

El CAP de Castelló d'Empúries consolida el rem, la vela i les passejades pels Aiguamolls com a eines de salut

La iniciativa busca que els pacients continuïn practicant les activitats per iniciativa pròpia

El Centre d'Atenció Primària (CAP) de Castelló d'Empúries (Alt Empordà) ha consolidat diferents activitats vinculades a l'entorn natural per promoure el benestar emocional i la salut de les persones. En concret, s'ofereixen sessions de rem, vela o passejades pels Aiguamolls amb l'objectiu que els participants dels diferents grups de suport emocional i tallers comunitaris descobreixin recursos propers i "reforcin" el seu benestar físic, emocional i social. Més d'una cinquantena de persones ja han participat en aquestes propostes, emmarcades en els conceptes de «recepta blava» i «recepta verda», que relacionen el contacte amb la natura i els entorns aquàtics amb la millora de la salut i del benestar emocional. Les iniciatives formen part de l'anomenada "prescripció social", una eina que permet als professionals de la salut recomanar activitats comunitàries, culturals, esportives o vinculades a la natura com a complement de l'atenció sanitària habitual. De la mateixa manera que es poden recomanar hàbits saludables o exercici físic, la prescripció social orienta les persones cap a recursos del seu entorn que poden contribuir a reduir l'estrès, combatre l'aïllament social i millorar la qualitat de vida. En concret, el CAP de Castelló -adscriu a la gerència d'atenció primària i a la comunitat de l'Institut Català de la Salut (ICS) a Girona-, ofereix sessions de rem i vela en col·laboració amb entitats de la zona que desenvolupen activitats relacionades amb aquestes disciplines. A més, impulsa sortides entorn dels Aiguamolls per aprofitar els beneficis que aporta el contacte amb la natura. En aquest cas, les activitats es proposen a persones que han completat algun dels grups de suport o tallers comunitaris que organitza el CAP a través de la referent de benestar emocional i comunitari. Els grups s'adrecen principalment a pacients que presenten situacions d'ansietat, dol, insomni o estrès laboral. El CAP de Castelló va començar a implementar aquest tipus d'activitats l'any 2024, prenent com a referència l'experiència del CAP Roses, que va impulsar, en col·laboració amb la Fundació Roses Contra el Càncer, un projecte pioner de prescripció d'activitats sostenibles a la costa com a teràpia no farmacològica per millorar el benestar físic i emocional. En el cas de Castelló d'Empúries, l'existència d'un entorn natural únic i la bona relació amb l'Escola de Vela i el Club Rem Empuriabrava han estat factors clau per al desenvolupament del projecte. Totes dues entitats col·laboren de manera desinteressada amb el CAP i faciliten la realització periòdica d'aquestes activitats, garantir-ne la continuïtat. Pel que fa a l'activitat de rem, es proposa a aquelles persones que es considera que se'n poden beneficiar, la possibilitat de fer una prova gratuïta, aprofitant que la mateixa entitat disposa d'un horari específic per a aquest primer contacte. En el cas de les activitats de vela, s'organitzen cinc sessions diferents -vela, caiac, sup ioga i paddle surf- perquè les persones participants coneguin aquests recursos i puguin valorar-ne la pràctica continuada. La referent de benestar emocional comunitari (RBEC) del CAP de Castelló d'Empúries i impulsora de la iniciativa, Mercè Homs, remarca que busquen que la gent conegui les activitats que es poden fer en aquest entorn perquè "després puguin continuar practicant-les per iniciativa pròpia, més enllà de la recomanació". Amb relació a les activitats als Aiguamolls, es fan sortides grupals adreçades a persones que han finalitzat algun de les sessions en grup psicoeducatives per tractar l'ansietat o el dol. "Es tracta de fer passejades conscients que fomentin una connexió més profunda amb l'entorn per reduir l'estrès i cuidar el benestar físic i mental. A més, aquestes activitats promouen la mobilitat, l'activitat física i la vinculació amb la comunitat", detalla Homs. El CAP ofereix aquestes sortides des de l'any passat i, en algunes ocasions, compten amb el suport d'un guia per donar a conèixer la fauna i la flora característiques de l'espai natural. Els professionals implicats també destaquen que aquestes activitats afavoreixen la reducció de l'aïllament social, reforcen l'autonomia personal i ajuden les persones participants a mantenir hàbits saludables i relacions socials significatives més enllà de l'àmbit sanitari.

Font del document:

<https://www.diaridegirona.cat/alt-emporda/2026/07/22/cap-castello-dempuries-consolida-rem-vela-passejades-salut-pacients-132691887.html>