

Fitxa 10 de Bones Pràctiques de La Drecera - Comunalitat de Sarrià i Vallvidrera
Taules de Salut Comunitària de Sarrià i Vallvidrera**Dades Bàsiques:****Territori:** Sarrià i Vallvidrera**Tipologia:** Projectes d'ajuda mútua**Sector o àmbit d'activitat:** Salut i cures**Any d'inici:** 2020**Contacte:** salutcomunitaria@capsarria.com**Necessitat atesa**

Les Taules de Salut Comunitària de **Sarrià-Les Tres Torres** i de **Vallvidrera-Tibidabo-Les Planes** es van començar a reunir com a grups motors de les dues **diagnosis de salut comunitària** impulsades per l'EAP Sarrià-Vallplasa, presentades als barris al 2020.

A partir de llavors aquests grups s'han anat consolidant en el que són ara, i treballen per donar resposta a les necessitats de la població recollides en les **dues diagnosis**.

Objectius i accions

Les **Taules de Salut Comunitària** són l'espai de trobada de serveis, equipaments i entitats que treballen plegades per articular propostes i projectes, posant el focus en aquells temes més sensibles, com la soledat no desitjada de les persones grans, agreujada a més per les limitacions arquitectòniques en el cas dels barris de muntanya, la salut mental, entre d'altres.

Els **objectius generals** de les dues Taules són:

- Elaborar un catàleg d'actius de salut dels barris de Sarrià i de Vallvidrera
- Potenciar la prescripció social al territori, i
- Contribuir a pal·liar la soledat no volguda de la població

**Comunitat inclusiva**

Les **Taules de Salut Comunitària** estan liderades per l'EAP Sarrià-Vallplasa, i en fomen part serveis, equipaments i entitats del territori. Funcionen com a *Grups de Treball*, que canalitzen les propostes i projectes que es volen desenvolupar.

Els principals actors/actrius de les Taules són:

Taula de Salut Sarrià-Les Tres Torres: EAP Sarrià-Vallplasa, Fundació Claror-Can Caralleu, Sant Joan de Déu Serveis Socials, Associació la Veïnal de Sarrià, ASPASIM, Escola Sagrat Cor Sarrià, Can 70, Farmàcies Sarrià-Sant Gervasi, Casal de Gent Gran Can Fàbregas, Casa Orlandai, Centre Cívic Sarrià, Biblioteca Clarà, Ajuntament de Barcelona-Districte de Sarrià, Serveis Socials Sarrià-Sant Gervasi, RADARS, Centre Salut Mental Sarrià-Sant Gervasi, Agència Salut Pública de Barcelona, Guàrdia Urbana.

Taula de Salut Muntanya (Vallvidrera, El Tibidabo i Les Planes): EAP Sarrià-Vallplasa, Fundació Claror-Can Caralleu, ASPASIM, Centre Cívic l'Elèctric, Centre Cívic Vallvidrera-Vázquez Montalbán, Associació de Veïns Can Rectoret, Associació de Veïns Mas Guimbau-Can Castellví, Associació Veïns Sta. Maria Vallvidrera Mas Sauró, Associació de Veïns Mont d'Orsà/Vallvidrera, Serveis Socials Sarrià-Sant Gervasi, RADARS, Guàrdia Urbana, Ajuntament de Barcelona-Districte de Sarrià.



Governança horitzontal i participativa

Les **Taules de Salut Comunitària** estan liderades per l'EAP Sarrià-Vallplasa qui s'encarrega de convocar-les i proposar un ordre del dia per a les trobades bimensuals. L'accés a aquests grups de treball és directe si es tracta d'un agent que es vol implicar i pot aportar experiència, contactes, recursos, etc.

Les decisions sobre funcionament, accions i projectes a desenvolupar, es prenen durant les trobades. Totes les veus són acollides i tenides en compte.

Arrelament i enxarxament territorial

Les **Taules de Salut Comunitària** són en si mateixes xarxes territorials que treballen per articular propostes i projectes, posant el focus en els temes més sensibles, i amb la prescripció social com a eina.

Alguns dels projectes impulsats fins ara són: EnForma Sènior Sarrià i EnForma Sènior Barris de Muntanya, Caminada del Dia de la Dona, Escola de Salut Grans Dones, celebració del Dia de l'Activitat Física, Bany de Bosc, en Bici Sense Edat, Projecte *En Companyia*, i els grups de costura comunitària, entre d'altres.

Per tal de difondre les activitats i projectes impulsats des de les Taules, des de fa pocs mesos s'ha obert el canal de difusió Fem Salut a Whatsapp.

The image contains three posters:

- EnForma Sènior Sarrià:** A blue poster for a senior fitness program. It features an illustration of two elderly people walking. Text includes: "Del 6 d'octubre al 17 de desembre de 2025", "Dilluns i dimecres d'11.30 a 13 h", "Cicle trimestral gratuït", and "Sessions de gimnàstica i exercicis de força". Logos for "TAULES DE SALUT COMUNITÀRIA" and "La Drecera" are at the bottom.
- 3A CAMINADA DIA DE LA DONA:** A white poster for a women's walk on Sunday, March 9, 2025. It lists two routes: "RUTA NIVELL FÀCIL (4 km)" starting at 09:30h at Plaça Pep Ventura, and "RUTA NIVELL MIG (7 km)" starting at 9:00h at C/Hort de la Vila 46. It mentions a free activity and a QR code for registration. Logos for "TAULES DE SALUT COMUNITÀRIA" and "La Drecera" are at the bottom.
- Grups de Costura Comunitària a Sarrià i Vallvidrera:** A black poster for a community sewing group. It states: "Si us agrada cosir i ho voleu fer compartint l'estona amb altres persones, us podeu apuntar a alguns dels grups que teniu a prop." It lists meeting times for Sarrià (Casa Orlandai and Centre Cívic Sarrià) and Vallvidrera (Centre Cívic Vallvidrera - Vázquez Montalbán). Logos for "CASA ORLANDAI" and "elMercat" are at the bottom.

Intercooperació i desenvolupament econòmic

Aquestes xarxes territorials, que treballen per donar resposta a les necessitats de la població recollides en les dues diagnosis de salut presentades al 2020, no es plantegen obtenir resultats econòmics tangibles, però sí intervenir en la realitat social del territori on es desenvolupen, generant benestar emocional en les persones més vulnerables.

Aquest benestar emocional, la participació reiterada en la vida comunitària dels seus barris, el sentit de pertinença, i l'elevació dels nivells d'autoestima de les persones, repercuteix directament en la reducció dels costos sanitaris: menys visites al CAP i reducció del tractament farmacològic.

Per altra banda, és prioritari comptar, sempre que és possible, amb professionals o experts del mateix territori per desenvolupar les activitats i propostes sorgides les Taules. Fomentant l'ocupació del territori.

Sostenibilitat del projecte

La sostenibilitat futura de les **Taules de Salut Comunitària** passa per potenciar-les. El fet de ser avui unes xarxes territorials estables permet ser optimistes en quant a la seva continuïtat.

Les accions i projectes que es plantegin comptaran amb el voluntariat i el treball tècnic que garanteixi el seu desenvolupament. En el futur algunes de les activitats poden ser autofinanciades.