europa, amb el suport de la Federació EUROPARC i la col·laboració d'Eurohealth, s'està impulsant el programa «Healthy Parks Healthy People Europe», que recull i enforteix les experiències de diversos països, les difon i genera materials tècnics i comunicatius.

Aquesta iniciativa reconeix que la vida moderna sovint es caracteritza per estils de vida sedentaris, estrès i manca de connexió amb la natura, factors que poden contribuir a diversos problemes de salut. Per tant, promou la participació en activitats a l'aire lliure, fomenta l'activitat física en entorns naturals, sensibilitza sobre els beneficis terapèutics de la natura per a la salut mental, impulsa l'educació ambiental i fomenta col·laboracions entre els sectors de la salut i el medi ambient.

D'altra banda, «5 Ways to Wellbeing» és un conjunt de principis desenvolupats pel New Economics Foundation (NEF) al Regne Unit. Aquesta estratègia proporciona una guia simple i pràctica per contribuir positivament al benestar emocional i mental de les persones. Diverses organitzacions han adoptat i adaptat l'estratègia «5 Ways to Wellbeing» als seus programes i polítiques de benestar amb l'objectiu de crear entorns que afavoreixin la salut mental i emocional de manera integral.

La intervenció «Activa't amb la natura» de Dipsalut integra aquestes dues iniciatives i proposa els «5 camins cap al benestar», que en català, i en el marc d'aquesta intervenció, es tradueixen en aquestes línies de treball:



## Els 5 camins cap al benestar

### ACTIVA'T

Fomentem que les persones participants facin exercici físic a la natura mentre exploren l'entorn natural.

### ADONA'T

Facilem que les persones prenguin consciència de l'entorn, redueixin el ritme, explorin amb els sentits, practiquin l'atenció plena i se centrin en l'entorn natural que els envolta.

### CONNECTA'T

Promovem la interacció personal entre les persones participants i fomentem la connexió amb la natura.

### APRÈN

Facilem el coneixement i la comprensió de la natura entre les persones participants proporcionant informació sobre la biodiversitat local, els ecosistemes i els processos naturals. A més, les sensibilitzem davant de l'emergència climàtica i ecològica, incentivant la consciència i l'acció per a la preservació del nostre entorn.

### IMPLICA'T

Fomentem la participació activa dels participants mitjançant el voluntariat ambiental i l'adopció de nous hàbits personals.





## PROGRAMA «ACTIVA'T AMB LA NATURA»

Moure's activament, ja sigui caminant, anant en bicicleta o fent exercici físic, és un element clau per millorar la qualitat de vida de les persones. A més, els beneficis d'aquestes activitats es multipliquen quan es fan en entorns naturals. Recuperar el contacte amb la natura i fer activitats físiques en entorns naturals emergeix com una estratègia fonamental per contrarestar l'impacte negatiu del sedentarisme i els hàbits associats. Aquesta iniciativa adquireix una importància encara més gran després de l'arribada de la pandèmia COVID-19.

Practicar activitat física en espais verds o blaus, com ara boscos, zones verdes periurbanes, parcs naturals, llacs, rius, mar o platja, entre altres, proporciona més beneficis que fer-ho en entorns tancats.

Practicar exercici físic a l'aire lliure, en contacte amb la natura, no només millora la salut física sinó també el benestar emocional. Si aquesta pràctica es fa en grup, es potencien les interaccions socials, ja que les activitats a l'aire lliure generen una major cohesió grupal.

Com també mostren diversos estudis, l'exercici físic en espais naturals s'associa a una durada més llarga de les activitats i, sobretot, a una major motivació i adherència.

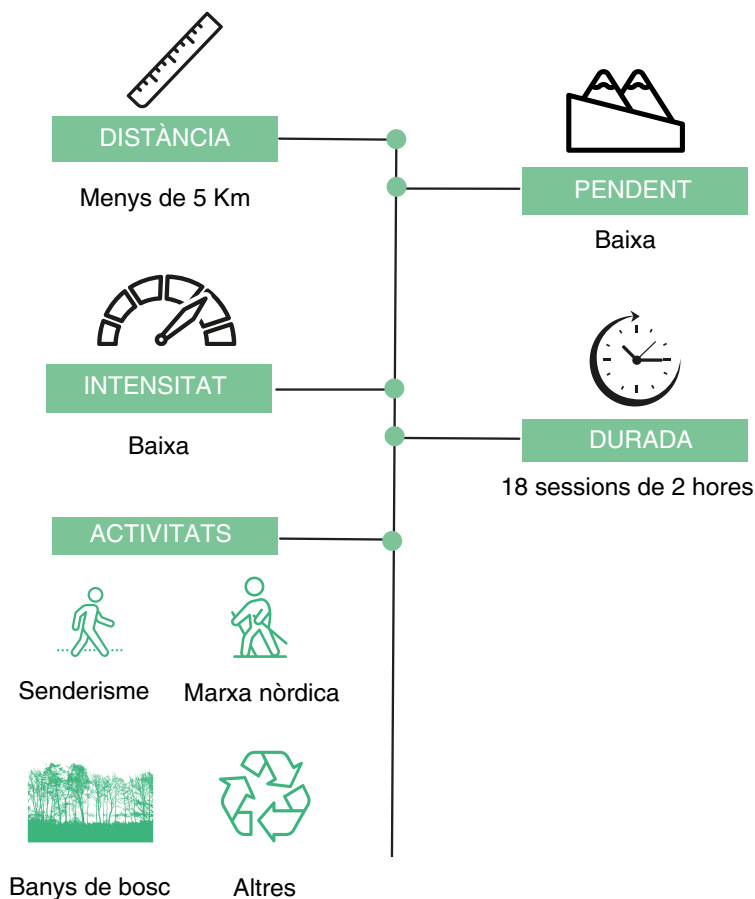
«Activa't amb la natura» és una intervenció basada en sessions d'exercici físic en espais naturals que s'emmarca dins del «Programa d'activitat física» de Dipsalut. Aquesta iniciativa ofereix sessions d'exercici físic a la natura en diversos entorns naturals, com ara boscos, platges i altres àrees verdes.



Les activitats es basen en les «5 vies cap al benestar» i busquen no només millorar la condició física i la salut general, sinó també el benestar psicològic, emocional i social, alhora que fomenten el desenvolupament de les habilitats per a la vida dels participants, la valoració i cura de l'entorn i la sostenibilitat.

Aquesta iniciativa aborda el concepte de salut planetària, considerant la natura com a part integrant amb la qual estem connectats. Dipsalut, amb aquesta proposta, no només aspira a millorar la salut i el benestar de les persones, sinó també a valorar la natura com un actiu de salut. A més, destaca la importància de la implicació de la comunitat en la conservació dels espais naturals i en la creació de territoris sans i sostenibles.

La intervenció «Activa't amb la natura» consisteix en un programa de 18 sessions d'exercici físic de baixa intensitat amb una durada de dues hores cadascuna. Durant aquestes sessions, es realitzen recorreguts de distàncies curtes (menys de 5 km) amb pendents suaus, combinant la tècnica de la marxa nòrdica i el senderisme. A més, es realitzen dinàmiques per treballar els 5 camins cap al benestar.





A continuació, es presenta l'estructura del programa i un resum de les activitats que es duen a terme en cada sessió.

SESSIÓ	ACTIVITAT CENTRAL	ACTIVITAT COMPLEMENTÀRIA	DINÀMIQUES
1	ACTIVA'T	Coneixement del grup	Coneixement del grup + Tècnica de marxa nòrdica
2	ACTIVA'T	Coneixement del grup	Coneixement del grup + Tècnica de marxa nòrdica
3	ACTIVA'T	ADONA'T	3 Coses bones de la natura/ 360°
4	ACTIVA'T	ADONA'T	Mapa de sons
5	ACTIVA'T	CONNECTA'T	Observa a través d'uns altres ulls / Observació del pas de les estacions
6	ACTIVA'T	ADONA'T	Relaxació guiada + Què et diu el que veus?
7	ACTIVA'T	CONNECTA'T	Pluja de sensacions i land art
8	ACTIVA'T	CONNECTA'T	TAC Natural
9	ACTIVA'T	CONNECTA'T	Sentim la natura



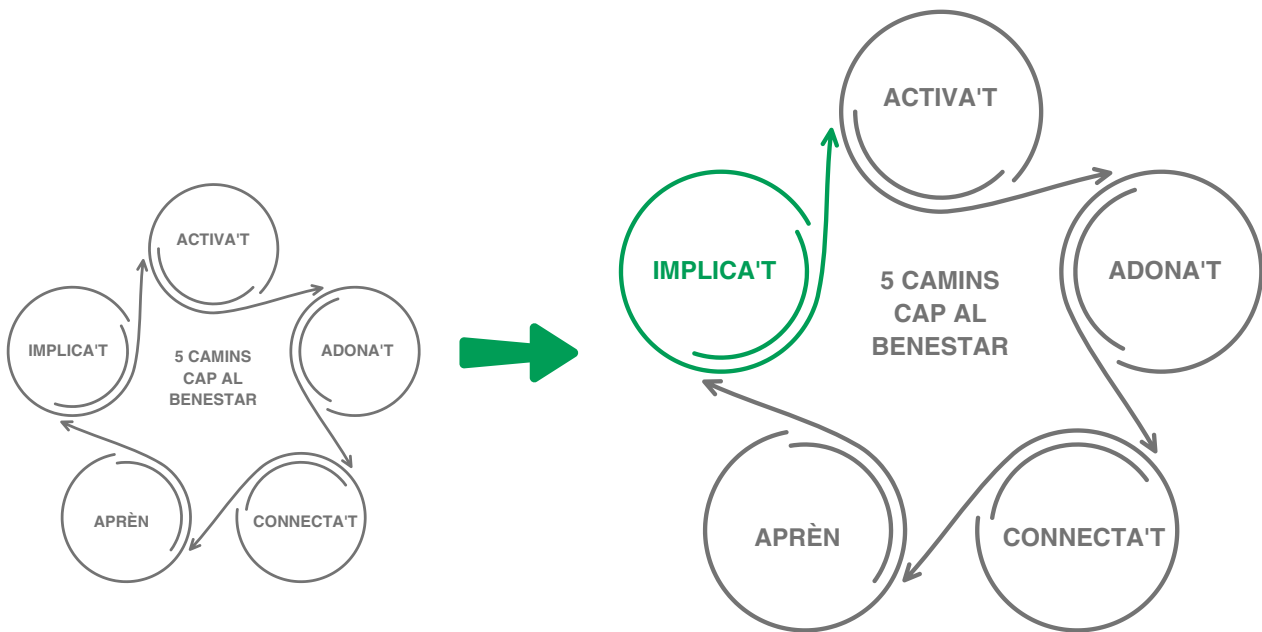
SESSIÓ	ACTIVITAT CENTRAL	ACTIVITAT COMPLEMENTÀRIA	DINÀMIQUES
10	ACTIVA'T	APRÈN	Descoberta naturalista
11	ACTIVA'T	CONNECTA'T	Fotografia de natura
12	ACTIVA'T	CONNECTA'T	Bany de lluna (passeig nocturn)
13	ACTIVA'T	APRÈN	Qdq (amb la comunitat)
14	ACTIVA'T	ADONA'T	Olors i mans / Observació del pas de les estacions
15	ACTIVA'T	CONNECTA'T	Sortida de sol o posta de sol
16	ACTIVA'T	IMPLICA'T	Recollida de residus / Què podem retornar a la natura?
17	ACTIVA'T	ADONA'T	Toquem la vida
18	ACTIVA'T	CONNECTA'T	Bany de bosc





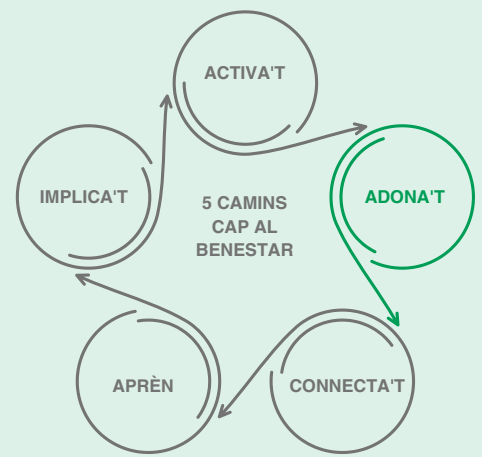
## FITXES DE LES DINÀMIQUES

Aquest apartat inclou una descripció detallada de cada activitat, incloent-hi el títol, la descripció, els objectius, el nombre de participants, el material necessari i observacions pertinents per poder dur a terme les activitats. Aquest conjunt d'activitats està dissenyat per estimular la participació activa dels participants i treballar de manera integral els 5 camins cap al benestar. A través d'aquest gràfic inclòs a les fitxes, es pot identificar quin dels 5 camins cap al benestar treballam a cada activitat.



# Activa't amb la natura

## 3 Coses bones de la natura 360°



### DESCRIPCIÓ

Una manera senzilla per augmentar la connexió de les persones amb la natura, i que perduri en el temps, és fixar-nos cada dia en 3 coses que ens han agradat o ens han fet sentir bé durant la nostra estada en l'entorn natural, com per exemple:

- Elements de la natura que hem percebut a través dels sentits
- Sensacions que hem experimentat
- Emocions que ens ha provocat
- Aprenentatges que hem fet

La natura no és un simple escenari on duem a terme les nostres activitats, sinó que és un tot interconnectat del qual formem part. Per tal de caminar-hi d'una forma conscient i connectar amb el nostre sentiment de pertinença, convidarem les persones participants a fixar-se en el que ens envolta i en el que sentim al llarg del recorregut.

En el transcurs de les sessions, podem anar recordant-los que observin i sentin la meteorologia, el cel, la vida natural, la seva bellesa, el canvi del paisatge amb el pas de les estacions...

Potser un dia ens fixarem en el cant dels ocells després de la pluja, la forma dels núvols, el vent que balanceja les branques d'un arbre... Segurament serà diferent cada dia que sortim a caminar.

És una pràctica individual, que es pot posar en comú en finalitzar l'activitat del dia, sempre que la durada de la sessió ho permeti (poden ser els 3 elements o el que els hagi agradat o sorprès més).

Finalment, convidarem al grup a prendre nota d'aquestes 3 coses al quadern de natura, indicant la data de la sessió.

## OBJECTIUS

- Conèixer millor el nostre entorn natural
- Prendre consciència de les sensacions meravelloses que ens regala la natura
- Fomentar el sentit d'unitat amb la natura
- Facilitar l'autoconeixement
- Practicar l'escolta activa i conèixer les vivències d'altres persones
- Augmentar la connexió amb la natura i els seus beneficis sobre la salut i el benestar

<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b>	Activitat individual
<b>MATERIAL</b>	Quadern de natura

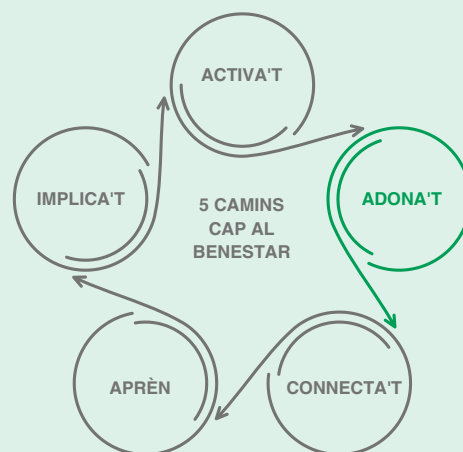
## OBSERVACIONS

Aquesta és una dinàmica que es proposa com una activitat transversal de tot el programa.

És una proposta original de Miles Richardson (Nature Connectedness Research Group, Universitat de Derby, Anglaterra). Segons aquest grup de recerca, fixar-se i anotar 3 coses bones a la natura cada dia durant una setmana comporta un augment a llarg termini de la connexió amb la natura i els seus beneficis sobre la salut i el benestar.

# Activa't amb la natura

## Mapa de sons



## DESCRIPCIÓ

Vivim envoltats de soroll i ho hem normalitzat. Amb aquesta activitat procurem descobrir, en un moment de silenci, aquells sons que emergeixen de la natura. El silenci és necessari, ens regenera, ens sana i la natura és un bon espai per experimentar-lo.

Seiem en un espai silenciós, lluny de l'activitat humana, per percebre els sons que ens arriben de la vida silvestre.

Tanquem els ulls, respirem profundament i afinem l'atenció per escoltar el cant de diferents ocells, el vol d'un insecte a prop, el vent, la remor d'un riu...

- *Què sentim? Són sons propers o llunyans? D'on venen? Quina forma podrien tenir aquests sons?*

A continuació, demanarem a les persones participants que representin els sons al quadern de natura a mesura que els sentin. Els poden dibuixar lliurement o anar-los situant en la fulla en blanc en funció de la seva proximitat o distància, imaginant-se que són al centre de la pàgina.

Podem completar l'activitat amb una breu reflexió (debat) sobre què és el silenci per cadascú i què ens aporta.

## OBJECTIUS

- Connectar amb la natura a través dels sentits (oïda)
- Percebre la natura de forma conscient, a través del joc i de l'expressió creativa
- Millorar l'atenció i la percepció
- Fomentar les relacions interpersonals

## Debat:

- Reflexionar sobre els beneficis del silenci per a la salut i el benestar
- Estimular la pluralitat de pensament, aprendre a escoltar i a respectar la diversitat d'opinions entre les persones participants
- Explorar alternatives per tal de construir, des del pensament creatiu i amb les aportacions de les altres persones, la pròpia visió del tema de debat

<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b>	Activitat individual
<b>MATERIAL</b>	Tovallola (si les persones participants en volen portar per seure a terra)

## OBSERVACIONS

Aquesta dinàmica pot anar precedida d'una preparació prèvia, amb una caminada en silenci o unes respiracions conscients que ens permetin allunyar-nos de qualsevol soroll, intern o extern:

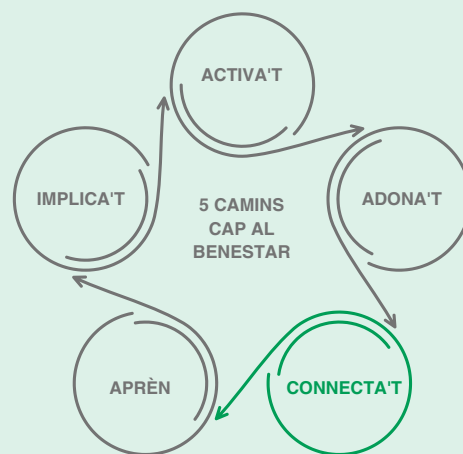
**Caminada en silenci:** ens centrarem en apreciar els sons de la natura, la seva harmonia, mentre caminem respectant el silenci (5 minuts).

**Respiracions conscients:** farem respiracions conscients diafragmàtiques. Ens concentrarem en sentir el so de la nostra respiració i fer-la de manera correcta per poder entrar en estat de silenci.



# Activa't amb la natura

## Observació del pas de les estacions



### DESCRIPCIÓ

Observar com canvia el paisatge al llarg de l'any ens ajuda a sentir-nos més a prop de la natura i a ser més conscients dels cicles naturals i del flux continu de la vida a través de les estacions.

Anirem a un lloc des d'on es puguin apreciar diversos elements naturals que facilitin la identificació de l'estació a la qual estem (arbres de fulla caduca, cultius, prats, etc.).

Demanarem a les persones usuàries que s'apleguin en grups reduïts. A partir de l'observació de l'espai, hauran d'identificar elements característics de l'estació (a la tardor cauen les fulles, a l'hivern trobem espais glaçats, a la primavera tot torna a florir, a l'estiu sentim el cant de les cigales...).

Finalment, comentem en grup els elements identificats.

Repetirem aquesta dinàmica uns mesos més tard, en una nova estació, per poder observar les diferències des del mateix punt del recorregut.

També ho podem anotar al quadern de natura, així ho podrem recuperar i comprovar els canvis que hi ha en la següent estació. Una altra opció és fer fotografies del mateix element per després veure'n l'evolució.

Podem aprendre molt de la natura. Prendre consciència del seu constant canvi cíclic i les qualitats pròpies de cada estació ens permetrà connectar amb el cicle de la vida inherent tant en la natura com en nosaltres, i també en les nostres activitats i projectes. Hi ha un naixement (primavera), un creixement (estiu), una collita (tardor) i una reserva o mort (hivern), en què la mort és sinònim de vida ja que, en tancar un cicle, se n'obre un de nou.



## OBJECTIUS

- Millorar la capacitat d'apreciar la natura a través de les estacions
- Prendre consciència dels cicles naturals
- Aprendre de la natura

<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b>	Activitat en grups reduïts
<b>MATERIAL</b>	Quadern de natura

## OBSERVACIONS

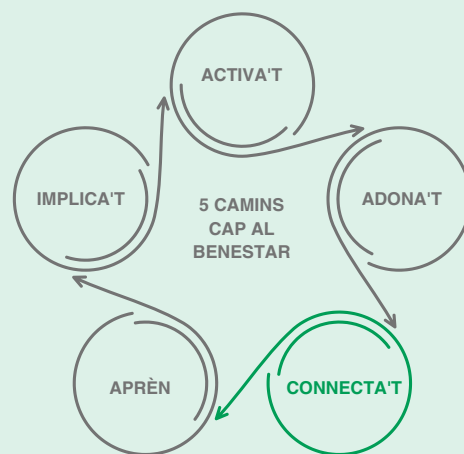
Aquesta activitat es pot vincular breument a «L'emergència climàtica i ecològica», sobre com eren les estacions anys enrere, com són actualment.

Per aprofundir sobre el pas de les estacions, pot ser útil la lectura del llibre *Bany de natura: murmuri de les estacions*, de Vicent Pellicer (Editorial Cossetània, 2019).



# Activa't amb la natura

## Observa a través d'uns altres ulls



### DESCRIPCIÓ

Observarem la natura a través dels ulls de qui ens acompanya, un exercici de mindfulness o atenció plena que ens ajudarà a focalitzar la nostra percepció a través del sentit de la vista i a estar presents aquí i ara, amb la complicitat d'una altra persona. Proposem dues alternatives per a aquesta dinàmica, una amb una mirada més micro a la vida natural que tenim més propera i l'altra fent un zoom més macro, tot observant el paisatge.

#### Opció 1

Proposarem al grup seure per parelles, recolzant esquena contra esquena. Amb el suport d'un petit «visor», centrarem la mirada en un element natural del nostre entorn que ens cridi l'atenció (una fulla, un fruit, unes pedres, una formiga, un arbre, una flor...). En farem una descripció minuciosa (sense dir-li què és) perquè la parella el pugui dibuixar al quadern de natura, seguint les indicacions. Després, ho posaran en comú amb la parella.

En acabar, intercanviarem els rols per fer la dinàmica completa.

#### Opció 2 (Instazoom)

Ens situem en un espai obert, preferiblement panoràmic, per tal de fixar-nos en un element natural llunyà. Organitzarem el grup per parelles: un participant farà de guia visual i l'altre d'acompanyant. La persona guia escollirà un element de la natura i, sense dir quin és exactament, anirà donant indicacions perquè la parella vagi enfocant la seva mirada progressivament, fins que hi pari atenció.

A continuació, intercanviarem els rols perquè la persona acompanyant faci de guia.



## OBJECTIUS

- Connectar amb la natura a través dels sentits (vista)
- Observar la natura de forma conscient, a través del joc
- Fomentar el gaudi de la natura a través de la relació amb l'altra persona
- Fomentar les relacions interpersonals

<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b>	Activitat per parelles
<b>MATERIAL</b>	Tovallola (si les persones participants en volen portar per seure a terra), «visor», quadern de natura.

## OBSERVACIONS

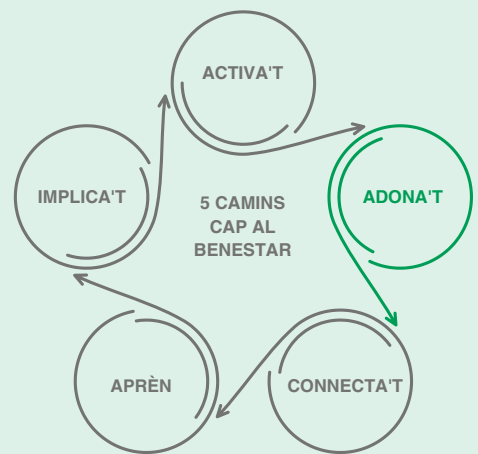
Caldrà preparar el «visor» prèviament. Per fer-lo, reutilitzarem un full de paper DIN A4 i el dividirem en tres franges horitzontals. Retallant cada franja, tindrem un paper enrotllable que ens servirà per enfocar la nostra mirada.

Una altra opció - si el moment de l'any i l'entorn ho permeten - és enrotllar fulles dels arbres que trobem a terra.



# Activa't amb la natura

## Relaxació Guiada Què et diu el que veus?



### DESCRIPCIÓ

Farem una relaxació en l'entorn natural com una via per deixar enrere pensaments i tensions. Entrarem en un estat de tranquil·litat i de silenci interior per connectar amb més plenitud amb la natura i amb nosaltres mateixos/es.

Alhora, podem prendre consciència del fet que una relaxació a la natura pot aportar-nos més calma, benestar i vitalitat que a l'interior.

Cal buscar un espai tranquil i còmode on les persones participants puguin seure —i fins i tot estirar-se a terra, si ho desitgen— o estar dempeus en cercle. Ens hi aproximarem en silenci per facilitar l'entrada a la relaxació.

La persona dinamitzadora guiarà unes respiracions conscients diafragmàtiques, lentes i profundes, i donarà unes pautes per anar posant consciència en el cos (començant pels peus i fins al cap) i en com estem ara i aquí, deixant passar els pensaments.

Al llarg de la relaxació farem 4 breus pauses per convidar a connectar amb la natura que som i que ens envolta, cada cop amb un dels sentits:

- Primer **l'oïda**: sense moure'ns d'allà on som i amb els ulls tancats ens fixarem un moment en quins sons percebem.
- En la següent pausa, ens centrarem en el **tacte**, seguint amb els ulls tancats. Sentim el sol o el vent a la cara? Notem la terra que estem trepitjant?
- En tercer lloc, la **vista**: obrirem els ulls i ens mourem per explorar breument l'entorn en silenci a la recerca d'alguna cosa que ens atrapi.
- Per últim, els sentits de **l'olfacte i gust**: obrim els ulls i ens desplaçem per olorar allò que ens desperti la curiositat (unes flors, la terra molla, una planta aromàtica, etc.). Si el coneixem, fins i tot podem tastar algun fruit (mores, cireretes d'arboç...).

És important que cada persona dinamitzadora adapti aquesta tècnica de relaxació i se la faci seva. L'exercici dels 5 sentits també el podem proposar abans de la relaxació com una via per fomentar l'atenció plena, convidant les persones participants a observar, olorar, tocar i sentir lliurement la natura al llarg d'un tram del recorregut.

La relaxació es pot completar amb un massatge a l'esquena en parelles. Podem acabar amb unes preguntes:

- Noteu la relaxació? Us sentiu presents?
- Penseu que el fet d'estar a la natura us hi ha ajudat?

Un cop finalitzada la pràctica, deixarem uns minuts perquè puguin explicar al quadern per què els agrada estar a la natura. També poden anotar el que vulguin recordar per fer la relaxació pel seu compte.

### **Què et diu el que veus?**

L'activitat de relaxació es pot complementar, abans o després, amb una dinàmica en la que proposarem a les persones participants que passegin lliurement i en silenci durant uns minuts per l'entorn i triïn un element natural que els cridi l'atenció, fixant-se en el que els suggereix.

Reunirem de nou el grup i farem un cercle, amb la finalitat de posar en comú per què l'hem escollit, explicant les emocions que ens desperta, les experiències personals a la natura que ens evoca...

A mesura que cada participant expliqui l'element natural escollit i els motius, si altres persones també han triat el mateix element (el riu, un arbre, un turó...) s'hi podran sumar (esperant que acabi el seu torn de paraula), de manera que al final quedi agrupat tothom que hagi coincidit.

### **OBJECTIUS**

- Disminuir les tensions en cos i ment per afavorir una millor connexió amb la natura i amb nosaltres mateixos/es
- Experimentar els beneficis de practicar tècniques de relaxació en un entorn natural
- Fomentar l'autoconeixement



- Experimentar una tècnica de relaxació per aplicar-la a la vida quotidiana
- Practicar l'escolta activa
- Prendre consciència de la diversitat de mirades que hi ha entre les persones participants

<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b>	Activitat individual i en grup
<b>MATERIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tovallola (si les persones participants en volen portar per seure a terra)</li> <li>• Quadern de natura</li> </ul>

## OBSERVACIONS

Aquesta relaxació també pot ser un bon recurs personal en el dia a dia. La relaxació aporta molts beneficis, com ara:

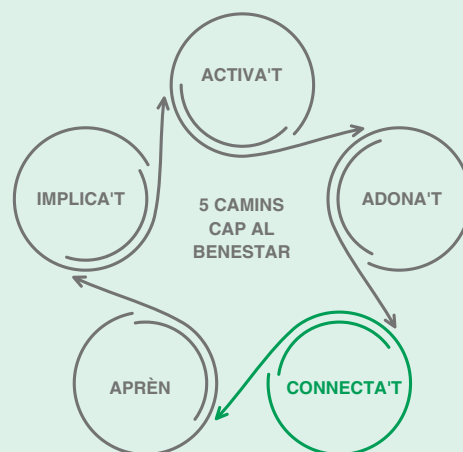
- Redueix l'estrès i l'ansietat
- Millora la gestió de les emocions i de les relacions amb les altres persones
- Millora la qualitat del son

En cas de pluja o climatologia adversa, és una bona alternativa practicar la visualització guiada de la fitxa «Relaxació» del programa de Parcs Urbans i Xarxes d'Itineraris Saludables, encara que estem a l'interior.



# Activa't amb la natura

## Pluja de sensacions i Land Art



### DESCRIPCIÓ

La dinàmica consta de 2 activitats creatives. En funció del temps disponible, en farem només una o totes dues.

Començarem amb un guiatge inicial per acompanyar el grup a connectar amb el moment present, a través de la respiració conscient diafragmàtica o d'alguna altra pràctica breu que ens connecti amb el joc.

#### Activitat 1 (Pluja de sensacions)

Aquesta activitat té com a objectiu proporcionar una experiència sensorial als acompanyants a través d'una «pluja» d'elements naturals, ja sigui amb fulles, neu, terra, sorra de la platja, pedretes o altres elements.

Ens dividirem per parelles o en grups reduïts i deixarem uns minuts perquè un membre de cada grup reculli el material necessari. Segons el tipus d'elements, es podrà experimentar a les mans, en comptes d'a tot el cos. Després intercanviarem els rols per fer la dinàmica completa.

El quadern de natura pot servir per explicar les sensacions que ens hagi suggerit l'activitat. Qui ho prefereixi, pot fer-hi un petit dibuix per recordar l'experiència, ja que a algunes persones el llenguatge visual els ajuda millor a recordar que un text escrit.

#### Activitat 2 (Land Art)

El **land art** és un moviment artístic en el qual es creen obres en plena natura, fetes a escala del paisatge, que s'integren dins l'entorn natural. També és un art creat a la natura, tot utilitzant els materials naturals que hi trobem, com pedres, fulles, flors, gel o terra. D'altra banda, hi ha pràctiques artístiques amb elements naturals en diferents cultures i des de temps ancestrals.

La dinàmica consisteix en fer una proposta de land art en grup. Primer de tot, dedicarem uns minuts a recol·lectar diversos materials naturals de l'entorn i els agruparem per categories.

El tipus d'elements que trobarem variarà en funció de l'estació de l'any i del lloc. Podem fer servir, entre altres: fulles, pals i branquetes, escorça, pinyes, llavors, fruits, flors o pètals caiguts, terra, sorra, petxines... o fins i tot aigua.

Decidirem en comú què volem crear plegats. Podem proposar fer un mandala, que en sànscrit significa «cercle», i en el qual tot es disposa en relació a un únic centre fins que es forma una figura circular o concèntrica.

Una altra opció que podem plantejar és fer un exercici lliure, que es vagi construït de forma cooperativa sense pautes preestablertes, jugant amb els materials, les formes, les textures, les mides i els colors.

És important recalcar que no es tracta tant d'un exercici estètic, com de gaudir del procés de creació col·lectiva, en contacte amb els elements naturals de l'entorn que ens rodeja i en connexió amb el moment present.

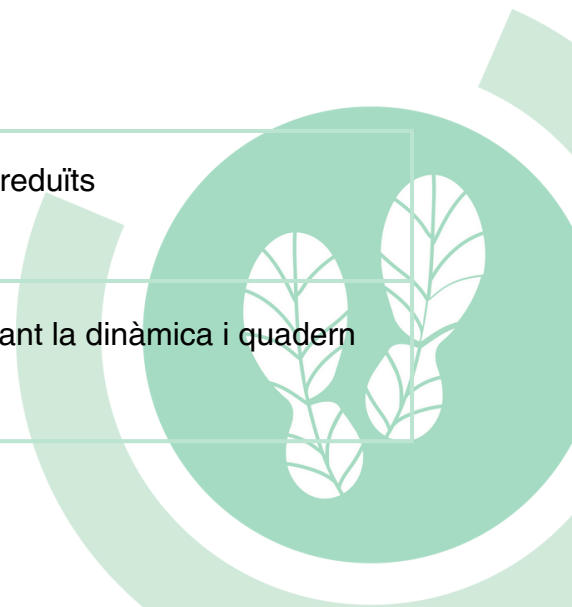
Al final, com que serà una creació efímera i s'anirà esvaint amb el vent, la pluja, els animals de l'entorn... podem fer una fotografia per recordar l'experiència.

Les persones participants podran afegir-la després al quadern de natura o bé fer-ne un dibuix, i fins i tot enganxar-hi algun dels elements naturals que hàgim utilitzat.

## OBJECTIUS

- Gaudir de la natura a través de l'experimentació sensorial amb elements naturals
- Facilitar la creativitat i la sensibilitat envers la natura a través de l'expressió artística
- Valorar la cocreació
- Promoure la cohesió de grup a través de la cooperació
- Potenciar un sentiment de comunió entre la natura, el grup i nosaltres mateixos/es

<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Activitat per parelles o grups reduïts</li><li>• Activitat en grup</li></ul>
<b>MATERIAL</b>	Material natural que es recull durant la dinàmica i quadern de natura





## OBSERVACIONS

Cal conèixer l'espai on es farà aquesta dinàmica i identificar possibles elements amb els quals podem comptar per fer les activitats. En cas de disposar de material poc variat, una alternativa per al land art pot ser fer una figura amb sorra (a la platja, per exemple) o senzillament un dibuix a terra.

La proposta de land art ha de tenir el mínim impacte ambiental possible. Per tant, evitarem fer malbé parts vives de plantes, animals o fongs i no recollirem gaires pedres, ja que tenen funcions importants com refugiar la fauna o mantenir la humitat del sòl.

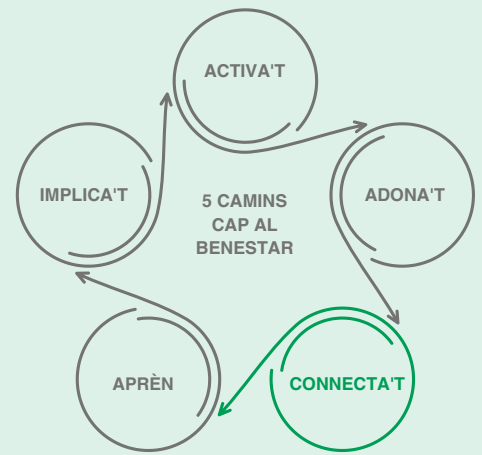
Per inspirar-vos, podeu consultar:

- Un recull d'imatges d'art i natura
- El Festival Arts&Gavarres
- Un resum de River and Tides sobre l'obra d'Andy Goldsworthy



# Activa't amb la natura

## TAC Natural



## DESCRIPCIÓ

L'aigua és un element essencial per a la vida. Diversos estudis demostren que tant el contacte directe com la contemplació dels espais blaus ens relaxen, ens milloren l'estat d'ànim, ens aporten vitalitat i són beneficiosos per a la salut mental. Fins i tot poden arribar a tenir una incidència més gran en la nostra salut i benestar que els espais verds.

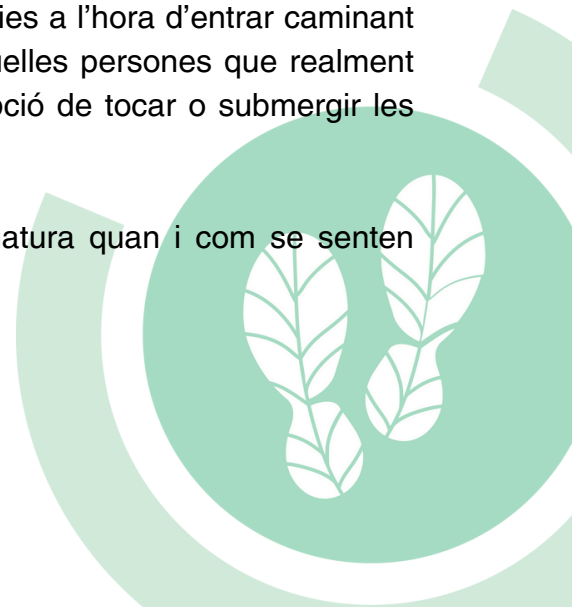
Per fer aquesta dinàmica, ens aproparem a un entorn natural que ens permeti caminar descalços dins l'aigua. Pot ser un rierol, un riu, una bassa, un llac, el mar... Convé que hi hagin còdols, desnivells, llot, fang o altres relleus que notem amb la planta del peu en caminar.

Començant pels peus, de forma ascendent, ens anirem fixant en les sensacions que ens aporta aquest contacte amb la terra, l'aigua i el paisatge i farem una «TAC», és a dir, una connexió Terra, Aigua, Cel envers el nostre cos, mentre prenem consciència del fet que tot està interconnectat.

- *Quines sensacions i emocions ens aporta?*
- *Què notem en entrar a l'aigua? Què percebem en caminar? Què sentim en observar el paisatge amb els peus en contacte amb el terra i dins l'aigua?*
- *És agradable? Sentim la connexió?*

A aquelles persones participants que tinguin certes reticències a l'hora d'entrar caminant a l'aigua, els animarem a superar-les. Tot i això, per a aquelles persones que realment no se sentin còmodes amb la proposta, comptem amb l'opció de tocar o submergir les mans a l'aigua (en comptes dels peus).

Les persones participants poden escriure al quadern de natura quan i com se senten més connectades amb la natura.



## OBJECTIUS

- Connectar amb la natura a través dels sentits
- Prendre consciència i gaudir de l'aigua com a element essencial per a la vida
- Potenciar la connexió amb la natura per facilitar el sentiment d'unitat i pertinença
- Experimentar la natura com a font de salut i benestar

<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b>	Activitat individual
<b>MATERIAL</b>	Quadern de natura i tovallola petita

## OBSERVACIONS

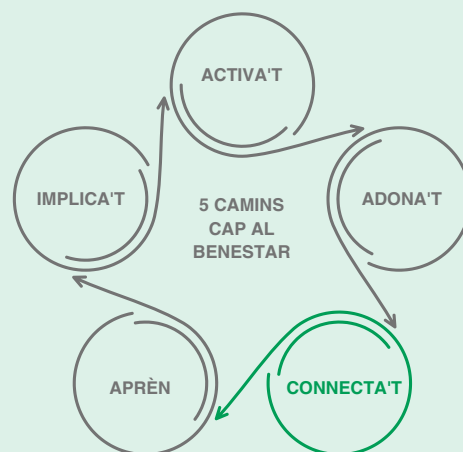
Abans caldrà cercar un espai que ens permeti caminar descalços dins l'aigua i des d'on s'observi un paisatge natural.

Avisarem amb antelació perquè qui ho desitgi porti una tovallola per a aquesta sessió.



# Activa't amb la natura

## Sentim la natura



### DESCRIPCIÓ

Aquesta dinàmica és una proposta d'immersió a la natura a través de **3 exercicis simples** però molt activadors, que ens faciliten l'apropament a la natura i que alhora ens ajuden a sentir que no hi som aliens, sinó que en formem part, que som natura, que som una unitat amb ella.

Es tracta de caminar descalços, abraçar els arbres, estirar-nos a terra i deixar-nos sentir.

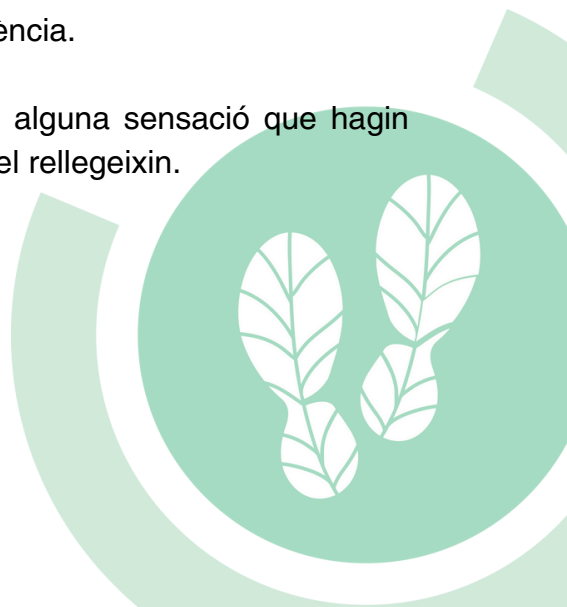
### Caminar descalços

A la planta dels peus hi tenim nombroses terminacions nervioses. Caminar sense sabates ens ajuda a estimular òrgans vitals i a eliminar tensions del nostre cos, com l'ansietat o l'estrès, entre molts altres beneficis. Però, sobretot, caminar pel bosc, entrar en un riu, trepitjar l'herba del prat o la sorra de la platja ens aporta un contacte directe amb la terra que ens ajuda a sentir que ens connectem i arremem.

Farem una part del recorregut amb els peus nus i, per potenciar l'efecte d'aquesta experiència, podem caminar en silenci i amb lentitud durant una estona, posant consciència en el que experimentem i sentim.

Finalment, encara descalços, compartirem en cercle l'experiència.

Les persones usuàries poden anotar al quadern de natura alguna sensació que hagin experimentat o algun pensament que vulguin recordar quan el rellegeixin.



## **Abraçar els arbres**

Abraçar un arbre és una pràctica mil·lenària. En l'actualitat, mitjançant la recerca científica, es comencen a demostrar els efectes positius que té sobre les diverses dimensions de la salut de les persones. Entre altres, ens rebaixa els nivells d'ansietat i estrès, i ens ajuda a tenir un estat emocional més positiu.

Convidarem al grup a escollir l'arbre que els captivi o que els faci sentir més còmodes. Farem una primera aproximació observant-ne la forma, tocant-ne l'escorça, fins i tot olorant-ne i escoltant-ne el tronc... Finalment l'abraçarem, fent unes respiracions profundes que ens ajudaran a sentir la connexió amb ell i buscar un estat de pau.

A aquelles persones que sentin una certa reserva a l'hora d'abraçar un arbre els podem oferir altres opcions, com observar en detall l'arbre des de les arrels fins a la capçada, recolzar-se al tronc en silenci o fins i tot dibuixar-ne un esbós, com una forma de contemplació.

En acabar, farem una breu pausa perquè qui ho desitgi escrigui al quadern de natura què els ha aportat (pau, serenitat, tranquil·litat, benestar, seguretat, força, resistència, incomoditat, inquietud...) i també guardar-hi una fulla de l'arbre que recollim de terra per recordar l'experiència (assecada prèviament).

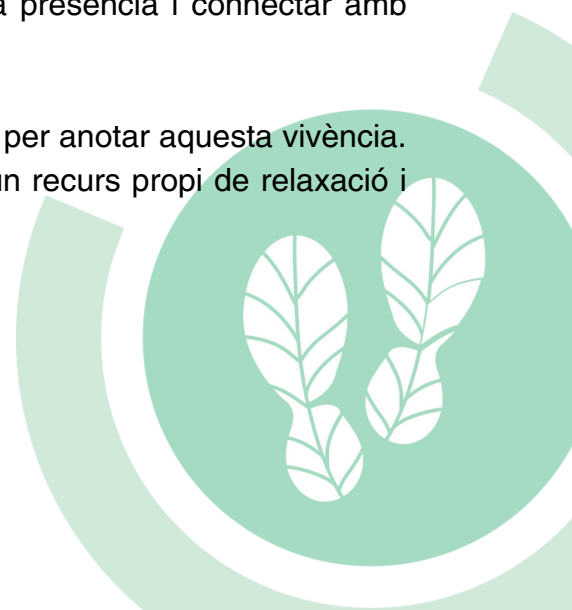
## **Estirar-nos a terra**

A continuació, tot mantenint el silenci, si s'escau, farem l'exercici més senzill de tots, però alhora bastant inusual. Ens estirarem i gaudirem de tenir tot el cos en contacte amb la terra, sense cap altra fita que deixar-nos sentir, des de la quietud.

Farem un breu guiatge de relaxació inicial: tancarem els ulls i ens concentrarem en la respiració. Farem 5 respiracions conscients diafragmàtiques, lentes i profundes, deixant passar els pensaments.

Podrem obrir els sentits i captar intensament el que ens envolta per viure el moment, ara i aquí. Alhora, serà una oportunitat per sentir la pròpia presència i connectar amb nosaltres mateixos/es.

El quadern de natura podrà ser útil a les persones usuàries per anotar aquesta vivència. Si ha estat positiva, la podran recordar i fer-la servir com un recurs propi de relaxació i de connexió amb si mateixes al llarg de la vida.



## OBJECTIUS

- Experimentar la natura com a font de gaudi
- Afavorir el contacte directe del nostre cos amb la natura per facilitar sentir que en formem part
- Connectar amb la natura i amb les nostres emocions
- Promoure l'autoconeixement
- Integrar aquestes pràctiques com a font de salut i benestar

<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b>	Activitat individual i en grup
<b>MATERIAL</b>	Quadern de natura i tovallola petita per assecar els peus

## OBSERVACIONS

Abans, calrà identificar l'espai on es farà l'activitat.

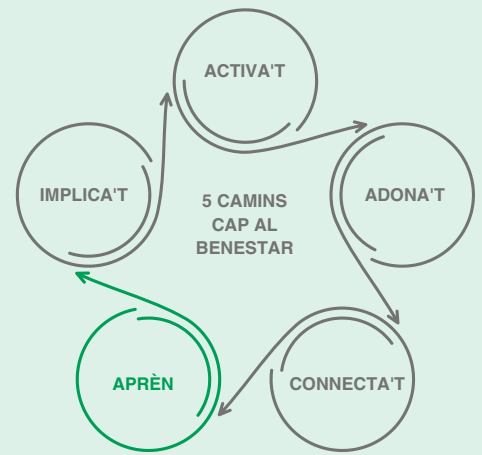
Si no tenim costum de caminar descalços, caldrà anar amb compte o caminar sense sabates menys estona per no fer-nos mal.

«Som natura. I ho sabem. I de vegades, vora el mar o dins del bosc, caminant damunt la terra, sota el cel, podem sentir-ho». Jordi Pigem



# Activa't amb la natura

## Descoberta naturalista



### DESCRIPCIÓ

Segons Jacques Cousteau, «protegim allò que estimem i estimem allò que coneixem».

Aquesta dinàmica és una pràctica d'educació ambiental que proposa una breu aproximació naturalista a la flora i fauna que podem trobar al llarg del recorregut, per avivar el coneixement i estimació per la biodiversitat amb la qual convivim.

Per començar, farem un primer reconeixement en grup d'una espècie vegetal (planta o arbre) amb l'ajut de les claus dicotòmiques. La persona dinamitzadora anirà fent les preguntes proposades:

Algunes fulles punxen? Les fulles tenen forma triangular? El revers de la fulla és gris blanquinós?...

Després d'anar responent les preguntes i eliminant possibilitats, arribarem a una espècie final que podrem confirmar consultant una de les miniguies de què disposem.

Després, farem aquesta mateixa exploració en grups més petits, perquè totes les persones participants puguin practicar-ho.

Més enllà d'aquest exercici d'identificació, demanarem al grup que comparteixi coneixements sobre l'element identificat o d'altres que tinguem a l'abast (en cas de plantes aromàtiques, si les fan servir per cuinar o amb fins medicinals; en cas de petjades d'animals, si n'han vist mai, si coneixen altres espècies de la zona...).

### DESCRIPCIÓ

En finalitzar la dinàmica, convidarem a escriure al quadern de natura algun coneixement nou que els hagi interessat. També podran afegir la fotografia d'alguna espècie o fins i tot fer-ne un dibuix a casa.

## OBJECTIUS

- Desvetllar interès, respecte i estimació per la natura
- Aproximar-se a la biodiversitat de l'entorn natural proper
- Enriquir el coneixement de la flora i la fauna amb la qual convivim
- Donar recursos per al reconeixement d'espècies
- Valorar el coneixement col·lectiu
- Fomentar l'escolta activa

<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b>	Activitat en grup i en grups més petits
<b>MATERIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Claus dicotòmiques</li><li>• Miniguies de camp (arbres, flors, ocells)</li><li>• Col·lecció de pòsters «Coneix la natura dels Països Catalans»</li><li>• Material editat de l'entorn natural</li><li>• Quadern de natura</li></ul>

## OBSERVACIONS

Segons els coneixements de la persona dinamitzadora, pot ser útil fer un primer reconeixement de com a mínim 2-3 espècies abans del dia de la sessió, perquè serveixi d'exemple durant la dinàmica.

Podem comptar amb el suport de diferents apps gratuïtes que ens ajuden a reconèixer una espècie vegetal a partir d'una fotografia que fem in situ (com, per exemple, PlantNet o iNaturalist).

L'activitat es pot complementar amb la identificació visual de les diverses fulles que trobem durant el recorregut per identificar a quina espècie d'arbre corresponen. Es pot emprar l'aplicació mòbil Biocerca, que permet identificar arbres de Catalunya, així com la miniguia de camp d'arbres.

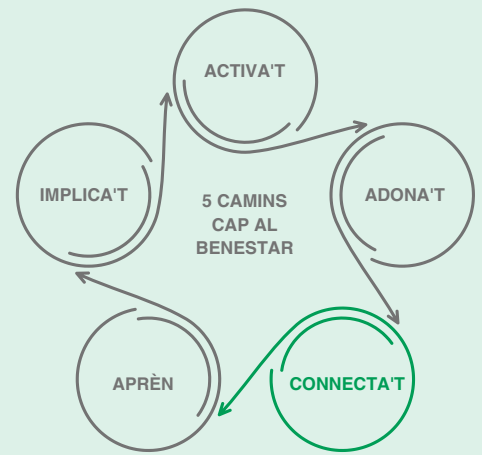
També podem utilitzar BirdNET per identificar el cant d'un ocell.

Serà molt valuós potenciar els coneixements de les persones usuàries al llarg de la dinàmica.



# Activa't amb la natura

## Fotografia de natura



### DESCRIPCIÓ

La dinàmica inclou 2 activitats creatives, una que es fa de forma individual i una altra en grup.

La fotografia és una eina que ens pot facilitar molt la pràctica de la contemplació de la vida natural. Ens ajuda a desconnectar la ment i a enfocar la mirada per submergir-nos-hi i meravellar-nos de la bellesa que ens ofereix, mentre gaudim conscientment de l'aquí i l'ara.

Hi entrarem a través de la respiració. Primer amb els ulls oberts, respirem pel nas, suau i profundament, diverses vegades. Tancarem els ulls i ens concentrarem en la respiració. Farem 5 respiracions conscients diafragmàtiques, lentes i profundes, deixant passar els pensaments.

Obrirem els ulls i, en silenci, deixarem que la mirada es perdi en un arbre, la llum que travessa el bosc, la textura de l'aigua... Deixarem que la curiositat ens guïi lliurement davant les múltiples manifestacions de la natura.

Ens prendrem 10 minuts per fer fotografies. La fita no és aconseguir imatges amb bona tècnica, ni fer un exercici estètic, sinó copsar el que ens atrapa. És un exercici de connexió amb la natura i amb nosaltres mateixos/es, on el més important és el que descobrim i sentim.

D'altra banda, a més de fomentar la capacitat de meravellar-nos, la fotografia també pot ser un bon recurs per treballar el sentit d'unitat i pertinença. Ens pot ajudar a prendre consciència que la natura no és una cosa externa que només observem, sinó que nosaltres també en som part i estem interconnectats en la xarxa de la vida.

Com a segon exercici, proposarem d'integrar-nos també en les fotografies (ja sigui el cos sencer o només una part, com ara les mans). Ens dividirem en parelles o grups reduïts i deixarem 10 minuts més per fer una fotografia per grup.

Ens reunirem en cercle i compartirem aquestes últimes imatges.

Per últim, deixarem uns minuts, perquè les persones participants puguin fer-se un recordatori al quadern de natura del moment de connexió que han viscut a través de la càmera, per si volen seguir practicant-ho en el futur . També proposem que més endavant hi incorporin alguna de les fotografies fetes.

## OBJECTIUS

- Practicar la fotografia contemplativa com una via per arribar a l'atenció plena
- Augmentar la nostra capacitat per apreciar la natura i el món que ens envolta i meravellar-nos amb la seva bellesa
- Facilitar la connexió amb nosaltres mateixos/es i l'autoconeixement
- Cultivar una aproximació artística a la natura
- Potenciar les relacions interpersonals
- Fomentar el sentit d'unitat de nosaltres mateixos/es, els altres i la natura de la qual formem part
- Apreciar la diversitat de mirades que hi ha en el grup

<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b>	Activitat individual i per parelles
<b>MATERIAL</b>	Quadern de natura i mòbil amb càmera o càmera fotogràfica

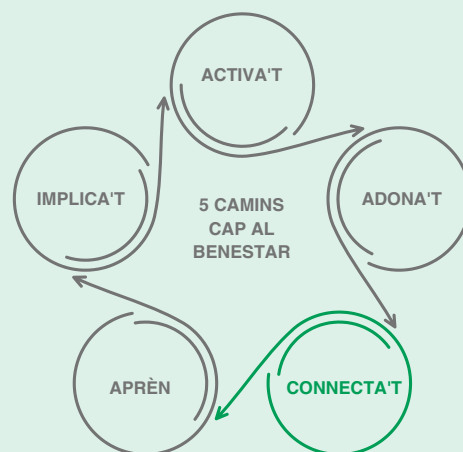
## OBSERVACIONS

Abans d'aquesta activitat, caldrà assegurar-se que tothom tingui algun tipus de dispositiu per fer fotografies.



# Activa't amb la natura

## Bany de lluna (passeig nocturn)



### DESCRIPCIÓ

Farem una sortida nocturna per explorar la natura d'una forma diferent de com la vivim habitualment i experimentar com és el nostre entorn quan arriba la nit i l'activitat humana es retira.

Serà una oportunitat per experimentar com ens sentim en la foscor i com ens ajuda a centrar-nos en el moment present i a obrir els sentits.

El paisatge i la vida salvatge canvien radicalment de nit. Dedicarem una estona en silenci a fixar-nos en els sons dels animals nocturns, molt diferents dels que sentim durant el dia. Podem aprofitar per preguntar al grup si saben identificar alguna espècie de les que veiem o sentim. Si sortim en lluna plena, el clar de lluna ens permetrà caminar sense llanterna o frontal. Això ens ajudarà molt a fer aquesta immersió nocturna a la natura amb més seguretat.

Durant l'activitat farem una pausa per reflexionar en grup sobre les sensacions que ens transmet la natura de nit:

- *Ens fa por? Ens genera inquietud? Ens aporta calma? Ho trobem excitant?*

Si els núvols ens ho permeten, dedicarem una estona a gaudir del cel estrellat. Observar les estrelles pot ser una forma de meditació, que ens aporta calma i ens permet agafar perspectiva del nostre dia a dia, connectar amb quelcom molt més gran que nosaltres i fins i tot reflexionar sobre el nostre lloc a l'univers.



Podem aprofitar per posar en comú els coneixements del grup sobre astronomia: el cicle lunar, les estrelles, les constel·lacions, els planetes...

Abans de tornar, dedicarem uns minuts a compartir què ens emportem de l'experiència.

Per acabar, proposarem escriure al quadern de natura alguna sensació emoció o reflexió que vulguin recordar d'aquesta vivència quan arribin a casa.

## OBJECTIUS

- Gaudir de la vida salvatge nocturna
- Promoure l'autoconeixement i la interioritat
- Afavorir la interacció i cohesió de grup

<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b>	Activitat en grup.
<b>MATERIAL</b>	Llanterna o frontal i quadern de natura

## OBSERVACIONS

A l'hora de triar el recorregut, caldrà tenir en compte la contaminació lumínica, però també escollir un itinerari en què el grup pugui caminar amb seguretat de nit.

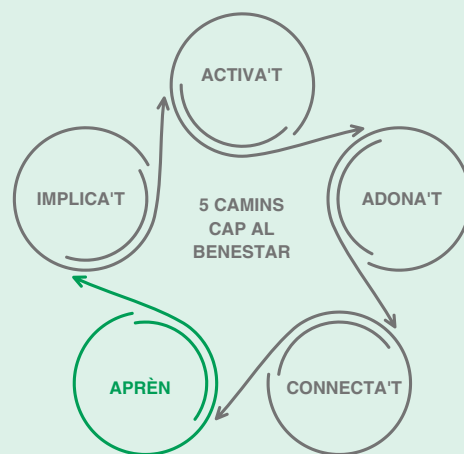
Per fer aquesta dinàmica es prioritzarà un dia de lluna plena (cal consultar el calendari lunar) i amb bona previsió meteorològica.

Hi ha nombroses apps gratuïtes que ens poden ajudar a conèixer la trajectòria de la lluna segons la nostra ubicació i l'època de l'any (com Sky View, amb la qual podem seleccionar la lluna a la pantalla i consultar-ne el recorregut i horari sobre el terreny, en una data seleccionada). També ens pot ser útil per reconèixer les estrelles que observem.

Aquesta dinàmica pot ser una bona alternativa per evitar les altes temperatures dels mesos més calorosos.

# Activa't amb la natura

## Qdq (amb la comunitat)



### DESCRIPCIÓ

Aquesta és una dinàmica per aprofundir en el coneixement geogràfic, natural i històric de la zona i convidar els usuaris a participar i debatre al respecte.

Per començar, plantejarem algunes preguntes tant sobre el patrimoni natural com el cultural (per a les quals caldrà una preparació prèvia) i les persones participants podran aportar els coneixements que tinguin de la zona.

- *Sabeu per què aquest bosc té aquest nom? Quina font hi havia en aquest indret? De quan és aquesta masia, ermita...? Què coneixeu del paisatge que veiem?*

De forma complementària, la persona dinamitzadora podrà preparar-se un text per explicar in situ o oferir-lo a una persona participant perquè el llegeixi (l'explicació d'un element del patrimoni natural o cultural, un conte breu o llegenda de la zona, etc.).

### OBJECTIUS

- Aprofundir en el coneixement geogràfic, natural i històric de la zona
- Prendre consciència de la unitat del patrimoni natural i cultural
- Valorar el coneixement popular
- Reconèixer i socialitzar els coneixements de les persones participants
- Practicar l'escolta activa



<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b>	Activitat en grup
<b>MATERIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Documentació amb informació geogràfica, natural i històrica de la zona</li> <li>• Material editat de la zona</li> </ul>

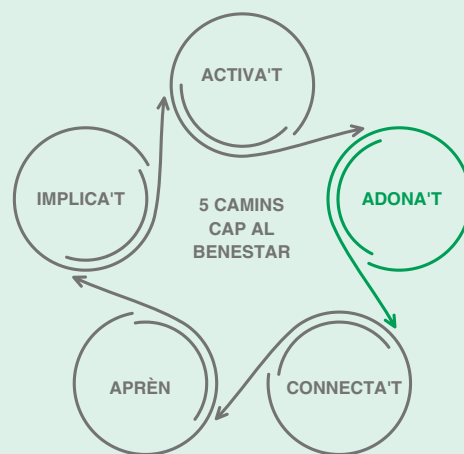
## OBSERVACIONS

Caldrà documentació prèvia per part de la persona dinamitzadora. Abans buscarem si hi ha material editat de la zona per oferir per consultar o repartir entre el grup. Pot ser útil consultar l'app AR AlpineGuide per conèixer el nom dels turons i cims que observem.



# Activa't amb la natura

## Olors i mans



### DESCRIPCIÓ

Farem una activitat de descoberta sensorial amb els sentits de l'olfacte i el tacte. Es tracta de connectar amb la natura a través de les sensacions que ens aporta l'olor de diversos elements naturals que tenim al nostre abast.

Organitzarem el grup per parelles. Un dels membres de la parella es tapanà els ulls i l'altre el guiarà a la recerca d'olors. Li farà tocar amb les mans elements com flors, plantes aromàtiques, molsa, bolets (si els coneixen), la terra molla, les petxines de la platja... i sentir l'aroma que queda impregnada en les seves mans en tocar-los.

Després, intercanviarem els rols per fer la dinàmica completa.

Al final ho podem posar en comú per parelles o en grup.

*Quines olors t'han agradat més? Per què? Ja les coneixies? T'han despertat algun record o emoció?*

Demanarem a les persones participants que anotin al quadern de natura les olors noves, agradables, sorprenents o simplement curioses que han descobert quan han posat consciència en el sentit de l'olfacte.

### OBJECTIUS

- Connectar amb la natura a través dels sentits (olfacte)
- Descobrir les olors dels espais naturals que ens envolten
- Potenciar les relacions interpersonals



<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b>	Activitat per parelles
<b>MATERIAL</b>	Quadern de natura

## OBSERVACIONS

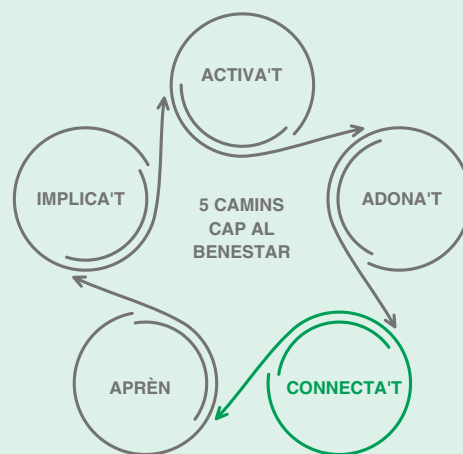
Abans, caldrà trobar un espai on tinguem accés a diversos elements per olorar.





# Activa't amb la natura

## Sortida de sol o posta de sol



## DESCRIPCIÓ

Aquesta és una dinàmica per aprofundir en el coneixement geogràfic, natural i històric de la zona i convidar els usuaris a participar i debatre al respecte.

Per començar, plantejarem algunes preguntes tant sobre el patrimoni natural com el cultural (per a les quals caldrà una preparació prèvia) i les persones participants podran aportar els coneixements que tinguin de la zona.

- Sabeu per què aquest bosc té aquest nom? Quina font hi havia en aquest indret? De quan és aquesta masia, ermita...? Què coneixeu del paisatge que veiem?

De forma complementària, la persona dinamitzadora podrà preparar-se un text per explicar in situ o oferir-lo a una persona participant perquè el llegeixi (l'explicació d'un element del patrimoni natural o cultural, un conte breu o llegenda de la zona, etc.).

## OBJECTIUS

- Aprofundir en el coneixement geogràfic, natural i històric de la zona
- Prendre consciència de la unitat del patrimoni natural i cultural
- Valorar el coneixement popular
- Reconèixer i socialitzar els coneixements de les persones participants
- Practicar l'escolta activa



<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b>	Activitat en grup
<b>MATERIAL</b>	Documentació amb informació geogràfica, natural i històrica de la zona

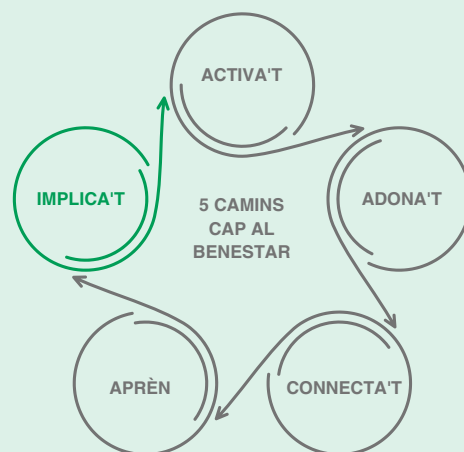
## OBSERVACIONS

Caldrà documentació prèvia per part de la persona dinamitzadora. Abans buscarem si hi ha material editat de la zona per oferir per consultar o repartir entre el grup. Pot ser útil consultar l'app AR AlpineGuide per conèixer el nom dels turons i cims que observem.



# Activa't amb la natura

## Què podem retornar a la natura?



### DESCRIPCIÓ

Aquesta activitat ens convida a prendre partit. D'una banda, consta d'un debat pensat per reflexionar sobre com podem viure d'una forma més harmoniosa amb la natura. De l'altra, d'una acció sobre el terreny per implicar nos en la seva preservació a través d'una activitat de voluntariat ambiental.

### Activitat 1

Es tracta d'un debat sobre què podem fer en el nostre dia a dia per minimitzar l'impacte sobre la natura. Quins canvis podem fer en mobilitat, alimentació, consum, oci, economia, etc.? Com podem contribuir a preservar-la? I, sobretot, com la incorporem en la nostra vida quotidiana com a font essencial de benestar i salut?

Per engegar el debat, farem una breu introducció de context, esmentant l'emergència climàtica i ecològica i la salut planetària. Podem preguntar al grup què saben sobre aquest tema i començar a partir d'allò que els és familiar.

Demanarem a les persones participants que s'organitzin en grups reduïts, cadascun dedicat a un àmbit diferent de la vida diària (domèstic, laboral, veïnal i temps lliure).

En cada àmbit, compartirem accions que podem fer o nous hàbits que podem incorporar en la nostra vida quotidiana (15 minuts).

Finalment, ho posarem en comú en grup (30 minuts).

Cal recordar que podem actuar com a ciutadans de forma individual en la vida diària, creant consciència ambiental al nostre entorn, o fins i tot de forma col·lectiva. Entre altres, podem contribuir a:



- Reduir les emissions de gasos d'efecte hivernacle.
- Optar per l'ús d'energies renovables.
- Disminuir el consum, prioritzar que sigui de proximitat i de productes respectuosos amb el medi ambient.
- Preservar la natura i mantenir-nos-hi connectats.

Com que aquest debat pretén generar canvis en les persones participants, els proposarem anotar al quadern de natura aquelles idees sorgides del debat que vulguin recordar per aplicar en el dia a dia.

## Activitat 2

Organitzarem una activitat de voluntariat ambiental lligada amb les necessitats del territori i la comunitat. Es poden dur a terme accions molt diverses, vinculades amb la restauració d'espais naturals, plantacions, recuperació de boscos de ribera, retirada d'espècies exòtiques invasores, arranament de fonts i camins, senyalització de senders, seguiment de fauna i flora (projectes de ciència ciutadana, creació de refugis de fauna, com la col·locació de caixes niu, elaboració d'hotels d'insectes), construcció de basses....

El voluntariat ambiental és...

«la participació de manera lliure, organitzada i altruista en la conservació dels recursos naturals i en la millora de la qualitat ambiental, per mitjà d'activitats i programes amb acció comunitària, directa sobre el medi i sensibilitzant la societat. El voluntariat ambiental comporta un canvi personal i social, així com una millora de l'entorn».

Per dur a terme una acció de voluntariat ambiental és important que aquesta estigui emmarcada en un projecte, amb un objectiu clar a llarg termini.

Pot resultar útil consultar les entitats actives en l'àmbit del voluntariat ambiental a través del mapa d'entitats de voluntariatambiental.cat.

Per organitzar l'activitat, podem:

### **Afegir-nos a una activitat existent**

Visitar voluntariatambiental.cat i participar a alguna de les activitats organitzades. Caldrà avisar l'organitzador que serem un grup.

## Coorganitzar una activitat juntament amb una entitat ambiental

Cercar entitats (del municipi o que hi actuïn), contactar-hi i definir-ne una «a mida». Caldrà pensar en:

- el número de participants
- les capacitats i interessos del grup
- les problemàtiques del municipi
- acordar dia i hora de l'activitat amb l'entitat
- comunicar a l'ajuntament l'activitat que farem

## OBJECTIUS

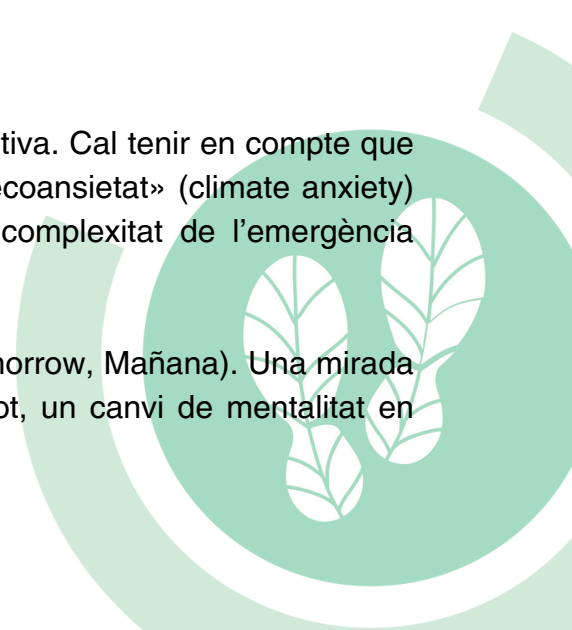
- Sensibilitzar sobre la salut planetària i l'emergència climàtica i ecològica
- Explorar des del pensament crític, emprendre accions de forma individual i col·lectiva per pal·liar els efectes de l'emergència climàtica i ecològica
- Promoure l'escolta activa i el treball cooperatiu
- Facilitar l'empoderament de les persones participants per contribuir a la transformació del propi entorn i per viure més en sintonia amb la natura com a font de salut i benestar
- Tenir cura de la natura des de la gratitud, prendre consciència que conservar el nostre entorn natural proper també és tenir cura de nosaltres mateixos/es
- Valorar l'acció comunitària i el voluntariat ambiental

<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b>	Activitat en grup.
<b>MATERIAL</b>	Quadern de natura.

## OBSERVACIONS

Es important abordar el debat d'una forma propositiva i positiva. Cal tenir en compte que diversos estudis fan referència a «l'angoixa climàtica» o «ecoansietat» (climate anxiety) que senten algunes persones, sobretot joves, davant la complexitat de l'emergència climàtica.

Sobre aquest tema, recomanem el documental Demain (Tomorrow, Mañana). Una mirada proactiva davant dels grans reptes del segle XXI i, sobretot, un canvi de mentalitat en positiu i de forma col·lectiva.



Aquests recursos ens proporcionen un punt de partida per extreure'n idees que podem emprendre a títol individual:

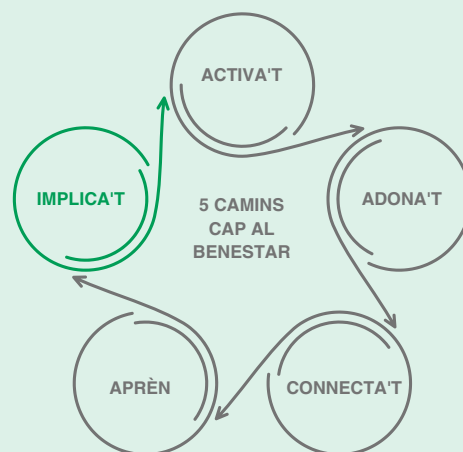
- Què podem fer per frenar la crisi climàtica? Et proposem 5 reptes
- Què fer per afrontar la crisi climàtica: 12 estratègies davant d'un clima que es trenca
- 10 coses que pots fer tu per salvar el clima (i ser més ecologista que Greta Thunberg)
- 15 accions per fer front a l'emergència climàtica
- ¿Qué puedes hacer tú?

Pel què fa a accions col·lectives podem oferir al grup que visiti la web [voluntariatambiental.cat](http://voluntariatambiental.cat), on es publiquen periòdicament crides de voluntariat ambiental d'arreu de Catalunya a les que es poden apuntar per seguir implicant-se en la cura de la natura. També els podem animar a participar en projectes de **ciència ciutadana**.



# Activa't amb la natura

## Recollida de residus



### DESCRIPCIÓ

Una forma de retornar a la natura tot el que ens aporta per a la nostra salut i benestar és implicar-nos en preservar-la. Alhora, com que en formem part i la seva salut és la nostra, tenir cura de l'entorn immediat significa tenir cura de nosaltres mateixos/es.

Aquesta dinàmica consisteix en dur a terme una **acció de neteja** en un dels entorns naturals del municipi.

La recollida de residus, a més de reduir l'impacte negatiu que tenen en el medi ambient, també ens permet conscienciar sobre la importància de conservar els espais naturals per tenir una vida saludable.

Així mateix, és una oportunitat per sensibilitzar sobre la necessitat de reduir dràsticament el volum d'escombraries que generem. Allò que llencem pot convertir-se de nou en un recurs, tal com ho fa la natura —que és circular i no genera residus—, ja que els ecosistemes funcionen de forma cíclica.

Seguirem aquests 5 passos:

- **Localitzarem l'entorn que volem netejar**, les zones brutes de residus.
- Ens posarem **en contacte amb l'Ajuntament** per informar-los de l'activitat. Ens pot ajudar a comprovar que la zona escollida no és propietat privada i a gestionar els residus després de l'activitat, així com proporcionar-nos guants i bosses.
- Recomanarem a les persones participants que duguin pantalons i sabates tancades per evitar ferides. Els proporcionarem guants i bosses d'escombraries grans i resistents de diferents colors per facilitar la separació dels residus, adaptant-los al sistema de reciclatge local.
- Després de la recollida, valorarem en grup el volum i el tipus de residus recollits (i també el grau de perillositat i el temps de degradació).

- Al final de l'activitat, **reflexionarem** sobre la insostenible generació actual de residus i quines mesures podem prendre per prevenir-la (com les 5R: reduir el consum, reparar, recuperar i reutilitzar productes i materials i reciclar els residus). També pensarem en idees per ajudar a mantenir en bones condicions l'espai que hem netejat i les traslladarem a l'autoritat competent.

## OBJECTIUS

- Sensibilitzar sobre la prevenció en la generació de residus i el seu impacte en el medi ambient (canvi de model)
- Tenir cura de la natura de la que formem part; la seva salut és la nostra
- Facilitar espais que permetin l'empoderament de les persones participants en la transformació del propi entorn
- Valorar l'acció col·lectiva i el voluntariat ambiental

<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b>	Activitat en grup
<b>MATERIAL</b>	Bosses per a la recollida de residus i guants

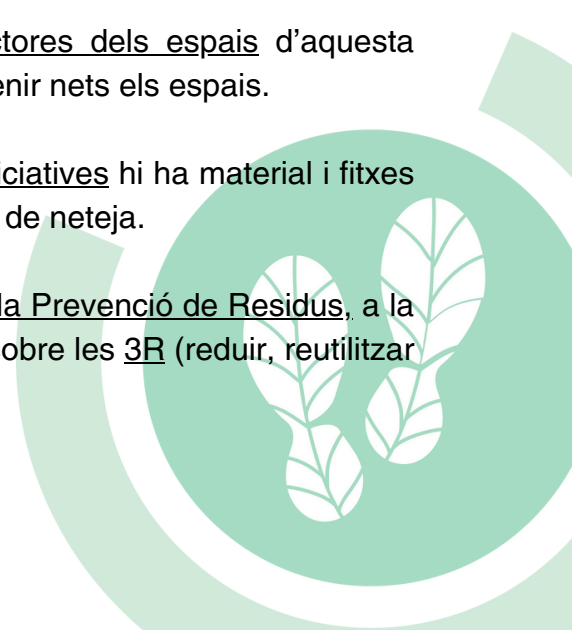
## OBSERVACIONS

Recomanem el Manual per organitzar una neteja de **Let's clean up Europe**, una campanya promoguda per l'Agència de Residus de Catalunya en què cada mes de maig s'organitzen centenars d'accions de recollida de residus en diferents espais naturals de Catalunya (488 accions l'any 2021).

També és útil el document Mesures preventives i correctores dels espais d'aquesta campanya, sobre possibles actuacions que cal fer per mantenir nets els espais.

En el cas de recollides de residus a les platges, a Ocean Iniciatives hi ha material i fitxes útils per identificar residus, i fins i tot s'hi pot inscriure l'acció de neteja.

A més, cada novembre s'organitza la Setmana Europea de la Prevenció de Residus, a la qual també hi podem afegir la nostra acció i extreure idees sobre les 3R (reduir, reutilitzar i reciclar).





També serà útil conèixer els 10 residus més habituals a la natura i quan triguen a degradar-se.

Per a aquelles persones interessades en noves accions, donarem a conèixer la Setmana de la Natura, que organitza anualment la Xarxa per a la Conservació de la Natura (XCN) entorn del Dia mundial del Medi Ambient. Hi ha nombroses accions de neteja, així com altres activitats de natura.

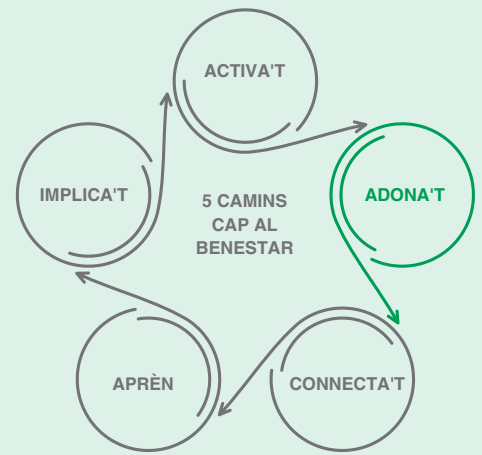
Per aprofundir en aquesta problemàtica, també podem consultar:

- L'exposició Reduim residus
- La web Rezero, de la Fundació per a la Prevenció de Residus i el Consum Responsable, que fomenta un model de producció i de consum cap al residu zero, que integra els materials en processos cíclics, sense matèries tòxiques ni productes que quedin sense ús. Podeu consultar, entre altres, l'Informe Catalunya cap al residu zero. Situació actual i indicadors cap a la transició, o aquest resum).



# Activa't amb la natura

## Toquem la vida



### DESCRIPCIÓ

Abans de començar, oferirem una breu exposició sobre la rellevància d'establir vincles amb la natura com a mitjà per millorar el benestar emocional i mental. Destacarem el sentit del tacte com un pont essencial entre l'ésser humà i l'entorn natural.

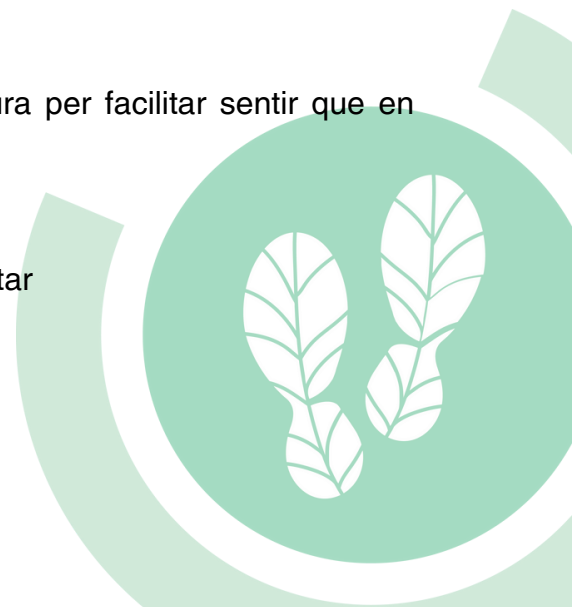
Distribuïrem mocadors per tapar els ulls, subratllant la importància de centrar-se en el sentit del tacte per submergir-se en la dinàmica.

Instarem a cada participant a explorar els elements de l'entorn natural, com ara l'herba, les textures rugoses de les pedres, la suavitat de les fulles o la forma de les branques. Hauran d'usar exclusivament el sentit del tacte (mans, peus, braços...), explorant tots els elements i prestant atenció a la seva forma, temperatura i consistència. Aquesta exploració durarà uns 12 minuts.

Per acabar, crearem un espai de reflexió compartida, demanant a les persones participants que formin un cercle i comparteixin les seves experiències. Algunes preguntes suggerides per orientar la reflexió inclouen: Quines sensacions has experimentat? Per a tu, quines textures han destacat més? Com ha influït aquesta experiència en la teva connexió amb la natura? Si has fet l'activitat sense sabates, creus que t'ha ajudat a connectar més amb la natura?

### OBJECTIUS

- Experimentar la natura com a font de gaudi
- Afavorir el contacte directe del nostre cos amb la natura per facilitar sentir que en formem part
- Connectar amb la natura i amb les nostres emocions
- Promoure l'autoconeixement
- Integrar aquestes pràctiques com a font de salut i benestar



<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b>	Activitat individual i en parella
<b>MATERIAL</b>	Mocador per tapar els ulls i quadern de natura

## OBSERVACIONS

Durada total estimada de l'activitat: 25 minuts.

Podem dur a terme una variant per explorar l'entorn en parella, incorporant-hi un component més social. En aquesta, un dels membres de la parella explorarà amb els ulls tapats, mentre que l'altre actuarà com a guia; després, s'invertiran els rols.

Els suggerirem que es descalcin per experimentar les textures, com ara l'herba sota els peus.

Mantenir un ambient tranquil i silenciós és essencial per aconseguir una experiència més profunda.

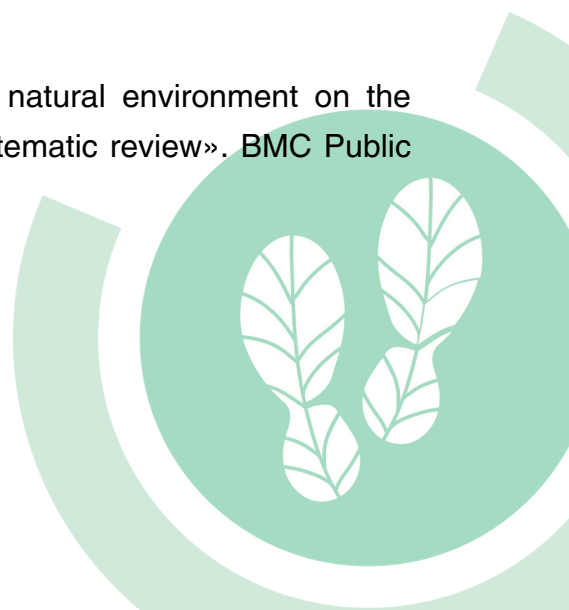




## Bibliografia

- 1 Sarah Whitmee, Andy Haines, Chris Beyrer, Frederick Boltz, Anthony G Capon, Braulio Ferreira de Souza Dias. «Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: report of The Rockefeller Foundation–Lancet Commission on planetary health». The Lancet. 14 novembre 2015;386:1973-2028.
- 2 World Health Organization. Geneva charter for well-being [Internet]. 2021. Disponible a: <https://www.who.int/publications/m/item/the-geneva-charter-for-well-being>
- 3 Asamblea general Naciones Unidas. Transformar nuestro mundo: la agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible [Internet]. 2015. Disponible a: <https://documents.un.org/doc/undoc/gen/n15/291/93/pdf/n1529193.pdf?token=rOnc0utqwbyyCAPYQE&fe=true>
- 4 Taula Salut i Natura. Declaració sobre la interdependència entre salut i natura a Catalunya. 2019.
- 5 Last Child in the woods. Londres: Atlantic Books; 2005.
- 6 Cavill N, Kahlmeier S, Racioppi F. Physical activity and health in Europe: evidence for action. Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe; 2006.
- 7 World Health Organization. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. 2010;56.
- 8 European Commission. Directorate General for the Environment, Institute for European Environmental Policy (IEEP). The health and social benefits of nature and biodiversity protection: final report. [Internet]. LU: Publications Office; 2016 [citad 18 març 2024]. Disponible a: <https://data.europa.eu/doi/10.2779/2942329>.

- 9 Stephen Kaplan. «The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework». *Journal of Environmental Psychology*. Setembre 1995;15:169-82.
- 10 Keniger L, Gaston K, Irvine K, Fuller R. «What are the Benefits of Interacting with Nature?». *Int J Environ Res Public Health*. 6 març 2013;10(3):913-35.
- 11 Payne EA, Loi NM, Thorsteinsson EB. «The Restorative Effect of the Natural Environment on University Students' Psychological Health». *J Environ Public Health*. 8 maig 2020;2020:1-9.
- 12 Bowler DE, Buyung-Ali LM, Knight TM, Pullin AS. «A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments». *BMC Public Health*. Desembre 2010;10(1):456.
- 13 Càpsula «Salut i natura» [Internet]. Disponible a: <https://www.youtube.com/watch?v=vglaciPFUTc>
- 14 Tedros Adhanom Ghebreyesus. Manifiesto de la OMS a favor de una recuperación saludable de la COVID-19 [Internet]. Organizació Mundial de la Salut; 2020 maig. Report N.: 73. Disponible a: <https://www.who.int/es/news-room/feature-stories/detail/who-manifesto-for-a-healthy-recovery-from-covid-19>
- 15 Thompson Coon J, Boddy K, Stein K, Whear R, Barton J, Depledge MH. Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. *Environ Sci Technol*. Març 2011;45(5):1761-72.
- 16 Calogiuri G, Chroni S. «The impact of the natural environment on the promotion of active living: An integrative systematic review». *BMC Public Health*. Desembre 2014;14(1):873.





**Programa  
d'Activitat Física**  
Dipsalut



**Dipsalut**

Organisme de Salut Pública  
Diputació de Girona