

**CICLES DE WORKSHOPS
COMUNITARIS
A PONENT - 2025 -**

**DESAFIAMENT EN SALUT:
OBESITAT DES D'UNA MIRADA
HOLÍSTICA**

Obertura i presentació

El passat 30 d'abril de 2025 es va dur a terme el primer Workshop comunitari dintre del Cicle de Workshop comunitari a Ponent. Una iniciativa comunitària, impulsada per l'Equip Tècnic d'Acció Comunitària de l'Ajuntament de Tarragona, amb la col·laboració d'altres administracions i recursos que treballen en els barris de Ponent.

Aquesta iniciativa comunitària reuneix a diferents agents socials que viuen i treballen en el territori, per aprendre, compartir coneixements o desenvolupar idees sobre una temàtica específica. En aquest espai relacional, les persones participants no només reben informació, sinó que també contribueixen activament al procés, intercanviant experiències, aportant idees i treballant per trobar solucions conjuntes pel bé comú del barri.

En aquest Workshop vam posar el focus en l'obesitat des d'una mirada integral, ja que el problema d'obesitat és una realitat en el nostre barri i una prioritat en l'agenda política. En l'informe de condicions de vida ja es va demostrar una preocupació en problemes relacionats amb l'obesitat i una incidència d'hàbits alimentaris poc saludables en els barris de Ponent:

- La prevalença d'obesitat de tota la població de Ponent, està sobre la mitjana del camp de Tarragona.
- Una incidència especial en la població infantil i jove
- Una incidència especial en la població de més de 64 anys dones

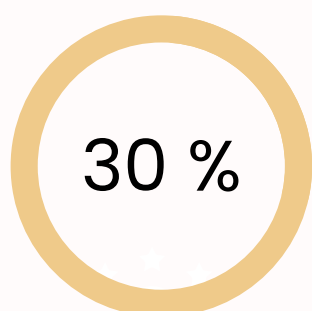
Aquest Workshop, com la resta, s'han coorganitzat de forma transversal i intersectorial. Dintre del grup impulsor trobem: Salut pública de l'Ajuntament de Tarragona, el projecte POICAT, la FAVT i l'Institut Municipal de Serveis Socials. Aquest format de treballar per Workshops és una aposta de treballar des de la mirada comunitària, fent política pública des de la participació i la col·laboració de tota la comunitat.

L'obertura i presentació d'aquest primer workshop va estar a càrrec de la Marisa Cerillo i la Jessica Cantos, de l'Ajuntament de Tarragona.

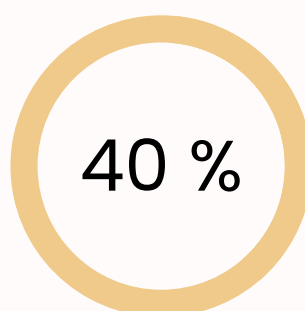
Participants

La realització de workshops comunitaris esdevé una oportunitat enriquidora per generar espais de trobada i diàleg on convergeixen mirades i experiències diverses. Aquests tallers permeten posar en comú coneixements i necessitats de diferents actors del barri: tècnics de l'administració, entitats i associacions locals, així com la ciutadania, i fomentar una col·laboració que dona valor afegit a qualsevol procés. La riquesa d'aquest format rau en la capacitat de construir col·lectivament respostes més integrals, arrelades i inclusives, que reflecteixin la pluralitat del territori i reforcin els vincles comunitaris.

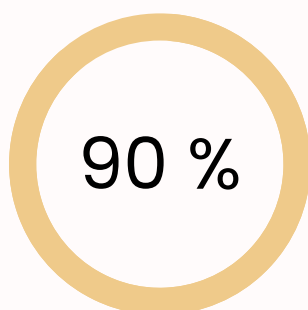
En aquest workshop la participació va ser de 27 persones, 6 persones de l'organització i 21 participants. A continuació, es presenta gràficament la distribució de cada rol i el percentatge de participació.



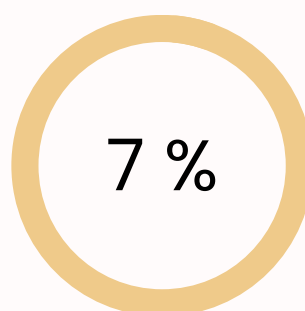
Grup
organitzador



Tècnic/a
administració



Entitats i
associacions



Ciutadania

Conferència a càrrec de Laia Asso Minstral: Reflexions sobre l'obesitat en infants i adolescents

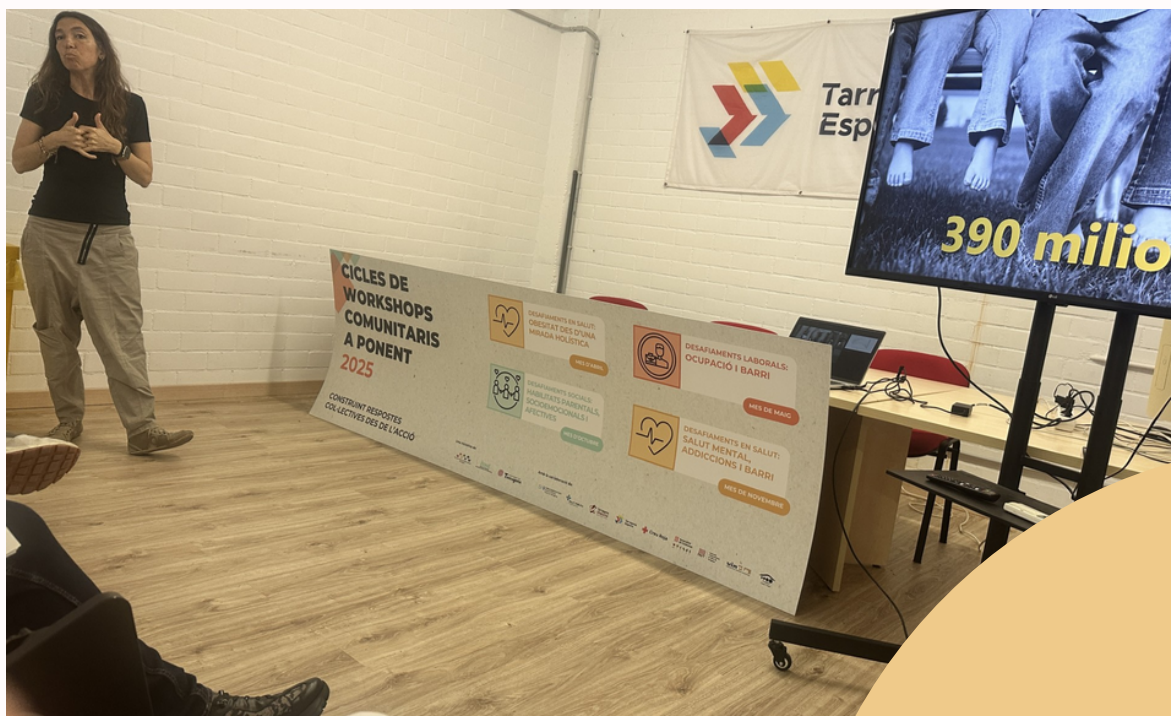
La Laia Asso, coordinadora del Programa de prevenció i abordatge de l'obesitat infantil a Catalunya, va ser l'encarregada d'inagurar el Workshop comunitari, amb una conferència que ens va fer reflexionar sobre l'obesitat infantil i adolescent.

En primer lloc, va fer una breu explicació sobre l'estat de l'obesitat infantil en dades en el nostre territori Català. Ens va explicar molt gràficament quins són els factors principals (determinants socials de la salut) d'aquesta problemàtica social i com afecta en la vida dels infants i adolescents.

Per acabar, va fer una exposició explicant la relació entre l'estigma del pes i com de forma inherent i inconscients tots i totes en tenim, incloent-hi la mirada dels professionals, i de quina manera, tan latent afecta a la vida de les persones, en especial, en la vida dels infants i adolescents. La conferència va acabar, conclouent que el POICAT defensa com a mesura de prevenció de l'obesitat el tractament de l'estigma que hi ha vers aquesta.

Imatge 1

Imatge sobre la conferència inaugural



Dinàmica del World Cafè

La principal dinàmica de la jornada era la participació en el World cafè. La dinàmica del World Cafè consisteix a crear taules de conversa en un ambient relaxat, on els participants giren entre elles per a discutir preguntes específiques sobre un tema important. La clau és fomentar la intel·ligència col·lectiva i la creativitat a través de diàlegs breus, l'intercanvi d'idees i la generació d'un coneixement compartit, que després es sintetitza de manera grupal.

La dinàmica es va realitzar al voltant de 4 taules, on en cada una d'elles, hi havia un/a amfitrió/na que acollia a 5 o 6 participants cada vegada, per obrir un tema de conversa.

Al final de la sessió, un portaveu de cada taula va compartir les conclusions i els descobriments més importants amb tots els participants.

Imatge 2

Participants realitzant la tècnica del world cafè



Imatge 3

Participants realitzant la tècnica del world cafè



Imatge 4

Participants realitzant la tècnica del world cafè



Material devolutiva

Durant la dinàmica del World Café, les aportacions de cada participant han estat fonamentals per construir coneixement compartit. Les idees, reflexions i propostes que van sorgir a cada taula han estat recollides i sintetitzades en aquest dossier amb l'objectiu de retornar a la comunitat el valor del diàleg que vam generar conjuntament. Els materials que es presenten a continuació són fruit directe de les vostres paraules, pensaments i experiències; no són documents tancats, sinó punts de partida que poden continuar inspirant debats, accions i projectes col·lectius.

A continuació us presentem tres materials que s'han redactat:

- **Arbre de problemes sobre l'obesitat infantil als barris de Ponent:** de forma visual, utilitzant la tècnica de l'arbre de problemes, hem volgut sintetitzar les causes i conseqüències de l'obesitat infantil als barris de Ponent, posant els valors, en els diversos determinants socials de la salut i la seva relació amb les desigualtats socials.
- **Xarxa per l'abordatge de l'obesitat infantil a Ponent:** conjunt de recursos i agents socials que tenen una incidència en la prevenció i reducció de l'obesitat infantil de manera integral en el barri.
- **Estratègia per abordar l'obesitat infantil als barris de Ponent:** en aquest apartat es mostren, de manera visual i accessible, les principals estratègies que han sorgit del treball col·laboratiu entre professionals, entitats i veïnat. Aquestes línies d'acció representen els primers passos compartits per començar a fer front a l'obesitat infantil als barris de Ponent. Aquestes estratègies han de servir per avançar i donar sentit a les pròximes passes per abordar aquesta problemàtica, remarcant la mirada comunitària i la construcció conjunta de solucions adaptades a la realitat del territori.

CICLES DE WORKSHOPS COMUNITARIS A PONENT

2025

CONSEQUÈNCIES

Dificultats econòmiques per fer
Es compra menjar preparat i poc
elaborat
Poca cultura de menjar sà

Inseguretat i imatge corporal negativa
Mal humor – irritació
Problemes d'addiccions
Manca d'autonomia i apoderament
Trastorns de conducta alimentària

Malalties cardiovasculars
Diabetis tipus 2
Dislipèmies
Hipertensió
Síndrome de l'Apnea
Obstructiva del So
Esteatosis hepàtica o fetge gras
Osteoartritis
Alguns càncers: mama, còlon,
endometri

Sentiment de rebuig i poca acceptació d'un/a mateix
Sentiment de culpabilitat
Sentiment poca acceptació
Autoestima baixa
Major risc d'assetjament escolar
Menys oportunitats d'èxit acadèmic i oportunitats laborals
Xarxes de suport socials febles

Manca d'hàbits d'alimentació
saludables i poca pedagogia de
cuidar-se sà

Malestar emocional i trastorns
mentals

Patologies en salut

Grassofòbia per part de tota la comunitat i la família

% ELEVAT D'INFANTS AMB OBESITAT ALS BARRIS DE PONENT

CAUSES I DIFICULTATS

Entorn : vulnerabilitat social

Influència de les
xarxes socials

Manca d'hàbits d'alimentació
saludables i poca pedagogia de
cuidar-se sà

Biologia humana

Estigma de professionals i
serveis públics

Diversitat social i cultural

Accés a oferta esportiva

Barri amb molta complexitat
Borses de persones en situació
de pobresa
Diversitat cultural
Baix nivell educatiu
Dificultat accés a l'àmbit laboral
Precarietat laboral

Pressió estètica
Amaguen en seu cos
S'amaguen darrera de
la pantalla

Dificultats econòmiques
Ritme de vida molt ràpid
Poca cultura de menjar sà
Poca conciliació familiar
Excés d'oferta de productes poc
saludables

Genètica

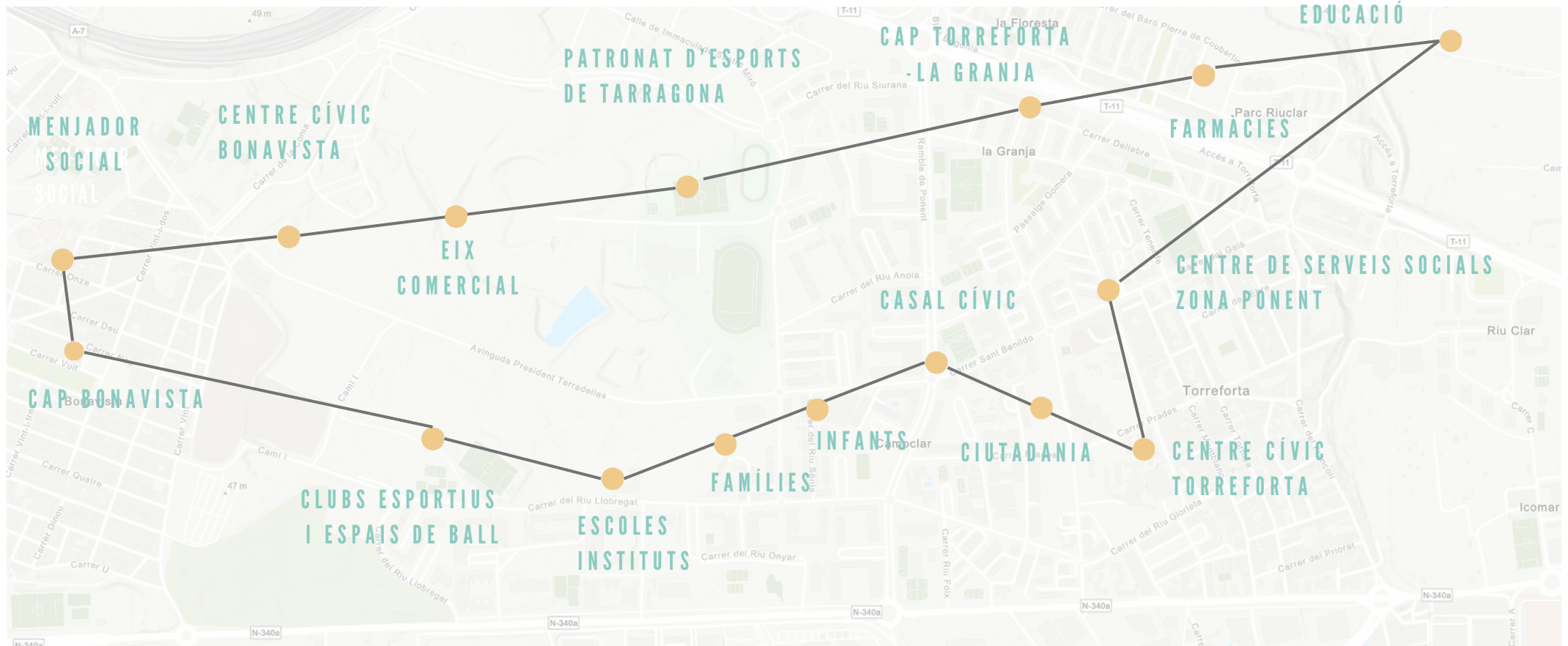
No s'aposta per fer prevenció
Manca de professionals que facin
acompanyament i seguiment
Programes de salut molt estandarditzats i
amb enfocaments en el pes-centrisme i
comptatge de calories.
Manca de coordinació i treball intersectorial
Desconeixement de tot el que es fa al barri
Els serveis no estan adaptats a la realitat
complexa del barri

Assimilació cultural
No s'adapten els programes de prevenció de
l'obesitat a la diversitat social i cultural

Dificultats econòmiques
Conciliació familiar
Oferta poc inclusiva ni adaptada a les
persones que ja son obeses.

XARXA PER L'ABORDATGE DE L'OBESITAT INFANTIL A PONENT

DEPARTAMENT MUNICIPALS:
SALUT PÚBLICA
JOVENTUT
IGUALTAT
EDUCACIÓ



CAP BONAVISTA I TORREFORTA LA GRANJA

- Figura de la nutricionista
- Grups comunitaris de nutrició del CAP
- Tallers i xerrades
- Programa salut a les escoles
- Suport psicològic amb la RBEC

CASAL CÍVIC

- Programació d'activitats

CENTRE CÍVIC BONAVISTA I TORREFORTA

- Programació d'activitats

CENTRE DE SERVEIS SOCIALS PONENT

- Suport social
- Suport econòmic d'alimentació a través de les targetes moneder
- Derivació recursos de l'eQuàliment:

CIUTADANIA

- Suport per part de la comunitat

CLUB ESPORTIU I ESPAIS DE BALLS

- Bona oferta de clubs esportius i de ball

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ - PLA EDUCATIU D'ENTORN

- Xerrades de dietètica i nutrició a les llars d'infants
- Jornades esportives escolars
- Tast d'esports
- Àpats de les llars d'infants municipals sota criteris de qualitat i salut nutricional

DEPARTAMENT D'IGUALTAT

- Programes de sensibilització
- Suport a dones i col·lectiu LGTBI

DEPARTAMENT DE SALUT PÚBLICA

- El plat saludable
- El trivial del benestar
- Menja sa i Brilla fort
- Jocs platanolímpics: per promoure l'alimentació saludable i activitat física
- Tallers d'alimentació saludable per la famílies
- Programa fer Salut Mola alimentació i prevenció de la càries: Una boca sana i feliç, Dents fortes i sanes
- Programa Nereu: sessions d'activitat física extraescolars per fomentar un estil de vida actiu i saludable
- Tallers SOMunRIU

EIX COMERCIAL

- Campanyes comercials

DEPARTAMENT DE JOVENTUT

- Programació d'activitats
- Tallers i xerrades

ESCOLES I INSTITUTS

- Programa: Alimentació saludable:
- Repartiment de fruita, hortalisses i llet
- Has begut oli? DOP Siurana,
- INFADIMED
- EMATSA L'aigua que bebem.
- Programa: Foment de l'esport:
- Tallers bicicletes.
- Trobades esportives.
- Jocs Tradicionals.
- Programa: Treball autocura

FAMÍLIES - INFANTS - JOVES

- Suport familiar
- Suport entre iguals

MENJADOR SOCIAL

- Gestió del menjador social
- Menú saludables

FARMÀCIES

- Suport informal
- Campanyes de sensibilització
- Servei de nutricionista

PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS

- Instal·lacions esportives municipals
- Activitats aquàtiques
- Activitats dirigides

ESTRATÈGIES D'ORIENTACIÓ PER L'ABORDATGE DE L'OBESITAT INFANTIL ALS BARRIS DE PONENT



Tallers de sensibilització

Oferir un ventall de talles i xerrades orientades a les famílies, infants, adolescents i a professionals de la comunitat educativa i de centres esportius per l'abordatge de l'obesitat i de l'impacte negatiu de l'estigma del pes.



Recursos

Difondre i donar a conèixer els recursos i serveis existents que aborden l'obesitat al barri.



Rutes saludables

Promoure un mapa amb rutes saludables al barri i promocionar perquè les famílies les realitzin.



Guies

Facilitar guies d'alimentació i menús saludables quan es realitzin els ajuts d'urgència, menjadors socials i per complementar els àpats a l'escola.



Circuit de coordinació

Facilitar un circuit de coordinació i derivació i intervenció per abordar l'obesitat de manera integral entre l'escola, serveis socials, atenció primària, farmàcies i altres agents.



Zones verdes

Promoure més espais verds, espais de lleure, patis oberts, per promoure l'activitat física en espais segurs.



Prevenció

Apostar per la prevenció.

Accés a les activitats esportives



Disposar de beques i facilitar l'accés a les activitats esportives.



Comunicació

Crear una campanya de comunicació conjunta integral entre tots els agents de la comunitat.



Accés alimentació saludable

Facilitar recursos econòmics perquè les famílies amb necessitats econòmiques puguin accedir a aliments saludables.

Equip organitzador



**VEÏNA'T
PER PONENT**

Espai d'enxarxament comunitari

