

SELVANS



III Congrés Internacional sobre el Potencial dels Boscors en la Salut

7 - 10 October 2019, Catalonia (Girona - La Garrotxa)

ESP III Congreso Internacional
sobre el Potencial de los
Bosques en la Salud

ENG III International Congress
on Forest and its
Potential for Health

CAT

**SALUT I BENESTAR · DESENVOLUPAMENT
SOSTENIBLE · SERVEIS ECOSISTÈMICS · NOU
RECURS FORESTAL · ECONOMIA DE LA
SALUT · RECERCA SANITÀRIA · CUSTÒDIA
BIODIVERSITAT · RECONNEXIÓ AMB LA
NATURA · ECOTURISME · SALUT PÚBLICA ·
TERÀPIA FORESTAL**

ESP

**SALUD Y BIENESTAR · DESARROLLO
SOSTENIBLE · SERVICIOS ECOSISTÉMICOS ·
NUEVO RECURSO FORESTAL · ECONOMÍA DE
LA SALUD · INVESTIGACIÓN SANITARIA ·
CUSTODIA BIODIVERSIDAD · RECONNEXIÓN
CON LA NATURALEZA · ECOTURISMO ·
SALUD PÚBLICA · TERAPIA FORESTAL**

ENG

**HEALTH AND WELLBEING · SUSTAINABLE
DEVELOPMENT · ECOSYSTEM SERVICES ·
NEW FOREST RESOURCE · HEALTH
ECONOMY · HEALTH RESEARCH ·
BIODIVERSITY STEWARDSHIP · BACK TO
NATURE · ECOTOURISM · PUBLIC HEALTH ·
FOREST THERAPY**

The background features a pattern of light green, stylized leaves of various shapes and sizes scattered across the white space. At the bottom of the image, two large, light green hands are shown in an open, cupped position, palms facing upwards, as if holding or supporting something. The overall aesthetic is clean, natural, and minimalist.

SELVANS

**Persones que cuiden dels boscos,
boscos que cuiden de les persones.**

Personas que cuidan de los bosques,
bosques que cuidan de las personas.

People taking care of forests,
forests taking care of people.

www.selvans.org



Informació actualitzada:

Información actualizada:

For updates visit:

www.selvans.org/congress2019

Col·laboració i patrocini:

Colaboración y patrocinio:

Collaboration and sponsorship:

info@selvans.org

III Congrés Internacional sobre el Potencial dels Boscos en la Salut

7 - 10 October 2019, Catalonia (Girona - La Garrotxa)

ESP III Congreso Internacional
sobre el Potencial de los
Bosques en la Salud

ENG III International Congress
on Forest and its
Potential for Health

CAT

**SALUT I BENESTAR · DESENVOLUPAMENT
SOSTENIBLE · SERVEIS ECOSISTÈMICS · NOU
RECURS FORESTAL · ECONOMIA DE LA
SALUT · RECERCA SANITÀRIA · CUSTÒDIA
BIODIVERSITAT · RECONNEXIÓ AMB LA
NATURA · ECOTURISME · SALUT PÚBLICA ·
TERÀPIA FORESTAL**

ESP

**SALUD Y BIENESTAR · DESARROLLO
SOSTENIBLE · SERVICIOS ECOSISTÉMICOS ·
NUEVO RECURSO FORESTAL · ECONOMÍA DE
LA SALUD · INVESTIGACIÓN SANITARIA ·
CUSTODIA BIODIVERSIDAD · RECONEXIÓN
CON LA NATURALEZA · ECOTURISMO ·
SALUD PÚBLICA · TERAPIA FORESTAL**

ENG

**HEALTH AND WELLBEING · SUSTAINABLE
DEVELOPMENT · ECOSYSTEM SERVICES ·
NEW FOREST RESOURCE · HEALTH
ECONOMY · HEALTH RESEARCH ·
BIODIVERSITY STEWARDSHIP · BACK TO
NATURE · ECOTOURISM · PUBLIC HEALTH ·
FOREST THERAPY**

Revista Sèlvans número 2, Tardor 2019

Revista Selvans número 2, Otoño 2019

Sèlvans Journal number 2, Autumn 2019

Edició / Edición / Published by

Sèlvans

Coordinació / Coordinación / Coordinated by

Jaume Hidalgo i Colomé, Stefan Esser

Disseny / Diseño / Designed by

Neorg

Fotografies coberta i boscos / Fotografías cubierta y bosques / Cover and forest photo credit

Jaume Hidalgo i Colomé

Suport cartogràfic / Soporte cartográfico / Mapping assistance

Carles Sunyer i Salvà

Impressió / Impresión / Printed by

Impremta Pagès

Agraïments (per ordre d'aparició) / Agradecimientos (por orden de aparición) / Acknowledgements (in order of appearance):

Xarxa per a la Conservació de la Natura

Universitat de Girona

Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació de la Generalitat de Catalunya

Departament de Territori i Sostenibilitat de la Generalitat de Catalunya

Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya

Institut de Ciència i Tecnologia

Estat federat alemany de Mecklenburg-Pomerània Occidental

Consell Assessor per al Desenvolupament Sostenible de la Generalitat de Catalunya

Diputació de Girona

Turisme Garrotxa

Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa (Generalitat de Catalunya)

Ajuntament de Girona

Diputació de Barcelona

Patronat de Turisme Costa Brava Girona

Els orígens de Sèlvans

Sèlvans neix l'any 2007 com a programa en el marc de la Diputació de Girona. Es crea per a l'impuls d'una xarxa de microreserves forestals en espais naturals de les comarques gironines, destinada a fomentar la gestió sostenible dels boscos.

Mitjançant la compensació dels drets de tala a 25 anys, Sèlvans aconsegueix destinar a dinàmica natural un total de 713,26 hectàrees de boscos d'alt valor ecològic: 30 boscos comunals d'ajuntaments i 28 de propietat privada.

Adscrit l'any 2011 a l'Institut de Medi Ambient de la Universitat de Girona, on amplia el radi d'acció a la bioregió pirinenca, l'any 2013 Sèlvans s'incorpora a la Fundació Natura ("Acciónatura"). Després de dos anys de treball, en els quals es visiten més de 600 boscos i s'estableix contacte amb més de 100 propietats de finques forestals, Sèlvans diagnostica unes primeres 28.000 hectàrees com a boscos d'alt valor natural a tot Catalunya, un 2,25% de la seva superfície arbrada, repartida en 1.199 unitats ("rodals", en termes forestals"). A partir de l'any 2014, Sèlvans inicia el desplegament d'una línia de treball sobre boscos amb funcionalitat terapèutica.

Al març de 2017 Sèlvans es constitueix com a "associació", amb personalitat jurídica pròpia, i implementa una primera xarxa pilot de 7 boscos amb funcionalitat terapèutica a les comarques gironines, en progressiva extensió a la resta de Catalunya.

També reforça el treball en xarxa i la cooperació internacional en matèria de la preservació de boscos d'alt valor ecològic i de la promoció de la teràpia forestal, amb la voluntat d'estendre i replicar el mètode Sèlvans en d'altres contrades.

Los orígenes de Selvans

Selvans nace en 2007 como programa en el marco de la Diputación de Girona, para el impulso de una red de microreservas forestales en espacios naturales de las comarcas de Girona, destinada a fomentar la gestión sostenible de los bosques.

Mediante la compensación de los derechos de tala a 25 años, Selvans consigue destinar a dinámica natural un total de 713,26 hectáreas de bosques de alto valor ecológico: 30 bosques comunales de ayuntamientos y 28 de propiedad privada.

Adscrito en 2011 al Instituto de Medioambiente de la Universidad de Girona, donde amplia su radio de acción a la biorregión pirenaica, en 2013 Selvans se incorpora a la Fundació Natura ("Acciónatura"). Tras dos años de trabajo, durante los cuales se visitan más de 600 bosques y se establece contacto con más de 100 propiedades de fincas forestales, Selvans diagnostica unas primeras 28.000 hectáreas como bosques de alto valor natural en Catalunya, un 2,25% de su superficie arbolada, repartida en 1.199 unidades ("rodals", en términos forestales"). A partir de 2014, Selvans inicia el despliegue de una línea de trabajo sobre bosques con funcionalidad terapéutica.

En marzo de 2017 Selvans se constituye como "asociación" con personalidad jurídica propia, e implementa una primera red piloto de 7 bosques con funcionalidad terapéutica en las comarcas gerundenses, en progresiva extensión al resto de Catalunya.

También refuerza el trabajo en red y la cooperación internacional en materia de la preservación de bosques de alto valor ecológico y de la promoción de la terapia forestal, con la voluntad de extender y replicar el método Selvans en otros lugares.

The origins of the Sèlvans project

The Sèlvans project was created in 2007 by the Girona Provincial Council in order to set up a network of forest micro-reserves in natural areas throughout the province of Girona, with the purpose of developing sustainable forest management.

By compensating landowners' 25-year felling rights, Sèlvans managed to assign a total of 713.26 hectares of high conservation value woodland to its natural dynamics: 30 local authority-owned community forests and 28 privately-owned properties.

In 2011 Sèlvans became part of the University of Girona's Environmental Institute and extended its scope of action to the Pyrenees bioregion. In 2013, Sèlvans joined the Natura Foundation ("Acciónatura"). After two years' work, with visits to over 600 forests and contacts made with over 100 forest land owners, Sèlvans identified an initial 28,000 hectares of high conservation value forests throughout Catalonia. This accounted for 2.25% of its woodland surface area, distributed in 1,199 units (or "stands", in forestry terminology). As of 2014, Sèlvans started work on creating a network of therapeutic forests.

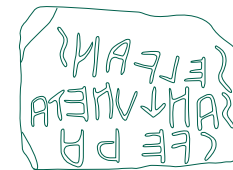
In March 2017, Sèlvans was launched as an association, in its own legal right, and implemented a first pilot network of 7 therapeutic forests in the province of Girona, which it is extending progressively to the rest of Catalonia.

The association also reinforces networking and international cooperation in the preservation of high conservation value forests and the promotion of forest therapy, with the aim of spreading and reproducing Sèlvans' method elsewhere.

Segons la mitologia etrusca, la deïtat "Sèlvans" s'encarregava de la protecció dels boscos. La mitologia romana, hereva seva, l'anomenà Silvà, nom que comparteix origen amb les paraules selva, silvícola, silvicultura... La caligrafia utilitzada en el logotip s'inspira fidelment en escriptura etrusca real grabada en pedra.

Según la mitología etrusca, la deidad "Selvans" se encargaba de la protección de los bosques. La mitología romana, heredera suya, la llamó Silvano, nombre que comparte origen con las palabras selva, silvícola, silvicultura... La caligrafía utilizada en el logotipo se inspira fielmente en escritura etrusca real grabada en piedra.

According to Etruscan mythology, Selvans was the god that protected the woodlands. Later on, Roman mythology called him Silvanus, a name that shares its origin with Latin-based words like 'selva', 'sylva' and 'silviculture'. The calligraphy used in our logo is faithfully inspired by real Etruscan stone inscriptions.





Benvinguda Bienvenida Welcome

Jaume Hidalgo i Colomé

President de Sèlvans / Presidente de Selvans / President of Sèlvans

Els béns i serveis que proporciona la natura resulten vitals per al nostre desenvolupament econòmic i social. La salut i el benestar de les persones depèn en gran part de l'entorn natural amb el qual interactuen. Aquests beneficis tan indispensables, que anomenem serveis ecosistèmics, en una immensa part provenen dels boscos que, en definitiva, constitueixen el nostre medi ancestral, la nostra llar.

Sèlvans treballa intensament en la salvaguarda dels boscos més valuosos, aquells més madurs, que contenen arbres centenaris i una estructura natural més completa. Volem conformar una àmplia xarxa de boscos d'alt valor ecològic, amb sectors destinats a lliure dinàmica natural i d'altres subjectes a una mínima intervenció per a la conservació de la biodiversitat.

D'aquesta matriu bàsica emana una subxarxa de boscos amb funcionalitat terapèutica, que inclou paratges accessibles i amb una certa logística, on aquesta vocació és compatible amb la preservació del patrimoni natural. Una infraestructura forestal per a la reconexió amb la natura que complementa els espais verds urbans i teixeix una oferta de serveis de salut i benestar de remarcable qualitat arreu del territori.

Us animem a ser participants d'aquest congrés, a emprendre junts el repte de saber preservar i restaurar un entorn més sa i natural. Perquè, al cap i a la fi, és la nostra societat qui més ho necessita.

Los bienes y servicios que proporciona la naturaleza resultan vitales para nuestro desarrollo económico y social. La salud y el bienestar de las personas depende, en gran parte, del entorno natural con el que interactúan. Estos beneficios tan indispensables, que llamamos servicios ecosistémicos, en una inmensa parte provienen de los bosques que, en definitiva, constituyen nuestro medio ancestral, nuestro hogar.

Selvans trabaja intensamente en la salvaguarda de los bosques más valiosos, aquellos más maduros, que contienen árboles centenarios y una estructura natural más completa. Queremos conformar una amplia red de bosques de alto valor ecológico, con sectores destinados a libre dinámica natural y otros sujetos a una mínima intervención para la conservación de la biodiversidad.

De esta matriz básica emana una subred de bosques con funcionalidad terapéutica, que incluye parajes accesibles y con una cierta logística, donde esta vocación es compatible con la preservación del patrimonio natural. Una infraestructura forestal para la reconexión con la naturaleza que complementa los espacios verdes urbanos y teje una oferta de servicios de salud y bienestar de remarcable calidad en todo el territorio.

Os animamos a ser participantes de este Congreso, a emprender juntos el reto de saber preservar y restaurar un entorno más sano y natural. Porque, al fin y al cabo, es nuestra sociedad la que más lo necesita.

The goods and services provided by nature are vital to our economic and social development. Our health and wellbeing depend to a large extent on the natural environment with which we interact. These indispensable benefits, which we call ecosystem services, come mostly from the forests, which ultimately constitute our ancestral environment, our homeland.

Sèlvans works hard to safeguard the most valuable forests, the most mature ones, which contain ancient trees and retain a more complete natural structure. Our aim is to form a wide network of high conservation value forests, with some sectors assigned to free natural dynamics and others subjected to minimal intervention so as to contribute to the conservation of biodiversity.

Within this basic framework, there is a subset of therapeutic forests, which includes accessible sites with certain facilities, thus combining therapy with the preservation of our natural heritage. A woodland infrastructure to help us reconnect with nature that complements urban green zones and creates a remarkably high-quality range of health and wellbeing services throughout the region.

We would like to encourage you to take part in this Congress, to join us in the challenge of learning how to preserve and restore a healthier and more natural environment. Because, when all is said and done, that is what society needs.



El mètode Sèlvans

El método Selvans

The Sèlvans method



El desplegament de la xarxa de boscos amb funcionalitat terapèutica i del corresponent estàndard de qualitat de Sèlvans es basa en els següents pilars:

- **La tranquil·litat i harmonia del paratge, la naturalitat del bosc, amb certa presència d'arbres grans i vells, i d'altres components de maduresa: fongs, molses, líquens, soques en descomposició, la plenitud del paisatge...**
- **El guiatge especialitzat, que facilita la immersió i la connexió del grup amb el medi: el caminar lent, el silenci, la relaxació, la respiració conscient, l'estimulació dels sentits, la reducció de l'estrès...**
- **L'entesa amb la propietat forestal, amb un acord de custòdia que garanteixi la preservació del bosc, la capacitat de càrrega de l'espai i les condicions dels usos que s'hi realitzin**
- **L'accessibilitat de l'itinerari i de determinats sectors del bosc, així com una infraestructura i senyalística mínimes i ben integrades en l'entorn**
- **La dinamització del territori mitjançant la concertació de les activitats amb actors locals: equipaments mèdics, centres de salut i benestar, serveis socials, balnearis, allotjaments turístics rurals...**
- **La vinculació de la xarxa amb un programa d'investigació mèdica, per tal d'anar evidenciant científicament els múltiples beneficis psicològics i fisiològics dels passejos al bosc en les persones**

El despliegue de la red de bosques con funcionalidad terapéutica y del correspondiente estándar de calidad de Selvans se basa en los siguientes pilares:

- **La tranquilidad y armonía del paraje y la naturalidad del bosque, con cierta presencia de árboles grandes y viejos, y otros componentes de madurez: hongos, musgos, líquenes, troncos en descomposición, la plenitud del paisaje...**
- **La guía especializada, que facilita la inmersión y la conexión del grupo con el medio: el caminar lento, el silencio, la relajación, la respiración consciente, la estimulación de los sentidos, la reducción del estrés...**
- **El entendimiento con la propiedad forestal, con un acuerdo de custodia que garantice la preservación del bosque, la capacidad de carga del espacio y las condiciones de los usos que se realicen**
- **La accesibilidad del itinerario y de determinados sectores del bosque, así como una infraestructura y señalética mínimas y bien integradas en el entorno**
- **La dinamización del territorio mediante la concertación de las actividades con actores locales: equipamientos médicos, centros de salud y bienestar, servicios sociales, balnearios, alojamientos turísticos rurales...**
- **La vinculación de la red con un programa de investigación médica, con el fin de ir evidenciando científicamente los múltiples beneficios psicológicos y fisiológicos de los paseos por el bosque en las personas**

The creation of the network of therapeutic forests and the corresponding Sèlvans quality standard is based on the following principles:

- **The peace and quiet of the landscape and the naturalness of the forest, with a number of big, old trees, and other components of mature woodland, such as fungi, moss, lichens and rotting tree stumps, the beauty of the landscape...**
- **Specialised guides to facilitate the group's immersion and connection with the environment: slow walking, silence, relaxation, conscious breathing, sensory stimulation, stress reduction...**
- **An understanding reached with the forest land owner, with a stewardship agreement to guarantee the preservation of the woodland, the area's carrying capacity and the conditions of uses.**
- **The accessibility of the itinerary and of certain sectors of the forest, as well as minimal infrastructure and signposting that blend in with the surroundings.**
- **Boosting the local economy by outsourcing to local companies: medical facilities, health and wellness centres, social services, health resorts, country tourist accommodation...**
- **Linking the network with a medical research programme, in order to collect scientific proof of the multiple psychological and physiological benefits for people of woodland walking.**

Custòdia en xarxa

Custodia en red

Land stewardship networking



Marc Vilahur i Chiaraviglio

*President de la Xarxa per a la Conservació de la Natura
Presidente de la Red para la Conservación de la Naturaleza
President of the Network for the Conservation of Nature*



La custòdia del territori és una estratègia de conservació i gestió del medi natural i rural que es duu a terme a partir d'acords entre entitats ambientals i propietaris i usuaris del territori per desenvolupar accions de conservació i millora dels valors naturals presents en finques, generalment privades.

Un 48'8% dels 765 acords de custòdia vigents a Catalunya, promoguts per 69 entitats de custòdia, afavoreixen la conservació i custòdia de l'àmbit forestal, molt per davant de l'àmbit agrari o fluvial.

La creació d'una xarxa de boscos amb funcionalitat terapèutica, seguint el model proposat per Sèlvans, va esdevenir una de les línies estratègiques més identificades durant la configuració de la Declaració sobre la interdependència entre Salut i Natura a Catalunya, impulsada molt recentment des de la nostra Xarxa, i ja oberta a adhesions.

Els signants de la mateixa es comprometen a impulsar iniciatives estables de diàleg i col·laboració, significat el Congrés un marc i oportunitat excepcional en aquest sentit.

Com a organització que aglutina més de 180 organitzacions que impulsen la custòdia del territori, estem molt contents de co-organitzar aquest Congrés. Us hi esperem!

La custodia del territorio es una estrategia de conservación y gestión del medio natural y rural que se lleva a cabo a partir de acuerdos entre entidades ambientales y propietarios y usuarios del territorio para desarrollar acciones de conservación y mejora de los valores naturales presentes en fincas, generalmente privadas.

Un 48'8% de los 765 acuerdos de custodia vigentes en Catalunya, promovidos por 69 entidades de custodia, favorecen la conservación y custodia del ámbito forestal, muy por delante del ámbito agrario o fluvial.

La creación de una red de bosques con funcionalidad terapéutica, siguiendo el modelo propuesto por Selvans, se convirtió en una de las líneas estratégicas más identificadas durante la configuración de la Declaración sobre la interdependencia entre Salud y Naturaleza en Catalunya, impulsada muy recientemente desde nuestra Red, y ya abierta a adhesiones.

Los firmantes de la misma se comprometen a impulsar iniciativas estables de diálogo y colaboración, significando el Congreso un marco y oportunidad excepcional en este sentido.

Como organización que aglutina más de 180 organizaciones que impulsan la custodia del territorio, estamos muy contentos de co-organizar este Congreso. ¡Os esperamos!

Land stewardship is a strategy for the conservation and management of the natural and rural environment that is implemented by agreements reached by environmental entities, owners and users of the land to develop actions to conserve and enhance the natural values present in mostly private estates.

48.8% of the 765 land stewardship agreements in force in Catalonia, undertaken by 69 land stewardship entities, foster the conservation and management of woodland. This outnumbers by far those concerning agricultural or river areas.

The creation of a network of therapeutic forests, following the model proposed by Sèlvans, became one of the most identified strategic approaches in the Declaration on the Interdependence between Health and Nature in Catalonia, drawn up very recently by our Network, and now open to membership.

The signatories of the Declaration are committed to promoting stable dialogue and collaboration initiatives, and the Congress constitutes an exceptional framework and opportunity in this respect.

As a network which brings together over 180 organisations that promote land stewardship, we are very pleased to co-organise this Congress. We look forward to meeting you!

Innovant en sostenibilitat forestal

Innovando en sostenibilidad forestal

Innovating in forest sustainability

Un dels escenaris de futur sobre els quals treballa la Universitat de Girona és la sostenibilitat, per tal d'enfortir l'esforç que ens hem de plantejar com a institució acadèmica per prendre consciència de la necessitat d'establir noves línies d'actuació en relació al medi ambient. Per això intervenim activament en el 3r Congrés Internacional sobre el Potencial dels Boscos en la Salut, perquè l'associació Sèlvans, al capdavant de la iniciativa, posa en valor un recurs del territori – l'ús terapèutic, saludable, de benestar, dels boscos madurs – que representa alhora desenvolupament econòmic, salvaguarda del patrimoni, preservació forestal i benestar social. I ho fa amb ambició internacional, des de perspectives de reflexió teòrica i d'acció pràctica. És per això que em plau donar la benvinguda als participants en el Congrés i encoratjar-los a treballar a fons en l'establiment de paradigmes del desenvolupament sostenible, en la direcció que Sèlvans ens mostra.

Uno de los escenarios de futuro sobre los que trabaja la Universidad de Girona es la sostenibilidad, fortaleciendo el esfuerzo que debemos plantearnos como institución académica para tomar conciencia de la necesidad de establecer nuevas líneas de actuación en relación al medioambiente. Por eso intervenimos activamente en el 3er Congreso Internacional sobre el Potencial de los Bosques en la Salud. La asociación Sèlvans, encabezando la iniciativa, pone en valor un recurso del territorio – el uso terapéutico, saludable, de bienestar, de los bosques maduros – que representa, al mismo tiempo, desarrollo económico, salvaguarda del patrimonio, preservación forestal y bienestar social. Y lo hace con ambición internacional, desde perspectivas de reflexión teórica y de acción práctica. Por eso me complace dar la bienvenida a los participantes en el Congreso y animarlos a trabajar a fondo en el establecimiento de paradigmas del desarrollo sostenible, en la dirección que Sèlvans nos muestra.

Sustainability is one of the major aspects of the future that the University of Girona focuses on so as to double its efforts as an academic institution regarding the need to create new courses of action to protect the environment. This is why we are taking an active part in the III International Congress on Forest and its Potential for Health. The leader of the initiative, the Sèlvans Association, showcases one of the province's resources: the therapeutic use of mature forests for health and wellbeing, thus encouraging economic development while at the same time protecting our heritage, preserving woodland and fostering social welfare. And it does so with international ambition, combining the perspectives of theoretic reflection and practical action. It is therefore a great pleasure for me to welcome all participants to the Congress and encourage them to work hard in setting up paradigms of sustainable development following the direction mapped out for us by Sèlvans.



Excel·lentíssim i Magnífic Sr. Joaquim Salvi i Mas

Rector de la Universitat de Girona

Rector de la Universidad de Girona

Rector of the University of Girona



Multifuncionalitat del bosc

Multifuncionalidad del bosque

Multifunctional forests



Hble. Sra. Teresa Jordà i Roura

Consellera d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació de la Generalitat de Catalunya

Consejera de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentación, Generalitat de Catalunya (Gobierno de Cataluña)

Minister of Agriculture, Livestock, Fisheries and Food, Generalitat de Catalunya (Government of Catalonia)

 Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura,
Ramaderia, Pesca i Alimentació

El Departament que tinc l'honor d'encapçalar té l'encàrrec directe de la gestió dels boscos del país. El 40% de la superfície de Catalunya. Una part del nostre territori vital per a moltes activitats econòmiques, amb una gran importància paisatgística i una gran reserva de biodiversitat.

No descobreixo res si us dic que els nostres boscos són molt variats, responent a la diversitat del nostre territori. Això ens permet trobar una variabilitat d'ecosistemes molt gran. Aquesta ha permès un aprofitament i una relació amb el bosc molt diferent. Una relació que ha anat evolucionant progressivament d'acord amb els canvis que ha patit la societat. Aquests ens han portat a una creixent multifuncionalitat d'aquests espais.

Els continguts que seguiran aquestes paraules que us adrejo demostrin cada vegada més l'interès per la societat en associar benestar i salut amb els ecosistemes forestals. Una línia que ofereix un potencial per seguir diversificant l'economia lligada al bosc. I que, a més, permet mobilitzar el treball conjunt entre diferents organitzacions socials i ambientals, administracions i centres de recerca.

La realització del 3r Congrés Internacional sobre el Potencial dels Boscos en la Salut és una oportunitat i un repte perquè Catalunya es posi al costat d'altres països europeus que ja ens han precedit en aquesta iniciativa.

Tal i com diu Sèlvans: "continuem tenint cura dels boscos, perquè els boscos cuidin a les persones".

El Departamento que tengo el honor de encabezar tiene el encargo directo de la gestión de los bosques del país. El 40% de la superficie de Catalunya. Una parte de nuestro territorio vital para muchas actividades económicas, con una gran importancia paisajística y una gran reserva de biodiversidad.

No descubro nada si os digo que nuestros bosques son muy variados, respondiendo a la diversidad de nuestro territorio. Esto nos permite encontrar una variabilidad de ecosistemas muy grande. Esta ha permitido un aprovechamiento y una relación con el bosque muy diferente. Una relación que ha ido evolucionando progresivamente de acuerdo con los cambios que ha sufrido la sociedad. Estos nos han llevado a una creciente multifuncionalidad de estos espacios.

Los contenidos que seguirán estas palabras que os dirijo demuestran cada vez más el interés por la sociedad en asociar bienestar y salud con los ecosistemas forestales. Una línea que ofrece un potencial para seguir diversificando la economía ligada al bosque. Y que, además, permite movilizar el trabajo conjunto entre diferentes organizaciones sociales y ambientales, administraciones y centros de investigación.

La realización del 3er Congreso Internacional sobre el Potencial de los Boscos en la Salud es una oportunidad y un reto para que Catalunya se posicione junto a otros países europeos que ya han precedido esta iniciativa.

Tal y como dice Selvans: "seguimos cuidando de los bosques, porque los bosques cuidan a las personas".

The Ministry that I have the honour of directing is immediately responsible for the management of Catalonia's forests, which account for 40% of the country's surface area. They play a vital part in many of our economic activities, besides having great importance in terms of landscape and as a biodiversity reserve.

You will not be surprised to know that our forests are extremely varied, in accordance with the diversity of our region. This, in turn, means that there is a huge variety of ecosystems, which has given rise to many different ways of using and relating to woodland. Our relationship with it has progressively evolved in keeping with the changes that society has undergone. And these changes have led forests to become increasingly multifunctional.

The contents to come reflect society's growing interest in associating health and wellbeing with forest ecosystems. This approach has the potential of continuing to diversify the forest-linked economy. And it also fosters collaboration between different social and environmental organisations, public administrations and research centres.

The III International Congress on Forest and its Potential for Health is an opportunity and a challenge for Catalonia to position itself on a level with other European countries that have already gone ahead with this initiative. As Sèlvans says: "We should continue to take care of forests, so that forests will take care of people".

Una infraestructura verda generadora de salut i benestar

Una infraestructura verde generadora de salud i bienestar

A green infrastructure that generates health and wellbeing

Els boscos són un element indiscutible del patrimoni natural, hàbitats valuosos en si mateixos, rics en biodiversitat, font de multitud de serveis ecosistèmics, però també íntimament lligats a un patrimoni emocional ancestral. Els boscos han inspirat als artistes, han acollit llegendes, manifestacions culturals, religioses, ens han donat aliment pel cos i per l'esperit, però també, i poder sense ser del tot conscients, ens regalen salut.

En l'actualitat, l'esser humà està immers en un ambient que, sovint, l'allunya de la natura. Un ambient on l'estrès cada cop és més generalitzat. I en aquest mon, cada cop més estudis ens mostren que aquest dèficit de natura contribueix a una davallada de qualitat de vida, a un agreujament de malalties tant físiques com psíquiques, i d'aquí la necessitat de valoritzar els nostres boscos com a font de salut.

Des de la Secretaria de Medi Ambient i Sostenibilitat considerem que salut i natura, salut i boscos, són dues cares de la mateixa moneda, i per això estem treballant en iniciatives pioneres per facilitar i vehicular aquest acostament de la ciutadania als boscos i molt especialment en el marc incomparable dels Espais Naturals Protegits.

Aquest III Congrés ens ha de permetre, als diferents actors públics i privats, avançar en la valorització dels boscos com a font de salut i benestar.

Los bosques son un elemento indiscutible del patrimonio natural, hábitats valuosos en sí mismos, ricos en biodiversidad, fuente de multitud de servicios ecosistémicos, pero también íntimamente ligados a un patrimonio emocional ancestral. Los bosques han inspirado a artistas, han acogido leyendas, manifestaciones culturales, religiosas, nos han dado alimento para el cuerpo, pero también, y quizá sin ser totalmente conscientes, nos regalan salud.

Actualmente, el ser humano está inmerso en un ambiente que, no pocas veces lo aleja de la naturaleza. Un ambiente donde el estrés cada vez es un mal más generalizado. Y, en éste mundo, cada día más estudios nos demuestran que éste déficit de naturaleza contribuye a un descenso de calidad de vida, a un agravamiento de enfermedades tanto físicas como psíquicas, y de aquí surge la necesidad de valorizar nuestros bosques como fuente de salud.

Desde la Secretaría de Medio Ambiente y Sostenibilidad consideramos que salud y naturaleza, salud y bosques, son dos caras de la misma moneda y es por ello que estamos trabajando en iniciativas pioneras que faciliten el vehicular este acercamiento de la ciudadanía a los bosques y muy especialmente en el marco incomparable de los Espacios Naturales Protegidos.

Este III Congreso nos ha de permitir, a los diferentes actores tanto públicos como privados, avanzar en la valorización de los bosques como fuente de salud y bienestar.

Forests are a key part of our natural heritage. Besides being valuable habitats in their own right, with a wealth of biodiversity and a vast range of ecosystem services, they are also closely linked with our ancestral emotional heritage. Forests have inspired artists, they have been the setting for legends and cultural and religious events, they have provided us with food, and perhaps without our fully realising it, they bestow health on us.

The way of life that we lead nowadays very often causes us to lose touch with nature. This lifestyle means that stress becomes an increasingly widespread ailment. And, within this context, a growing number of studies demonstrate that this loss of contact with nature contributes to reduced wellbeing and to more physical and psychological illnesses, hence giving rise to the need to value our forests as a health resource.

At the Secretariat of Environment and Sustainability we consider health and nature, health and forests, to be two sides of the same coin, which is why we are working on pioneering initiatives to make it easier for people to come into contact with forests, particularly within the incomparable framework of the protected natural areas.

This III Congress should enable all the various stakeholders, whether public or private, to progress in the appreciation of forests as a source of health and wellbeing.



Sra. Marta Subirà i Roca

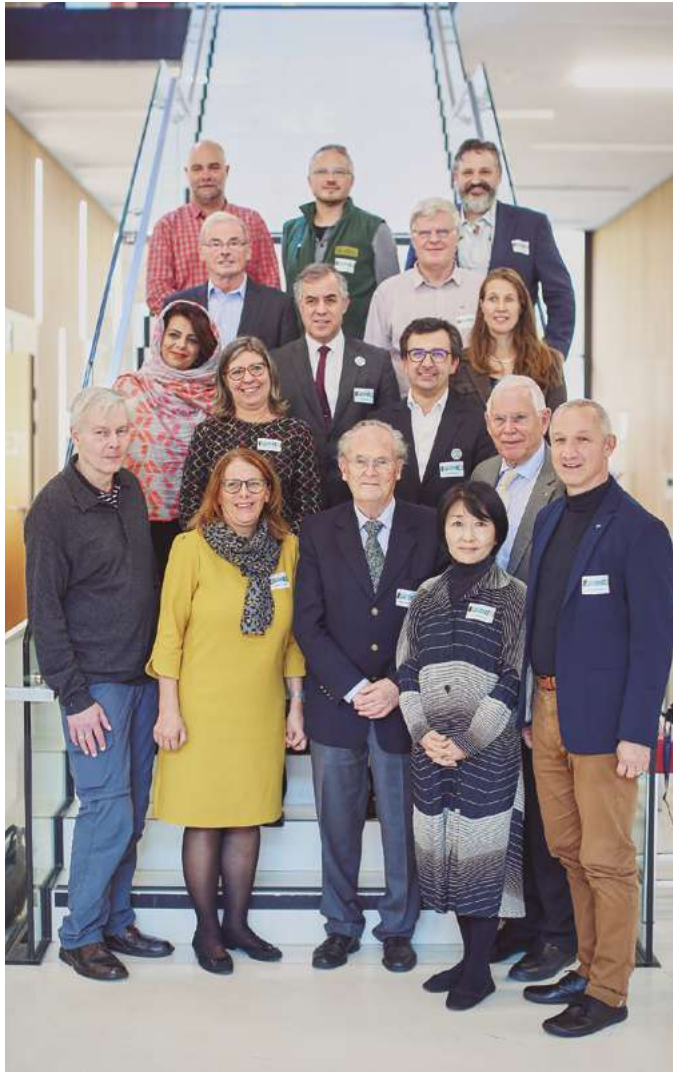
Secretària de Medi Ambient i Sostenibilitat de la Generalitat de Catalunya

Secretaria de Medio Ambiente y Sostenibilidad de la Generalitat de Catalunya (Gobierno de Cataluña)

Secretary of Environment and Sustainability of the Generalitat de Catalunya (Government of Catalonia)



Balanç de la participació de Sèlvans en el primer i segon Congrés sobre el Potencial dels Boscos en la Salut.



El setembre de 2017, el Land alemany de Mecklenburg-Pomerània Occidental va acollir el I Congrés Internacional sobre el potencial dels Boscos per a la Salut, a la localitat de Heringsdorf, al nord-est d'Alemanya.

L'esdeveniment va ser organitzat per l'Associació de Balnearis del Land i el govern regional, amb participació dels seus ministres d'Agricultura i Medi Ambient, d'Economia, Treball i Salut, com a mostra de l'aposta clara de futur i de treball conjunt entre govern i actors regionals i locals, que des de l'any 2013 hi despleguen el que consideren una línia clau dins l'àmbit de l'economia de la salut.

En el marc del congrés, es va formalitzar la certificació del primer bosc amb funcionalitat terapèutica a Europa, oficialitzada pel Ministeri d'Agricultura i Medi Ambient del Land, d'acord amb l'aplicació del paràgraf 22 de la Llei forestal de Mecklenburg-Pomerània Occidental (2011), que n'establia els fonaments.

El II Congrés Internacional en la matèria es va celebrar al novembre de 2018 a Àustria, auspiciat per la Universitat de Krems der Donau a la localitat del mateix nom. Com a fet més destacable, el Congrés assenta les bases i compromís de creació de la Societat Internacional de Teràpia Forestal, de la qual Sèlvans n'és membre fundador.

Balance de la participació de Selvans en el primer y segundo Congreso sobre el Potencial de los Bosques en la Salud.

En septiembre de 2017, el Land alemán de Mecklenburg-Pomerania Occidental acogió el I Congreso Internacional sobre el potencial de los Bosques para la Salud, en la localidad de Heringsdorf, en el noreste de Alemania.

El evento fue organizado por la Asociación de Balnearios del Land y el gobierno regional, con la participación de sus ministros de Agricultura y Medio Ambiente, y de Economía, Trabajo y Salud, como muestra de la apuesta clara de futuro y de trabajo conjunto entre gobierno y actores regionales y locales que, desde el año 2013 despliegan lo que consideran una línea clave dentro del ámbito de la economía de la salud.

En el marco del congreso, se formalizó la certificación del primer bosque con funcionalidad terapéutica en Europa, oficializada por el Ministerio de Agricultura y Medio Ambiente del Land, de acuerdo con la aplicación del párrafo 22 de la Ley Forestal de Mecklenburg-Pomerania Occidental (2011), que establecía sus fundamentos.

El II Congreso Internacional en la materia se celebró en noviembre de 2018 en Austria, auspiciado por la Universidad de Krems der Donau en la localidad del mismo nombre. Como hecho más destacable, el Congreso sienta las bases y compromiso de creación de la Sociedad Internacional de Terapia Forestal, de la que Selvans es miembro fundador.

A summary of Sèlvans' participation in the first two editions of the Congress on Forest and its Potential for Health

In September 2017, the German Land of Mecklenburg-Vorpommern hosted the first International Congress on Forest and its Potential for Health, in the town of Heringsdorf, in northeast Germany.

The event was organised by the Land's Association of Spas and the regional government, with the participation of its Ministries of Agriculture and the Environment, and of Economy, Labour and Health. This reflected their clear commitment to the future and the collaboration between the government and regional and local actors, which as of 2013 follow what they consider to be a key approach to the field of health economy.

Within the framework of the Congress, the certification of the first therapeutic forest in Europe was formalised and officially announced by the Ministry of Agriculture and the Environment of the Land, in accordance with the application of paragraph 22 of the Forest Law of Mecklenburg-Vorpommern (2011), setting out the foundations.

The II International Congress on the subject was held in November 2018 in Austria, sponsored by the University of Krems an der Donau in the town of the same name. The most noteworthy fact was that the Congress laid the foundations and commitment for creating the International Society of Forest Therapy, of which Sèlvans is a founding member.

El bosc és el centre de salut més natural i la farmàcia més sana i econòmica.

Durant mil·lennis el bosc ha estat llar, refugi i lloc d'anhel dels humans, i segueix sent-ho. Actualment és un dels nostres béns culturals més importants, amb noves oportunitats d'ús gràcies a descobriments empírics sobre la seva força curativa.

Una enquesta en nou països europeus mostra com un 61% de 5.000 enquestats considera el contacte amb la natura com a base per a la seva felicitat i benestar, molt per sobre de la feina (33%) o dels diners (30%).

Actualment la teràpia forestal esdevé una nova branca científica amb apassionants plantejaments per a moltes especialitats mèdiques. Dades obtingudes empíricament, i estudis pilot, configuren una valuosa base de dades per a estudis controlats que són molt necessaris. El nou perfil professional de terapeuta forestal es planteja amb alts requeriments pel que fa a qualitat. L'enfocament europeu de teràpia forestal ofereix una innovadora forma organitzativa per a la interacció entre els àmbits forestal, mèdic i polític. La celebració d'aquests congressos reforça la cooperació internacional. Alhora, permet una anàlisi anual de nous resultats científics i econòmics.

Per donar una estructura organitzativa a aquestes noves oportunitats i reptes, representants de set països han creat la Societat Internacional de Teràpia Forestal (ISFT), els estatuts de la qual s'adoptaran a Girona.

El potencial científic i econòmic actual ofereix totes les condicions perquè el III Congrés sigui un punt de referència per a la fonamentació científica del nostre concepte.

El bosque es el centro de salud más natural y la farmacia más sana y económica.

Durante milenios el bosque ha sido hogar, refugio y lugar de anhelo de los humanos, y sigue siéndolo. Actualmente es uno de nuestros bienes culturales más importantes, con nuevas oportunidades de uso gracias a descubrimientos empíricos sobre su fuerza curativa.

Una encuesta en nueve países europeos muestra cómo un 61% de 5.000 encuestados nombra el contacto con la naturaleza como base para su felicidad y bienestar, muy por encima del trabajo (33%) o del dinero (30%).

Actualmente, la terapia forestal cristaliza como nueva rama científica, con apasionantes planteamientos para muchas especialidades médicas. Datos obtenidos empíricamente, y estudios piloto, configuran una valiosa base de datos para estudios controlados que son muy necesarios. El nuevo perfil profesional de terapeuta forestal se plantea con altos requerimientos en cuanto a calidad. El enfoque europeo de terapia forestal ofrece una innovadora forma organizativa para la interacción entre los ámbitos forestal, médico y político. La celebración de estos congresos refuerza la cooperación internacional. A la vez, permite un análisis anual de nuevos resultados científicos y económicos.

Para dar una estructura organizativa a las nuevas oportunidades y retos, representantes de siete países han creado la Sociedad Internacional de Terapia Forestal (ISFT), cuyos estatutos se adoptarán en Girona.

El potencial científico y económico actual ofrece todas las condiciones para que el III Congreso sea un punto de referencia para la fundamentación científica de nuestro concepto.

The forest is just about the most natural of health resorts and the healthiest, most economical of pharmacies. For thousands of years, the forest has been a home, refuge and much-desired place for human beings. And this is still the case. At present it is one of our most important cultural assets, with new use options thanks to empirical findings regarding its healing powers. A survey in nine European countries reveals that 61% of the 5,000 participants cite contact with nature as the basis for their happiness and wellbeing, far ahead of work (33%) or money (30%). Forest therapy is currently crystallising as a new branch of science with exciting approaches for many medical specialties. Empirically-obtained figures and pilot studies constitute a valuable database for necessary controlled studies. The new professional profile of forest therapist entails highly demanding quality requirements.

The European approach to forest therapy offers an innovative organisational form for interaction between forest, medical and political stakeholders. The present series of congresses strengthens international cooperation and allows for an annual analysis of new scientific and economic results.

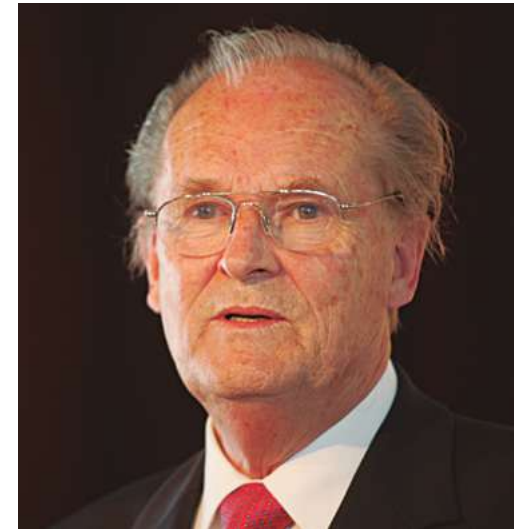
In order to give an organisational structure to the new opportunities and challenges, representatives from seven countries have created the International Society of Forest Therapy (ISFT), whose statutes are to be adopted in Girona.

Today's scientific and economic potential provides all the right conditions to make the III Congress a benchmark for the scientific substantiation of our concept.

Projecció internacional

Proyección internacional

International outreach



Professor Dr. med. Dr. h. c. (mult.) Horst Klinkmann

Consultor Sènior i Ambaixador Economia de la Salut de Mecklenburg-Pomerània Occidental (Alemanya)

Consultor Senior y Embajador Economía de la Salud de Mecklenburgo-Pomerania Occidental (Alemania)

Senior Consultant and Ambassador Health Economy Mecklenburg-Vorpommern (Germany)

III Congrés. Objectius i reptes

III Congreso. Objetivos y retos

III Congress. Objectives and challenges



La tercera edició del Congrés Internacional sobre el Potencial dels Boscos en la Salut permetrà una actualització pel que fa a l'evidència científica de la recerca biomèdica sobre els beneficis fisiològics i psicològics que produeixen les passejades a bosc en les persones.

Es crearà un espai de trobada per al coneixement i intercanvi d'experiències d'arreu del món en l'ús i la valorització d'aquests serveis de l'ecosistema forestal. Tanmateix es propiciarà una dinàmica participativa que permetrà contrastar diferents realitats a l'hora d'implementar un itinerari forestal amb funcionalitat terapèutica, tot atenent a la complicitat de la propietat, al plus que genera aquest nou recurs ecoturístic o servei de salut i benestar, a l'accessibilitat i tipologia forestal de l'entorn, i a la naturalesa del guiatge.

Una fita altament rellevant serà la consolidació i formalització de la cooperació internacional entre el conjunt de xarxes de boscos amb funció terapèutica dels diferents continents del món. La sinergia entre múltiples institucions amb expertesa en aquesta matèria permetrà d'harmonitzar les eines metodològiques i la disposició dels estàndards de qualitat i de certificació.

L'esdeveniment culminarà amb una defensa de la necessitat de preservar els boscos naturals com a espais proveïdors de salut i benestar per a les societats.

La tercera edición del Congreso Internacional sobre el Potencial de los Bosques en la Salud permitirá una actualización en cuanto a la evidencia científica de la investigación biomédica sobre los beneficios fisiológicos y psicológicos que producen los paseos por el bosque en las personas.

Se creará un espacio de encuentro para el conocimiento e intercambio de experiencias de todo el mundo en el uso y la valorización de estos servicios del ecosistema forestal. Sin embargo, se propiciará una dinámica participativa que permitirá contrastar diferentes realidades a la hora de implementar un itinerario forestal con funcionalidad terapéutica, atendiendo a la complicitad de la propiedad, al plus que genera este nuevo recurso ecoturístico o servicio de salud y bienestar, a la accesibilidad y tipología forestal del entorno, y a la naturaleza del guía.

Un hito altamente relevante será la consolidación y formalización de la cooperación internacional entre el conjunto de redes de bosques con función terapéutica de los diferentes continentes del mundo.

La sinergia entre múltiples instituciones con experiencia en esta materia permitirá armonizar las herramientas metodológicas y la disposición de los estándares de calidad y de certificación.

El evento culminará con una defensa de la necesidad de preservar los bosques naturales como espacios proveedores de salud y bienestar para las sociedades.

The third edition of the International Congress on Forest and its Potential for Health will provide an update on the scientific evidence from biomedical research on the physiological and psychological benefits that forest walks give people.

It will be a meeting place for discovering and sharing experiences from all over the world in the use and enhancement of these forest ecosystem services. Participatory dynamics will be created so as to contrast different realities when implementing a therapeutic forest itinerary. We will consider such aspects as property involvement, the bonuses generated by this new ecotouristic resource or health and wellness service, accessibility and type of forest setting, and the features of the guide service.

A highly significant milestone will be the consolidation and formalisation of the international cooperation among the networks of therapeutic forests in the different continents around the world. The synergy between multiple institutions with expertise in this field will enable members to align the methodological tools and the standards of quality and certification that they use.

The event will conclude with a defence of the need to preserve natural forests as spaces that provide health and wellbeing for societies.



Reconnectem amb els boscos, amb la natura, i guanyem salut!

Reconectemos con los bosques, con la naturaleza, y ¡ganemos salud!

Let us reconnect with forests, with nature, and gain health!



Hble. Sra. Alba Vergés i Bosch

Consellera de Salut de la Generalitat de Catalunya

*Consejera de Salud de la Generalitat de Catalunya
(Gobierno de Cataluña)*

*Minister of Health, Generalitat de Catalunya
(Government of Catalonia)*



El contacte amb la natura té beneficis infinits per a la salut, perquè significa promoure l'activitat física, incideix positivament en la salut mental i ens acaba per proporcionar benestar físic i emocional.

Experiències capdavanteres internacionals com els 'banys de bosc' d'origen japonès, han evidenciat que és possible liderar activitats on la natura sigui l'element central per millorar l'estat de salut de la població. I han mostrat que el patrimoni natural –que a Catalunya és ric, variat i està arreu del territori– és un recurs fonamental per abordar part dels problemes de salut.

Pel que fa a polítiques públiques de salut, el contacte amb la natura ja està contemplat en del Pla Interdepartamental i Intersectorial de Salut Pública (PINSAP), que aborda transversalment la salut en totes les polítiques de govern. En aquest sentit, el Departament de Salut ha contribuït a elaborar la Declaració sobre la Interdependència entre Salut i Natura a Catalunya, i hem participat en la Taula Intersectorial de Salut i Natura a Catalunya.

Conscients de la importància de reconnectar amb la natura per guanyar en salut, hem volgut donar suport a l'organització del III Congrés Internacional sobre el Potencial dels Boscos en la Salut, que ens permetrà incidir sobre com incorporar aquest recurs natural, de forma sostenible i amb la participació de la comunitat, en la promoció de la salut des dels centres sanitaris.

El contacto con la natura tiene beneficios infinitos para la salud, porque significa promover la actividad física, incide positivamente en la salud mental y nos acaba proporcionando bienestar físico y emocional.

Experiencias pioneras internacionales como los “baños de bosque” de origen japonés han evidenciado que es posible liderar actividades donde la naturaleza sea el elemento central para mejorar el estado de salud de la población. Y han mostrado que el patrimonio natural - que en Cataluña es rico, variado y que abarca todo el territorio - es un recurso fundamental para abordar parte de los problemas de salud.

En cuanto a políticas públicas de salud, el contacto con la natura ya está contemplado en del Plan Interdepartamental e Intersectorial de Salud Pública (PINSAP), que aborda transversalmente la salud en todas las políticas de gobierno. En este sentido, el Departamento de Salud ha contribuido a elaborar la Declaración sobre la Interdependencia entre Salud y Naturaleza en Cataluña, y hemos participado en la Mesa Intersectorial de Salud y Naturaleza de Cataluña.

Conscientes de la importancia de reconectar con la naturaleza para ganar en salud, hemos querido apoyar la organización del III Congreso Internacional sobre el Potencial de los Bosques en la Salud, que nos permitirá incidir sobre cómo incorporar este recurso natural, de forma sostenible y con la participación de la comunidad, en la promoción de la salud desde los centros sanitarios.

Contact with nature has an infinite number of benefits for health, because it means promoting physical activity, has a positive impact on mental health, and finally provides us physical and emotional well-being.

Pioneering international experiences like “forest bathing”, from Japanese origins, have evidenced that it is possible to lead activities where nature plays a central part to improve population's health status. And they have demonstrated that the natural heritage - which in Catalonia is rich, varied and widespread across the territory - is a fundamental resource to tackle part of health problems. In terms of public health policies, contact with nature is already being taken into account in the Public Health Interdepartmental and Cross-sectional Plan (PINSAP), which addresses health transversally throughout government policies. In this regard, the Ministry of Health has contributed to the elaboration of the Declaration of Interdependence between Health and Nature in Catalonia, and we have also participated in the Cross-sectional Board of Health and Nature of Catalonia.

Aware about the importance of reconnecting with nature to gain health, it has been our wish to support the organization of the III International Congress on Forest and its Potential for Health, which will focus on how to incorporate this natural asset, sustainably and with the participation of the community, into health promotion coming from healthcare centres.

Boscós diferents

Bosques diferentes

Special forests

El poble quíchuá diu que: “Els arbres porten música dintre”. Difícilment hi ha quelcom més poètic i inesgotable que un arbre, Hesse cita que son: “Els predicadors dels principis de la vida”.

Habitualment els boscos son mirats e interpretats de manera simple, des de la perspectiva botànica. Tot i que una part de la seva comprensió pot venir d'aquest costat, el bosc es molt més. Actualment a nivell de coneixements, podem considerar que hi ha una dimensió química del bosc, una física, una ecologia, una forestalitat, una antropologia, una economia, una sociologia, una dimensió terapèutica, una cosmovisió...

La convocatòria del III Congrés Internacional sobre el Potencial dels Boscos en la Salut, representa una excel·lent oportunitat per a posar en situació quin es l'estat de la qüestió de la significança dels boscos i els arbres en els processos terapèutics del segle XXI; des de la diversitat, des del coneixement i des de les noves perspectives obertes amb les teràpies naturals, suportades amb el rigor i els coneixements ben arbrats des de les ciències experimentals i socials, i els coneixements empírics populars contrastats.

El pueblo quechua dice que: “Los árboles llevan música dentro”. Difícilmente hay algo más poético e inagotable que un árbol, Hesse cita que son: “Los predicadores de los principios de la vida”

Habitualmente los boscos son mirados e interpretados de manera simple, desde la perspectiva botánica. A pesar de que una parte de su comprensión puede venir de este lado, el bosque es mucho más. Actualmente, a nivel de conocimientos, podemos considerar que hay una dimensión química del bosque, una física, una ecología, una forestalidad, una antropología, una economía, una sociología, una dimensión terapéutica, una cosmovisión...

La convocatoria del III Congreso Internacional sobre el Potencial de los Boscos en la Salud representa una excelente oportunidad para poner en situación cuál es el estado de la cuestión de la significancia de los boscos y los árboles en los procesos terapéuticos del siglo XXI; desde la diversidad, desde el conocimiento, y desde las nuevas perspectivas abiertas con las terapias naturales, soportadas con el rigor y los conocimientos bien arbolados desde las ciencias experimentales y sociales, y los conocimientos empíricos populares contrastados.

The Quechua people say that “The trees carry music within”. There hardly is something more poetic and endless than a tree, Hesse cites that they are “The preachers of life's principles”.

Typically forests are seen and interpreted in a simple manner, from a botanical perspective. Even though part of their appreciation can certainly come from this viewpoint, the forest is much more. Nowadays, arising from knowledge, we can consider that there is a chemical dimension of the forest, a physical, an ecology, a forestryhood, an anthropology, an economy, a sociology, a therapeutic dimension, a cosmovision... The convening of the III International Congress on Forest and its Potential for Health represents an excellent opportunity to put us in context about the status of the significance of forests and trees in the therapeutical processes of the XXI century; from the diversity, from the knowledge and from the new perspectives opened up by natural therapies, supported with the thoroughness of experimental and social sciences, and contrasted empirical folk knowledge.



Dr. Martí Boada

Institut de Ciències i Tecnologia Ambientals de la Universitat Autònoma de Barcelona (ICTA-UAB) / Consultor UNESCO. Programa MAB

Instituto de Ciencia y Tecnología Ambientales, Universitat Autònoma de Barcelona (ICTA-UAB) / Consultor UNESCO. Programa MAB

Institute of Environmental Science and Technology of the Autonomous University of Barcelona (ICTA-UAB). UNESCO advisor, MAB programme



Ancestralment, els paratges forestals verges sovint eren venerats perquè eren refugi de divinitats, i protegien i enriqueixen culturalment a la societat.

Amb el pas dels segles, a casa nostra, els boscos vells quasi han desaparegut del tot. Tan sols en queden uns pocs paratges i, com s'està palesant, molt exposats a la tala dels seus arbres centenaris.

Ara, aquests darrers reductes naturals ens necessiten, ells a nosaltres. Custodiant-los, garantim els seus enormes beneficis ambientals i socials. Protegint-los, podem tornar a gaudir de la seva màgia i propietats curatives i espirituals.

Ancestralmente, los parajes forestales vírgenes a menudo eran venerados porque eran refugio de divinidades, y protegían y enriquecían culturalmente a la sociedad.

Con el paso de los siglos, en la península ibérica, los bosques viejos casi han desaparecido del todo. Tan solo quedan unos pocos parajes y, como se está poniendo de manifiesto, muy expuestos a la tala de sus árboles centenarios.

Ahora, estos últimos reductos naturales nos necesitan, ellos a nosotros. Custodiándolos, garantizamos sus enormes beneficios ambientales y sociales. Protegiéndolos, podemos volver a disfrutar de su magia y propiedades curativas y espirituales.

In ancient times, virgin forests were often venerated because they were the refuge of gods, and protected and culturally enriched society.

Over the centuries, in our latitudes, old forests have almost completely disappeared. There are only a few of these woodlands left and it is becoming obvious that they are very vulnerable to the felling of their ancient trees.

Now, it is these last few natural strongholds that need us, they now need our protection. By stewarding them we guarantee their enormous environmental and social benefits. By protecting them, we can once again enjoy their magic and their healing and spiritual properties.



Compromís amb la sostenibilitat

Compromiso con la sostenibilidad

Commitment to sustainability



Sr. Arnau Queralt i Bassa

Director del Consell Assessor per al Desenvolupament Sostenible, Generalitat de Catalunya

Director del Consejo Asesor para el Desarrollo Sostenible, Generalitat de Catalunya (Gobierno de Cataluña)

Director of the Advisory Council for Sustainable Development, Generalitat de Catalunya (Government of Catalonia)

El Govern de Catalunya s'ha sumat al grup de governs d'arreu del món que s'esforcen a transposar a la seva realitat particular l'Agenda 2030 per al desenvolupament sostenible. La intenció és adaptar l'acció de govern als 17 objectius de desenvolupament sostenible – els ODS- que vertebraran aquesta agenda global de les Nacions Unides. Una agenda que, per primera vegada, es dirigeix al món sencer, sense fer distinció entre països més o menys desenvolupats, i que posa els aspectes ambientals, els socials, els econòmics i els culturals al mateix nivell. Entre moltes altres oportunitats, l'exercici de transposar l'Agenda 2030 a la nostra realitat ofereix la de reforçar la coherència de polítiques i el treball en comú a escala interdepartamental. Tots 13 departaments de la Generalitat comparteixen la tasca de definir els compromisos que han d'apropar-nos a cadascun dels ODS. I això suposa, a la pràctica, trobar entre tots un llenguatge entenedor i comú, per ser capaços, per exemple, de tractar conjuntament compromisos de salut (l'ODS 3) amb compromisos més vinculats a la natura, especialment el 13 (acció pel clima), el 14 (medi marí) i el 15 (bosc i ecosistemes terrestres). D'aquesta oportunitat de treball conjunt n'ha de sortir reforçada la capacitat de forjar vincles que reforcin mútuament diverses polítiques sectorials, amb una mirada més oberta i integradora. I, en aquest sentit, el vincle entre boscos i salut és paradigmàtic.

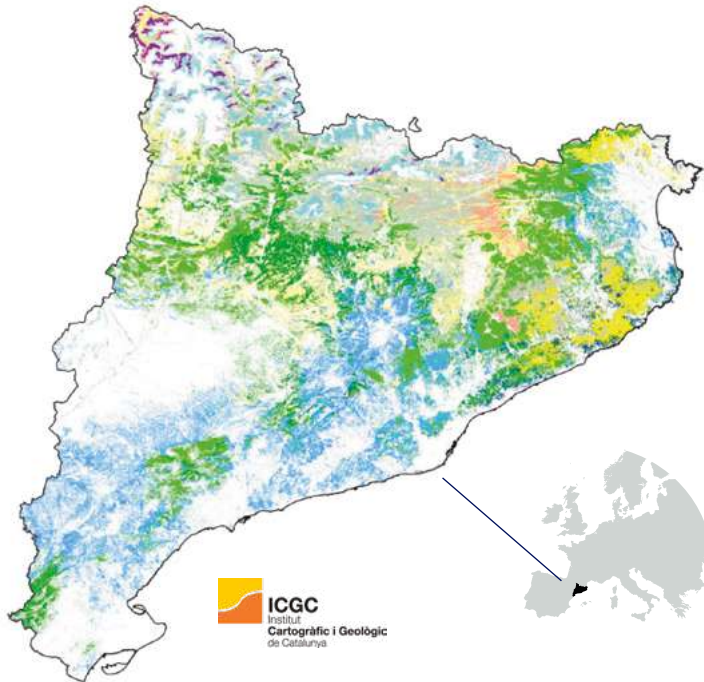
El Gobierno de Catalunya se ha sumado al grupo de gobiernos de todo el mundo que se esfuerzan en transponer a su realidad particular la Agenda 2030 para el desarrollo sostenible. La intención es adaptar la acción de gobierno a los 17 objetivos de desarrollo sostenible -los ODS- que vertebran esta agenda global de las Naciones Unidas. Una agenda que, por primera vez se dirige al mundo entero, sin hacer distinción entre países más o menos desarrollados, y que pone los aspectos ambientales, los sociales, los económicos y los culturales al mismo nivel. Entre muchas otras oportunidades, el ejercicio de transponer la Agenda 2030 en nuestra realidad ofrece la de reforzar la coherencia de políticas y el trabajo en común a escala interdepartamental. Los 13 departamentos de la Generalitat comparten la tarea de definir los compromisos que deben acercarse a cada uno de los ODS. Y esto supone, en la práctica, encontrar entre todos un lenguaje comprensible y común, para ser capaces, por ejemplo, de tratar conjuntamente compromisos de salud (el ODS 3) con compromisos más vinculados a la naturaleza, especialmente el 13 (acción por clima), el 14 (medio marino) y el 15 (bosques y ecosistemas terrestres). De esta oportunidad de trabajo conjunto debe salir reforzada la capacidad de forjar vínculos que refuercen mutuamente diversas políticas sectoriales, con una mirada más abierta e integradora. Y, en este sentido, el vínculo entre bosques y salud es paradigmático.

The Government of Catalonia has joined the group of governments around the world striving to transpose the 2030 Agenda for Sustainable Development into their specific reality. The intention is to adapt government action to the 17 sustainable development goals –the SDGs– that are the backbone of this United Nations global agenda. This is the first agenda to be directed at the entire world, without distinguishing between more or less developed countries, and to place environmental, social, economic and cultural aspects on the same level. Among many other opportunities, the exercise of transposing the 2030 Agenda to our reality provides the chance to strengthen the coherence of common policies and work at the interdepartmental level. All 13 departments of the Catalan Government share the task of defining the commitments that will enable us to achieve each of the SDGs. Furthermore, in practice, this means finding a common, easily understandable language for all concerned parties so as to be able to deal jointly, for instance, with health commitments (SDG 3) and commitments that are more closely related to nature, especially numbers 13 (climate change action), 14 (marine environment) and 15 (forests and terrestrial ecosystems). This opportunity for joint collaboration should strengthen our capacity to forge bonds that mutually reinforce various sectoral policies, with a more open and integrative outlook. And in this sense, the bond between forests and health is paradigmatic.

Catalunya, país de recursos forestals

Catalunya, un país de recursos forestals

Catalonia, a country of forest resources



ECOSISTEMES FORESTALS ECOSISTEMAS FORESTALES FOREST ECOSYSTEMS

**Fronadoses / Frondosas /
Broad-leafed**

- Surera (*Quercus suber*)
- Alzina (*Quercus ilex*)
- Roures (*Quercus caducifolia*)
- Faig (*Fagus sylvatica*)
- Altres espècies

**Coníferes / Coníferas /
Conifers**

- Pi Blanc (*Pinus halepensis*)
- Pi pinyer (*Pinus pinea*)
- Pinassa (*Pinus nigra*)
- Pi roig (*Pinus sylvestris*)
- Avet (*Abies alba*)
- Pi negre (*Pinus uncinata*)

El medi forestal català compta amb una gran diversitat de boscos quant a espècies i configuracions (boscos mixtes, caducifolis, perennifolis), amb ambients mediterranis, atlàntics i continentals.

Malgrat que en poc menys d'un segle la superfície forestal ha passat d'un mínim a un màxim històric, en aquest procés han sobreviscut poquíssims boscos madurs o vells.

Comptar amb una xarxa de boscos madurs, o de rodals destinats a dinàmica natural, és de vital importància en un mosaic forestal equilibrat, donades totes les seves funcions, entre d'altres: esdevenir reservoris de biodiversitat, conservar els sòls més profunds i fèrtils, regular els cicles hidrològics, i ser font d'equilibri natural.

La riquesa forestal de Catalunya (amb una àrea forestal que ocupa un 64% del territori) possibilita l'extensió, arreu, de la teràpia forestal, i es tradueix en un gran ventall de potencials propietats guardadores, així com en una oferta desestacionalitzada de banys de bosc durant tot l'any.

Davant el fet que un 75% de la superfície forestal és de titularitat privada, Catalunya compta amb una remarcable experiència en mecanismes de custòdia del territori, i està progressant en la valorització dels serveis ecosistèmics del seu patrimoni natural.

Sens dubte, la funcionalitat terapèutica del bosc s'està convertint en un recurs forestal de primer ordre.

El medio forestal catalán cuenta con una gran diversidad de bosques en cuanto a especies y configuraciones (bosques mixtos, caducifolios, perennifolios), con ambientes mediterráneos, atlánticos y continentales.

A pesar de que en poco menos de un siglo la superficie forestal ha pasado de un mínimo a un máximo histórico, en este proceso han sobrevivido poquísimos bosques maduros o viejos.

Contar con una red de bosques maduros, o de rodales destinados a dinámica natural, es de vital importancia en un mosaico forestal equilibrado, dadas todas sus funciones, entre otras: convertirse en reservorios de biodiversidad, conservar los suelos más profundos y fértiles, regular los ciclos hidrológicos, y ser fuente de equilibrio natural.

La riqueza forestal de Catalunya (con una área forestal que ocupa un 64% del territorio) posibilita la extensión de la terapia forestal, y se traduce en un gran abanico de potenciales propiedades curativas, así como en una oferta desestacionalizada de baños de bosque durante todo el año.

Ante el hecho de que un 75% de la superficie forestal es de titularidad privada, Catalunya cuenta con una remarcable experiencia en mecanismos de custodia del territorio, y está progresando en la valorización de los servicios ecosistémicos de su patrimonio natural.

Sin duda, la funcionalidad terapéutica del bosque se está convirtiendo en un recurso forestal de primer orden.

Catalan woodlands contain a great diversity of forests in terms of species and structure (mixed, deciduous and evergreen forests), with Mediterranean, Atlantic and continental environments.

Although in just under a century forest surface area has gone from a minimum to a historic maximum, very few mature or old forests have survived the process.

It is vitally important to have a network of mature forests, or of stands given over to natural dynamics, in a balanced forest mosaic. This is because their many functions include becoming biodiversity reserves, conserving the deepest and most fertile soils, regulating water cycles, and being a source of natural balance.

Catalonia's wealth of forests, with a forest area covering 64% of the territory, makes it possible to extend forest therapy and results in a wide range of potential healing properties, as well as forest bathing throughout the year, regardless of the season.

Faced with the fact that 75% of the forest area is privately owned, Catalonia has considerable experience in land stewardship schemes, and is progressing in the recovery of the ecosystem services of its natural heritage. It is clear that forests' therapeutic function is becoming a first-rate woodland resource.

Un bé indispensable per a la societat

Un bien indispensable para la sociedad

An essential asset for society



II-Im. Sr. Miquel Noguer i Planas

President de la Diputació de Girona

Presidente de la Diputación de Girona

President of the Girona Provincial Council



El tacte aspre d'una escorça, l'escalfor del sol a través de les fulles, la flaire de la rosada... són algunes de les sensacions que es poden gaudir quan es connecta amb la natura. A la nostra província, ho podem experimentar amb els "banys de bosc" del projecte Boscos Terapèutics de Girona de l'Associació Sèlvans.

Aquesta estada tranquil·la al bosc aporta innumerable beneficis per a la salut i el benestar. A més, també constitueix un nou producte d'ecoturisme de salut que ajuda a impulsar l'economia de molts municipis.

Les opcions de creixement en aquest àmbit són il·limitades. A les comarques gironines comptem amb un enorme potencial del medi forestal. Aquí s'hi concentra un 3-5% de boscos mínimament madurs, un percentatge remarcable en el context de l'Europa occidental.

Cal destacar que els boscos generen també beneficis per a la societat derivats de la biodiversitat, els recursos fusters o el lleure, entre d'altres. Cal no oblidar que són grans purificadors del nostre medi ambient.

Des de la Diputació de Girona col·laborem en aquesta iniciativa pionera al Sud d'Europa, a través del Patronat de Turisme Costa Brava Girona. A més, donarem suport al III Congrés Internacional sobre el Potencial dels Boscos en la Salut, organitzat per Sèlvans.

Innegablement, el bosc és vida.

El tacto áspero de una corteza, el calor del sol a través de las hojas, el olor del rocío... son algunas de las sensaciones que se pueden disfrutar cuando se conecta con la naturaleza. En nuestra provincia, lo podemos experimentar con los "baños de bosque" del proyecto Bosques Terapéuticos de Girona de la Asociación Selvans.

Esta estancia tranquila en el bosque aporta innumerables beneficios para la salud y el bienestar. Además, también constituye un nuevo producto de ecoturismo de salud que ayuda a impulsar la economía de muchos municipios.

Las opciones de crecimiento en este ámbito son ilimitadas. En las comarcas gerundenses contamos con un enorme potencial del medio forestal. Aquí se concentra un 3-5% de bosques mínimamente maduros, un porcentaje remarcable en el contexto de Europa occidental.

Cabe destacar que los bosques generan también beneficios para la sociedad derivados de la biodiversidad, los recursos madereros o el ocio, entre otros. No hay que olvidar que son grandes purificadores de nuestro medioambiente.

Desde la Diputación de Girona colaboramos en esta iniciativa pionera en el sur de Europa, a través del Patronato de Turismo Costa Brava Girona. Además, daremos apoyo al III Congreso Internacional sobre el Potencial de los Bosques en la Salud, organizado por Selvans.

Innegablemente, el bosque es vida.

The rough touch of bark, the warmth of the sun through the leaves, the fragrance of dew ... These are some of the sensations that can be enjoyed when we connect with nature. Here in our province we can experience this connection thanks to the "forest bathing" created by the Sèlvans Association's Therapeutic Forests project.

This peaceful visit to the forest brings innumerable health and wellbeing benefits. In addition, it also constitutes a new ecotourism health product that helps to boost the economy of many municipal districts.

The growth options in this area are unlimited. In the province of Girona our woodland environment has enormous potential. Here, 3-5% of the woods are getting mature, a remarkable percentage in Western Europe.

It should be noted that forests also generate benefits for society derived from biodiversity, wood resources, or recreation, among others. We must not forget that they are great purifiers of our environment.

The Girona Provincial Council collaborates with what is a pioneering initiative in Southern Europe, through the Costa Brava Girona Tourist Board. Consequently, we also support the III International Congress on the Forest and its Potential for Health, organised by the Sèlvans Association.

Undeniably, the forest is life.



BOSCOS AMB FUNCIONALITAT TERAPÈUTICA
 BOSQUES CON FUNCIONALIDAD TERAPÉUTICA
 THERAPEUTIC FORESTS

1. Palau-Sacosta (Girona)
2. Can Fornaca (Caldes de Malavella)
3. Sant Grau (Tossa de Mar)
4. Requesens (La Jonquera)
5. Salvador Grau (Les Preses)
6. La Torre i el Guitart (la Vall de Bianya)
7. L'Espunya (la Vall de Bianya)
8. Les Olletes (la Vall d'en Bas)
9. Serra d'Heures (Sant Hilari Sacalm)
10. Torrenteres (Vidrà)



VILES HISTÒRIQUES
 VILLAS HISTÓRICAS
 HISTORIC VILLAGES

1. Oix i Beget
2. Santa Pau
3. Besalú
4. Barri Vell de Girona
5. Cadaqués
6. Viles Medievales de Pals i Peratallada
7. Vila Vella de Tossa de Mar



PATRIMONI CULTURAL
 PATRIMONIO CULTURAL
 CULTURAL HERITAGE

1. Ruïnes d'Empúries
2. Poblat ibèric d'Ullastret
3. Sant Pere de Rodes
4. Sant Joan de les Abadesses
5. Santa Maria de Ripoll

ESPAIS NATURALS
 ESPACIOS NATURALES
 PROTECTED NATURAL AREAS

1. Parc Natural del Cap de Creus
2. Paratge Natural d'Interès Nacional de l'Albera
3. Espai Natural de l'Alta Garrotxa
4. Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa
5. Parc Natural de les Capçaleres del Ter i el Freser
6. Estany de Banyoles
7. Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà
8. Parc Natural del Baix Ter, Illes Medes i el Montgrí
9. Espai Natural de les Gavarres i l'Ardenya
10. Espai Natural del Collsacabra
11. Espai Natural de les Guillerries
12. Parc Natural del Montseny



Paisatge de somni

Paisaje de ensueño

A dream landscape



Sr. Eduard Llorà

President de Turisme Garrotxa

Presidente de Turisme Garrotxa

President of Turisme Garrotxa



La comarca de la Garrotxa està situada al nord-est de la Península Ibèrica, entre el Pirineu i la Costa Brava. Disposa de bones comunicacions amb Europa i una extensa xarxa de senders i vies ciclables.

A la Garrotxa s'hi poden observar dos tipus de paisatge totalment diferents. A bona part de la meitat sud s'hi estén la zona volcànica més ben conservada de la Península Ibèrica, amb més de 40 volcans i diverses colades de lava que formen un paisatge suau i sense gaires desnivells, protegit pel Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa. En canvi, des de la vall del riu Fluvià cap al nord, el paisatge es torna més abrupte i escarpat amb abundants cingles i congostos, que donen pas a l'Alta Garrotxa. Les valls d'en Bas, d'Hostoles i Bianya articulen la resta del territori.

La Garrotxa és una de les comarques amb més biodiversitat de Catalunya, amb alzinars, rouredes, fagedes, pinedes, tremoledes, teixedes... Més de 1.170 espècies de plantes superiors i casi 300 espècies diferents de vertebrats.

Deixa't sorprendre!

La comarca de la Garrotxa està situada en el noreste de la Península Ibèrica, entre el Pirineo y la Costa Brava. Dispone de buenas comunicaciones con Europa y una extensa red de senderos y vías ciclables.

En la Garrotxa coexisten dos paisajes diferentes. En buena parte de la mitad sur se extiende la zona volcánica mejor conservada de la Península Ibérica, con más de 40 volcanes y diversas coladas de lava que forman un paisaje suave y sin demasiados desniveles, protegido por el Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa.

En cambio, desde el valle del río Fluvià hacia el norte, el paisaje se vuelve más abrupto y escarpado, con abundantes barrancos y desfiladeros, que dan paso a la Alta Garrotxa. Los valles de Bas, de Hostoles y de Bianya articulan el resto del territorio.

La Garrotxa es una de las comarcas con más biodiversidad de Catalunya, con encinares, robledales, hayedos, pinares, alamedas, tejedas... Más de 1.170 especies de plantas superiores y casi 300 especies diferentes de vertebrados.

¡Déjate sorprender!

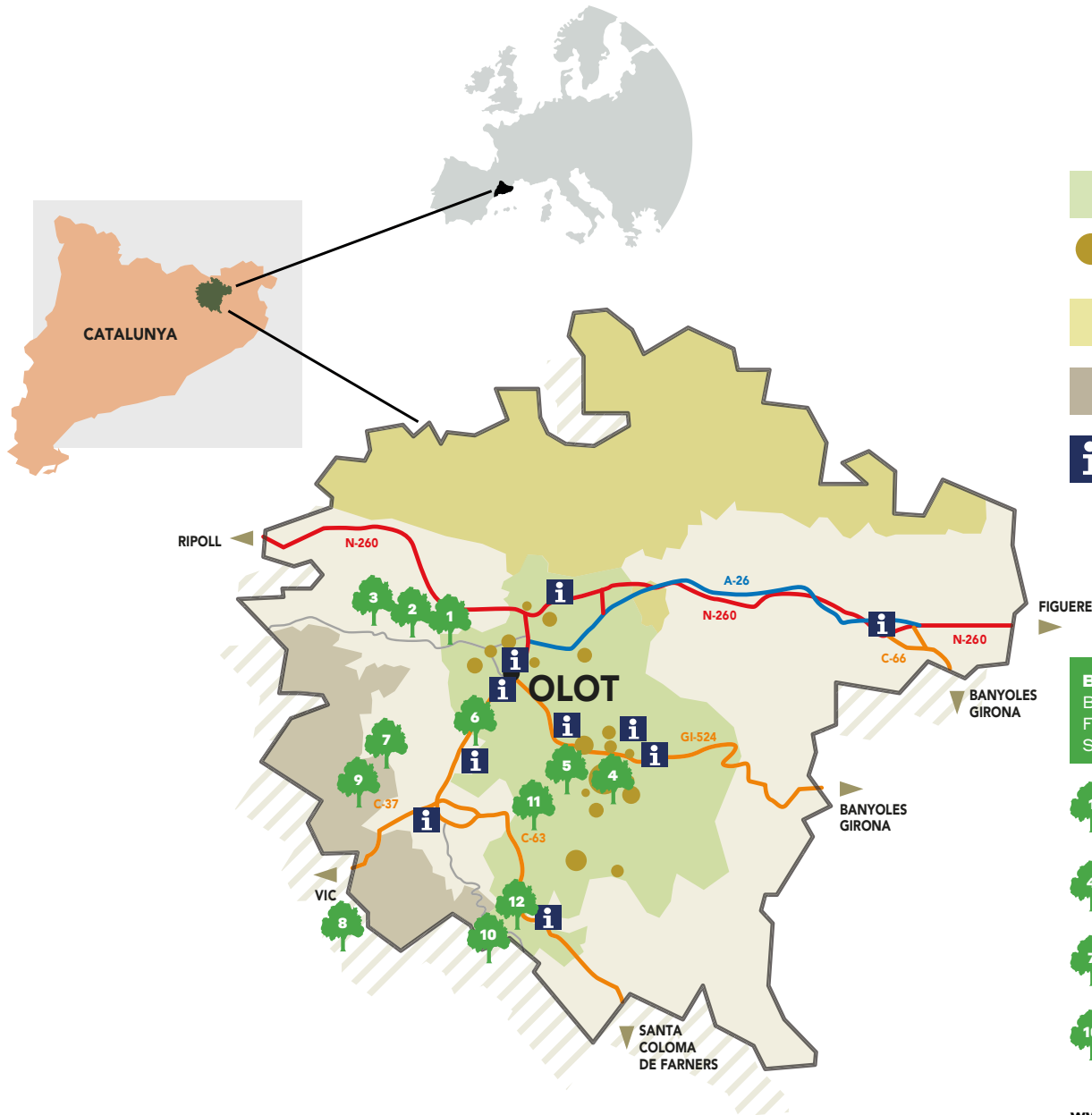
The Garrotxa region is located in the north-east of the Iberian Peninsula, between the Pyrenees and the Costa Brava. It has good communications with Europe and an extensive network of hiking trails and cycle paths.

In the Garrotxa there are two totally different types of landscape. Much of the southern half is covered by over 40 volcanoes and various lava flows, forming the best-preserved volcanic area in the Iberian Peninsula, with gentle, rolling hills, protected by the Garrotxa Volcanic Area Natural Park.

In contrast, from the valley of the river Fluvià to the north, the landscape becomes more rugged and mountainous, with abundant rock faces and gorges, leading into the Alta Garrotxa. The valleys of Bas, Hostoles and Bianya make up the rest of the region.

The Garrotxa is one of the most biodiverse parts of Catalonia, with holm oak, oak and beech forests, pine, aspen and yew groves ... It is home to more than 1,170 higher plant species and almost 300 different vertebrate species.

You are bound to be surprised!



- Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa
Parque Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa
Garrotxa Volcanic Area Natural Park
- Volcans
Volcanes
Volcanoes
- Espai d'Interès Natural de l'Alta Garrotxa
Espacio de Interés Natural de la Alta Garrotxa
Alta Garrotxa Area of Natural Interest
- Altres espais d'interès natural
Otros espacios de interés natural
Other areas of natural interest
- i Oficines de turisme i centres d'informació
Oficinas de turismo y centros de información
Tourist offices and information centres

BOSCOS EN CUSTÒDIA I PROJECTES SÈLVANS
BOSQUES EN CUSTODIA Y PROYECTOS SELVANS
FORESTS WITH STEWARDSHIP AGREEMENT AND SELVANS PROJECTS

- | | | |
|---|---|--|
| 1 El Guitart i la Torre | 2 La Vila | 3 L'Espunya |
| 4 Volcà de Santa Margarida | 5 Fageda d'en Jordà | 6 Salvador Grau |
| 7 Les Olletes | 8 La Grevolosa | 9 El Puigsacalm |
| 10 Santuari de la Salut i Roques Encantades | 11 Campassol | 12 Sant Feliu de Pallerols |

Tresors forestals

Tesores forestales

Woodland treasures



Joan Montserrat i Reig

Enginyer forestal del Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa

Ingeniero forestal del Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa

Forest engineer of the La Garrotxa Volcanic Zone Natural Park

 **Generalitat
de Catalunya**

 **Parc Natural
de la Zona Volcànica
de la Garrotxa**

L'expansió dels ecosistemes forestals que ha experimentat la Garrotxa en el darrer mig segle, a partir de l'arribada dels combustibles fòssils i de l'abandonament de la pagesia de muntanya, ha provocat que actualment el territori estigui colonitzat pels boscos joves i tan sols una petita part dels boscos es poden considerar boscos madurs. La seva escassetat els fa relictuals i excepcionals. La supervivència d'aquestes comunitats forestals més madures és imprescindible per conèixer la biodiversitat que amaguen i la dinàmica natural a què estan sotmeses.

La bellesa d'un bosc vell no és només estètica si no que el més bell es troba en la seva essència, en la seva ànima que ens és tan desconeguda. Deixar envellir un bosc no és sinònim de manca de gestió: és entendre que l'envel·liment en llibertat ens orienta i ens dirigeix en la millor manera de menar el bosc en producció, tot minimitzant els danys de cada intervenció forestal.

Malgrat que aquests ecosistemes siguin els reductes forestals més evolucionats del país, malgrat que aquestes "illes forestals" siguin veritables laboratoris de recerca aplicada i museus de biodiversitat, malgrat que siguin percebuts per la societat com boscos de gran bellesa i harmonia, amb un potencial que va molt més enllà de la seva explotació forestal, encara avui s'estan perdent per manca d'interès en la seva conservació integral.

La expansión de los ecosistemas forestales que ha experimentado la Garrotxa en el último medio siglo, a partir de la llegada de los combustibles fósiles y del abandono de las tierras de cultivo de montaña, ha provocado que actualmente el territorio esté colonizado por los bosques jóvenes, y tan solo una pequeña parte de los bosques se pueden considerar bosques maduros. Su escasez los hace relictuales y excepcionales. La supervivencia de estas comunidades forestales más maduras es imprescindible para conocer la biodiversidad que esconden y la dinámica natural a la que están sometidas.

La belleza de un bosque viejo no es solo estética, sino que lo más bello se encuentra en su esencia, en su alma que nos es tan desconocida. Dejar envejecer un bosque no es sinónimo de falta de gestión, es entender que el envejecimiento en libertad nos orienta y nos dirige en la mejor manera de llevar el bosque en producción, minimizando los daños de cada intervención forestal.

A pesar de que estos ecosistemas sean los reductos forestales más evolucionados del país, a pesar de que estas "islas forestales" sean verdaderos laboratorios de investigación aplicada y museos de biodiversidad, aunque sean percibidos por la sociedad como bosques de gran belleza y armonía, con un potencial que va mucho más allá de su explotación forestal, aún hoy se están perdiendo por falta de interés en su conservación integral.

The expansion of forest ecosystems experienced in the Garrotxa region over the last fifty years, as a result of the arrival of fossil fuels and the decline in mountain farming, has meant that the region is now colonised by young forests and only a small proportion of the woodland can be considered mature forests. This shortage in itself makes them exceptional relics from the past. The survival of these more mature forest communities is essential if we wish to gain insight into the biodiversity that they conceal and the natural dynamics to which they are subject.

The beauty of an ancient forest is not only aesthetic since the greatest beauty lies in its essence, in its soul, which is so unknown to us. Allowing a forest to age is not synonymous with a lack of management. Rather, it reflects the understanding that if we allow the forest to age freely it will guide and show us the best way to manage it, while minimising the damage of each forestry intervention.

Even though these ecosystems are the most evolved forests in the country, even though these "forest islands" are truly applied research laboratories and biodiversity museums, even though they are perceived by society as forests of great beauty and harmony, whose potential goes far beyond wood production, they are still today being lost due to a lack of interest in their integral conservation.



Fotos: Jaume Hidalgo i Colomé

Un entorn de qualitat

Un entorno de calidad

A healthy environment



Il·lma. Sra. Marta Madrenas

Alcaldessa de la ciutat de Girona

Alcaldesa de la ciudad de Girona

Mayor of the city of Girona

En les ciutats actuals, és imprescindible cuidar especialment dels espais de natura que hem mantingut tant al centre com al perímetre. La ciutadania necessita espais verds on desconnectar, on desenvolupar activitats allunyades del brogit urbà. A Girona estem convençuts que aquest és un dels grans reptes de futur: integrar l'espai urbà amb el seu espai natural, amb criteris de sostenibilitat i foment de la salut. Per això abracem projectes com Sèlvans i ens impliquem en l'organització d'aquest Congrés.

També apliquem polítiques concretes, com la línia estratègica de futur que hem iniciat amb el Projecte Vora, que transformarà el nostre entorn natural prioritzant, precisament, la posada en valor de la nostra infraestructura verda. I tenim l'orgull de disposar ja del primer bosc terapèutic de la ciutat, al barri de Palau.

Per a Girona és un orgull ser la seu d'aquest congrés i esdevenir, per tant, referents en l'intercanvi de coneixement del potencial terapèutic dels boscos. Amb iniciatives així tota la societat hi sortim guanyant.

En las ciudades actuales, es imprescindible cuidar especialmente de los espacios de naturaleza que hemos mantenido, tanto en el centro como en el perímetro. La ciudadanía necesita espacios verdes donde desconectar, en los que desarrollar actividades alejadas del ruido urbano. En Girona estamos convencidos de que este es uno de los grandes retos de futuro: integrar el espacio urbano con su espacio natural, con criterios de sostenibilidad y fomento de la salud. Por eso abrazamos proyectos como Selvans y nos implicamos en la organización de este Congreso.

También aplicamos políticas concretas, como la línea estratégica de futuro que hemos iniciado con el Proyecto Vera, que transformará nuestro entorno natural priorizando precisamente la puesta en valor de nuestra infraestructura verde. Y tenemos el orgullo de disponer ya del primer bosque terapéutico de la ciudad, en el barrio de Palau.

Para Girona es un orgullo ser la sede de este congreso y convertirse, por tanto, en referentes en el intercambio de conocimiento del potencial terapéutico de los bosques. Con iniciativas así, toda la sociedad salimos ganando.

In today's cities, it is essential to take special care of the natural areas that have been maintained both in the centre and in the surroundings. Urban dwellers need green zones where they can go to unwind and take part in leisure activities, away from the hustle and bustle of the city. In Girona we are convinced that one of the great challenges of the future is to integrate urban and natural spaces, with sustainable, healthy criteria. And this is the reason why we embrace projects such as Sèlvans and why we are involved in the organisation of this Congress.

We also apply specific policies, such as the strategic future approach that we have started with the Vora Project, which will transform our natural environment by giving priority precisely to enhancing our green infrastructure. And we are very proud to now have the city's first therapeutic forest, in the Palau district.

It is a great honour for Girona to host this Congress and thus become one of the benchmarks in the exchange of knowledge regarding forests' therapeutic potential. Our entire society stands to gain with this sort of initiative.



Foto: Ajuntament de Girona



Foto: Alba Estela



Foto: Ajuntament de Girona

Natura i salut en l'àmbit local

Naturaleza y salud en el ámbito local

Nature and health on a local scale



Josep Tarín Canales

Diputat delegat de Mobilitat, Espais Naturals i Prevenció d'Incendis Forestals de la Diputació de Barcelona

Diputado delegado de Movilidad, Espacios Naturales y Prevención de Incendios Forestales de la Diputación de Barcelona

Delegated deputy of Mobility, Natural Spaces and Forest Fire Prevention of the Barcelona Regional Council



**Diputació
Barcelona**

Fa gairebé cinc dècades que la Diputació de Barcelona desenvolupa una política de protecció i gestió d'espais naturals en un entorn on viuen més de cinc milions i mig de persones. Els darrers anys, en paral·lel a les línies habituals de conservació de la natura, ordenació de l'ús públic i potenciació del desenvolupament sostenible, s'ha iniciat una proposta basada en els espais naturals com a espais de salut.

Aquest línia es centra, d'una banda, en la promoció de la salut i el benestar, afavorint l'apropament de les persones als espais naturals per fer exercici o relaxar-se en un entorn saludable; de l'altra, en treballar conjuntament amb els professionals de la salut per concebre la natura com un veritable actiu en els programes de salut pública i un element clau del nostre sistema de salut. Per això, s'han posat en marxa diversos projectes pilot, en finques públiques o en col·laboració amb la propietat privada, com ara el disseny d'itineraris en boscos madurs dins dels parcs – amb activitats que afavoreixen els seus efectes beneficiosos, els “banys de bosc” – o l'establiment d'itineraris periurbans saludables, conjuntament amb diversos municipis, amb l'objectiu que aquestes iniciatives es puguin fer extensives els propers anys al conjunt del territori.

Hace casi cinco décadas que la Diputación de Barcelona desarrolla una política de protección y gestión de espacios naturales en un entorno donde viven más de cinco millones y medio de personas. En los últimos años, en paralelo a las líneas habituales de conservación de la naturaleza, ordenación del uso público, y potenciación del desarrollo sostenible, se ha iniciado una propuesta basada en los espacios naturales como espacios de salud.

Este línea se centra, por un lado, en la promoción de la salud y el bienestar, favoreciendo el acercamiento de las personas a los espacios naturales para hacer ejercicio o relajarse en un entorno saludable; por otro, en trabajar conjuntamente con los profesionales de la salud para concebir la naturaleza como un verdadero activo en los programas de salud pública, y un elemento clave de nuestro sistema de salud.

Por eso, se han puesto en marcha varios proyectos piloto, en fincas públicas o en colaboración con la propiedad privada, como por ejemplo el diseño de itinerarios en bosques maduros dentro de los parques - con actividades que favorecen sus efectos beneficiosos, los “baños de bosque” - o el establecimiento de itinerarios periurbanos saludables conjuntamente con varios municipios, con el objetivo de que estas iniciativas se puedan hacer extensivas al conjunto del territorio en los próximos años.

It has been almost five decades now that the Barcelona Provincial Council is developing its protection and management policy of natural spaces in an environment inhabited by more than five and a half million people. In recent years, in parallel to the regular lines of work regarding nature conservation, regulation of public use, and promotion of sustainable development, it has initiated a proposal based on natural spaces as spaces of health.

This line focuses, on one hand, on the promotion of health and well-being in order to favor the rapprochement of people to natural spaces for exercise and relaxation in a healthy environment and, on the other hand, on working together with health professionals to envisage nature as a true asset in public health programmes, and a key element of our health system. Therefore, several pilot projects have been put in motion, in public estates as well as in collaboration with private owners, like the design of itineraries through mature forests within parks - with activities that favor its beneficial effects, like “forest bathing” - or the establishment of peri-urban healthy itineraries in conjunction with several municipalities, with the aim that these initiatives may be extended to the whole territory in the coming years.

Els boscos destinats a finalitats terapèutiques dins de la xarxa de reserves naturals forestals gestionades

Los bosques destinados a finalidades terapéuticas dentro de la red de reservas naturales forestales gestionadas

The forests destined to therapeutic purposes within the network of managed forest natural reserves

Fa anys que la comunitat científica demana crear reserves forestals, representatives de la diversitat d'hàbitats forestals de cada país, per tal de preservar les mostres més íntegres i poder seguir llur evolució, sense les perturbacions de l'explotació forestal. A Catalunya, això es va formular, per primera vegada, al Llibre Blanc de la Gestió de la Natura als Països Catalans (Institució Catalana d'Història Natural, 1976) i s'ha anat repetint des d'aleshores. Com que tenim 117 hàbitats de boscos diferents, convindria establir el doble de reserves forestals íntegres (categoria la d'UICN), pel cap baix, que avui dia ens manquen.

Ara bé, a més d'aquestes, un sistema d'espais naturals protegits complet hauria de tenir una mostra representativa de reserves forestals gestionades (categoria IV d'UICN), amb seguiments acurats, per valorar adequadament les opcions de gestió. Dins d'aquestes reserves naturals forestals, hauria de situar-se el subconjunt de reserves gestionades amb finalitats terapèutiques, atès que comporta condicionar accessos, equipaments adjacents, etc., per oferir uns serveis que tenen cada vegada més demanda social, a mida que es difonen els beneficis que els boscos aporten a la salut humana, i en quines condicions i èpoques l'efecte saludable dels boscos s'accentua.

Hace años que la comunidad científica pide crear reservas forestales, representativas de la diversidad de hábitats forestales de cada país, a fin de preservar las muestras más íntegras, y poder seguir su evolución sin las perturbaciones de la explotación forestal. En Cataluña, esto se formuló por primera vez en el Libro Blanco de la Gestión de la Naturaleza en los Países Catalanes (Institución Catalana de Historia Natural, 1976), y se ha ido repitiendo desde entonces. Como tenemos 117 hábitats de bosques diferentes, convendría establecer, como mínimo, el doble de reservas forestales íntegres (categoria la de UICN), que hoy día no tenemos. Ahora bien, además de éstas, un sistema de espacios naturales protegidos completo debería tener una muestra representativa de reservas forestales gestionadas (categoria IV de UICN), con seguimientos cuidadosos, para poder valorar adecuadamente las opciones de gestión. Es dentro de estas reservas naturales forestales que tendría que situarse el subconjunto de reservas gestionadas con finalidades terapéuticas, dado que dicho uso requiere condicionar accesos, equipamientos adyacentes, etc.; para ofrecer unos servicios que tienen cada vez más demanda social, a medida que se difunden los beneficios que los bosques aportan a la salud humana, y en qué condiciones y épocas el efecto saludable de los bosques se acentúa.

It has been many years since the scientific community is asking to create forest reserves representative of the diversity of forest habitats of each country, in order to preserve the more complete samples, and be able to follow their evolution without the perturbations of forest exploitation. In Catalonia, this was formulated for the first time in the White Book of Nature Management in the Catalan Countries (Catalan Institution of Natural History, 1976) and has been repeated ever since. Having 117 different forests habitats, it would be advisable to establish twice as many strict nature reserves (category la of IUCN) at least, which we don't have nowadays.

That said, besides these reserves, a network of protected natural areas should also hold a representative sample of managed natural areas (category IV of IUCN) with accurate follow-ups to properly value their management options. It is within these nature forest reserves that we should locate a subset of reserves managed for therapeutical purposes, because these require a conditioning of the accesses, adjacent facilities, etc., in order to offer services that have an increasingly social demand, as society gets to know the benefits that forests contribute to human health, and in which conditions and periods the health effect accentuates.



Josep Maria Mallarach

Doctor en biología - medi ambient. Coordinador de l'Associació Silene, i membre de la Comissió Mundial d'Àrees Protegides de l'UICN

Doctorate in biology - medio ambiente. Coordinador de la Asociación Silene, y miembro de la Comisión Mundial de Áreas Protegidas de la UICN

Doctorate in biology - environment. Coordinator of the Silene Association, and member of the IUCN World Commission on Protected Areas

Els boscos més valuosos

Los bosques más valiosos

The most valuable forests

Els BOSCOS MÉS MADURS contenen una diversitat estructural remarcable. La lliure dinàmica natural, amb el pas del temps, fa possible la successió de processos biogeoquímics, imprescindibles per al conjunt de formes de vida de la forest.

Hi destaquem:

- **L'absència de tala fustera en almenys 4 dècades**
- **L'existència d'arbres grans i vells, sovint més que centenaris**
- **La irregularitat de l'estructura arbòria, amb claps de plançons i arbres joves**
- **Fusta morta de gran diàmetre, en peu o al terra**
- **Soques en descomposició**
- **Diversitat de fongs (molts de descomposició de la fusta)**
- **Riquesa de líquens i de molses**
- **Cavitats i cavorques de diferents mides i formes**
- **Escletxes entre la soca i l'escorça**
- **Receptacles amb aigua a les grans soques**
- **La majestuositat i la bellesa singular del bosc en tot el seu conjunt**

La tala arreu d'un bosc d'alta vàlua ecològica, com un bosc madur, fa perdre completament el seu valor intrínsec de biodiversitat i del conjunt de serveis associats durant molt més d'un segle.

Los BOSQUES MÁS MADUROS contienen una diversidad estructural remarcable. La libre dinámica natural, con el paso del tiempo, hace posible la sucesión de procesos biogeoquímicos, imprescindibles para el conjunto de formas de vida del bosque.

De ellas destacamos:

- La ausencia de tala maderera durante, al menos, 4 décadas
- La existencia de árboles grandes y viejos, a menudo más que centenarios
- La irregularidad de la estructura arbórea, con claros de plantones y árboles jóvenes
- Madera muerta de gran diámetro, en pie o en el suelo
- Troncos en descomposición
- Diversidad de hongos (muchos provenientes de la descomposición de la madera)
- Riqueza de líquenes y de musgos
- Cavidades y cuevas de diferentes medidas y formas
- Espacios entre el tronco y la corteza
- Receptáculos con agua en las grandes cepas
- La majestuosidad y la belleza singular del bosque en todo su conjunto

La tala en cualquier parte de un bosque de alto valor ecológico, como es el caso de un bosque maduro, provoca que se pierda por completo su valor intrínseco de biodiversidad y del conjunto de servicios asociados durante mucho más de un siglo.

The MOST MATURE FORESTS contain a remarkable structural diversity. Over the years, the free natural dynamics facilitate the succession of biogeochemical processes that are essential for the complete array of life forms found in the forest.

Important features:

- No felling for at least four decades
- The existence of big and old trees, which are often over a hundred years old
- An irregular tree structure, with patches of saplings and young trees
- Large-diameter, standing or fallen, dead tree trunks
- Decaying tree stumps
- Diversity of fungi (many growing on decaying wood)
- Abundant lichens and moss
- Cavities and holes of different shapes and sizes
- Spaces between the trunk and the bark
- Water collection in big tree stumps
- The majesty and unique beauty of the forest as a whole

Felling a high conservation value forest, such as a mature forest, destroys its intrinsic biodiversity value and the entire array of associated nature services for much more than a century.





El bosc com a actiu de salut

El bosque como activo de salud

The forest as a health asset



Els boscos són ecosistemes complexes que ens aporten multitud de beneficis a diferents nivells, entre ells a nivell de salut i benestar.

Segons l'OMS (Organització Mundial de la Salut) la salut es defineix com l'estat de complet benestar físic, psíquic (mental), social i espiritual.

La comunitat científica, sota el concepte de la "medicina forestal" va descobrint, cada cop més, com les característiques físiques i bioquímiques dels boscos més naturals potencien múltiples beneficis en l'organisme humà, tant psicològics com fisiològics.

Estudis desenvolupats en diferents parts del món amb persones sanes evidencien de forma significativa efectes positius com:

- **La disminució dels nivells de les hormones de l'estrès**
- **L'activació del sistema immunitari**
- **L'augment de les cèl·lules NK anticancerígenes**
- **La disminució de la tensió arterial i de la freqüència cardíaca**
- **L'increment de les sensacions i les emocions positives i la disminució de les negatives**

També existeixen estudis en persones amb patologies com la diabetis *mellitus* tipus 2, la hipertensió arterial, la demència, l'insomni o la fibromiàlgia, en què s'observen vincles entre l'entorn forestal i la millora en aquestes patologies. En alguns països com Corea, s'aplica la teràpia forestal com a suport en tractaments oncològics.

Los bosques son ecosistemas complejos que nos aportan múltiples beneficios a diferentes niveles, entre ellos a nivel de salud y bienestar.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la salud se define como el estado de total bienestar físico, psíquico (mental), social y espiritual.

La comunidad científica, bajo el concepto de "medicina forestal" ha ido descubriendo, progresivamente, cómo las características físicas y bioquímicas de los bosques más naturales potencian múltiples beneficios en el organismo humano, tanto psicológicos como fisiológicos.

Estudios desarrollados en diferentes partes del mundo con personas sanas evidencia, de forma significativa, efectos positivos como:

- **La disminución de los niveles de las hormonas del estrés**
- **La activación del sistema inmunitario**
- **El aumento de las células NK anticancerígenas**
- **La disminución de la tensión arterial y de la frecuencia cardíaca**
- **El incremento de las sensaciones y las emociones positivas y la disminución de las negativas**

También existen estudios en personas con patologías como la diabetis *mellitus* tipo 2, la hipertensión arterial, la demencia, el insomnio o la fibromiàlgia, en las que se observan vínculos entre el entorno forestal y la mejora en estas patologías. En algunos países, como Corea, se aplica la terapia forestal como apoyo en tratamientos oncológicos.

Forests are complex ecosystems that provide us with a vast range of benefits at various levels, including at the level of health and wellbeing.

The World Health Organisation (WHO) defines health as being the state of complete physical, mental, social and spiritual wellbeing. Research into "forest medicine" has led the scientific community to increasingly discover the extent to which the physical and biochemical features found in the most natural forests bring about multiple psychological and physiological benefits in the human body.

Studies conducted in different parts of the world with healthy individuals demonstrate significantly that forests' positive effects include the ability to:

- Lower stress hormone levels
- Activate the immune system
- Increase anti-cancer NK cells
- Lower blood pressure and heart rate
- Increase positive sensations and emotions, and reduce negative ones

There are also studies on patients with diseases such as type 2 diabetes mellitus, high blood pressure, dementia, insomnia and fibromyalgia, which reveal a connection between contact with the forest environment and an improvement in these pathologies. In some countries, like Korea, forest therapy is prescribed as a support treatment in oncological therapy.





Benestar a la Costa Brava i el Pirineu de Girona

Bienestar en la Costa Brava y el Pirineo de Girona
Wellbeing in the Costa Brava and Girona Pyrenees

La Costa Brava i el Pirineu de Girona ofereixen un clima suau i mediterrani en un entorn natural que conjuga la bellesa dels paisatges de muntanya amb la llum intensa del Mediterrani. Segles de tradició ens avalen en la dedicació a la cura del cos i la ment, gràcies a la confluència de cultures i als recursos naturals que es troben al territori.

En un ritme diari sense treva, trobar temps per a un mateix és un luxe. La província de Girona ofereix una carta de possibilitats perquè, a més de trobar aquest temps, puguem gaudir de l'entorn, siguin quines siguin les prioritats de cadascun, a través de més de 30 empreses del Club de Salut i Benestar, entre les quals trobem spas, centres de benestar, balnearis i allotjaments per a retirs, i també una notable oferta d'empreses que proposen activitats de meditació, ioga i cuina sana. A destacar l'associació Sèlvans, amb la seva xarxa de boscos terapèutics i itineraris saludables.

La Costa Brava y el Pirineo de Girona ofrecen un clima suave y mediterráneo en un entorno natural que conjuga la belleza de los paisajes de montaña con la luz intensa de las playas del Mediterráneo. Siglos de tradición nos avalan en la dedicación al cuidado del cuerpo y la mente, gracias a la confluencia de culturas y los recursos naturales que se encuentran en el territorio.

En un ritmo diario sin tregua, tener tiempo para uno mismo es el lujo máximo, y la provincia de Girona ofrece una carta de posibilidades para que, además de encontrar ese tiempo, podamos disfrutar del entorno, sean cuales sean las prioridades de cada uno, a través de más de 30 empresas del Club de Salud y Bienestar, entre las cuales hay spas, centros de bienestar, balnearios y alojamientos para retiros, y también una notable oferta de empresas que proponen actividades de meditación, yoga y cocina saludable. A destacar la Asociación Sèlvans, con su red de bosques terapéuticos e itinerarios saludables.

The Costa Brava and Girona Pyrenees are blessed with a mild, Mediterranean climate and a natural setting that combines the beauty of its mountain landscape with the intense light of the Mediterranean coast. Here, the tradition of caring for the body and mind goes way back, thanks to the merging of different cultures over the centuries and the natural resources found in the region.

The relentless pace of modern life makes it an utter luxury to have time for ourselves. The province of Girona offers a whole array of options so that, besides finding that time, we can enjoy our surroundings, whatever our personal priorities may be, through the services provided by the more than 30 companies in the Health and Wellbeing Club. These include spas, wellness centres, health resorts and retreat centres, as well as a large range of companies providing such activities as meditation, yoga and healthy cuisine. And it goes without saying that one of the club's leading members is the Sèlvans Association, with its network of therapeutic forests and healthy itineraries.



www.wellness.costabrava.org

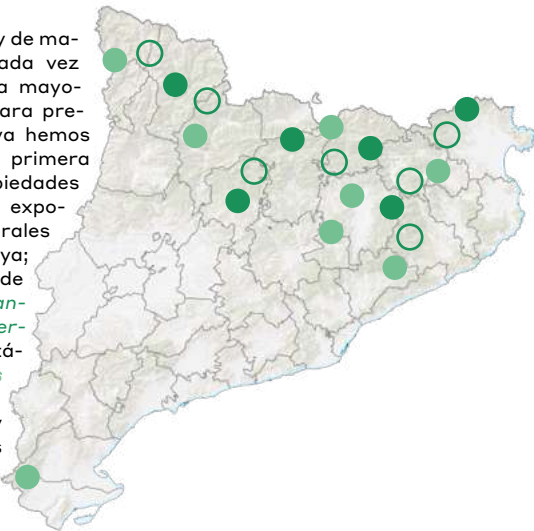
Una matriu indispensable de boscos d'alt valor ecològic

Una matriz indispensable de bosques de alto valor ecológico

A essential matrix of high conservation value forests

Els boscos més madurs i de major valor ecològic són cada cop més escassos, i la immensa majoria no estan protegits. Per preservar-los, Sèlvans ja hem identificat i teixit una primera complicitat amb les propietats forestals dels millors exponents de boscos naturals que tenim a Catalunya. Tan bon punt es canalitzin recursos podem anar conformant **6 potencials santuaris forestals de biodiversitat** (de més de 100 hectàrees cadascun) i **8 grans reserves forestals** (de mínim 25 hectàrees), i protegir aquests tresors ecològics i capital natural per un període de mínim 25 anys, renovables.

Los bosques más maduros y de mayor valor ecológico son cada vez más escasos, y la inmensa mayoría no están protegidos. Para preservarlos, desde Sèlvans ya hemos identificado y tejido una primera complicidad con las propiedades forestales de los mejores exponentes de bosques naturales que tenemos en Catalunya; estamos en disposición de conformar **6 potenciales santuarios forestales de biodiversidad** (de más de 100 hectáreas cada una) y **8 grandes reservas forestales** (de mínimo 25 hectáreas), y proteger estos tesoros ecológicos y capital natural por un período de mínimo 25 años, renovables.



The most mature and high conservation value forests are becoming increasingly scarcer, and the vast majority are not protected. In order to preserve them, at Sèlvans we have identified and created an initial involvement with the land owners of the best examples of natural forests in Catalonia. Pending financing, we are in the position to set up **6 potential forest biodiversity sanctuaries** (each covering over 100 hectares) and **8 large woodland reserves** (each covering at least 25 hectares), thus protecting these ecological treasures and natural capital for a renewable period of at least 25 years.



La Xarxa de Boscos amb funcionalitat terapèutica Sèlvans

La Red de Bosques con funcionalidad terapéutica Selvans

The Sèlvans network of therapeutic forests

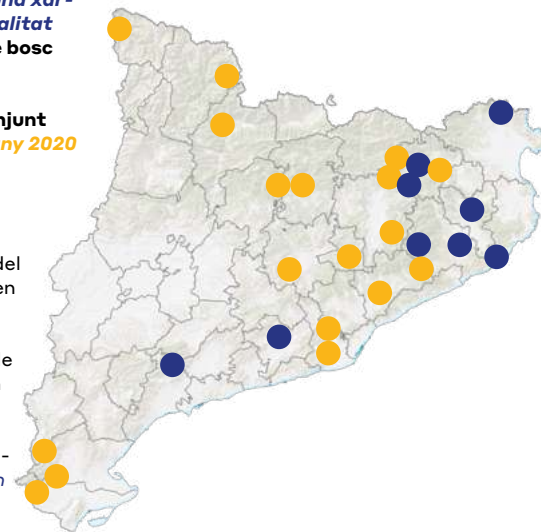


Com a projecte pioner a Europa, i inspirat en l'exitosa experiència del *shinrin-yoku* al Japó i *sanlimyok* a Corea del Sud, des de Sèlvans:

- Hem establert un estàndard de qualitat i sistema de certificació propi, basat en sis pilars fonamentals
- Hem implementat a Catalunya una xarxa pilot de 9 boscos amb funcionalitat terapèutica on oferim "banys de bosc Sèlvans"
- Tenim la previsió d'operar en conjunt més de 20 boscos terapèutics l'any 2020

Como proyecto pionero en Europa, inspirado en la exitosa experiencia del *shinrin-yoku* en Japón y *sanlimyok* en Corea del Sur, Sèlvans:

- Hemos establecido un estándar de calidad y sistema de certificación propio, basado en seis pilares
- Hemos implementado en Catalunya una red piloto de 9 bosques con funcionalidad terapéutica en los que ofrecemos "baños de bosque Sèlvans"
- Tenemos la previsión de disponer de más de 20 bosques terapéuticos en 2020



As a pioneering project in Europe, and inspired by the successful *shinrin-yoku* experience in Japan and the *sanlimyok* practice in South Korea, at Sèlvans:

- We have established our own quality standard and certification system, based on six fundamental principles.
- In Catalonia we have implemented a pilot network of 9 therapeutic forests where we offer "Sèlvans forest bathing"
- We plan to run more than 20 therapeutic forests by 2020

Propostes de patrocini

Sèlvans ofereix les següents oportunitats a institucions i empreses per implicar-se en un esdeveniment capdavanter en matèria de la funcionalitat terapèutica del bosc. Alhora, es contribueix a la preservació del patrimoni forestal més singular:

1. Patrocina el III Congrés Internacional sobre el Potencial dels Boscos en la Salut
2. Col·labora en el Fons Sèlvans per a la preservació dels boscos més madurs i de més vàlua ecològica del territori, l'ecosistema terrestre més ric en biodiversitat amb què comptem
3. Compensa el sòl que ocupa mercès a la iniciativa Compensanatura. Ajuda a crear reserves forestals on la natura pugui desplegar tot el seu potencial i esplendor
4. Coopera en la implementació de boscos amb funcionalitat terapèutica, una infraestructura que promou la salut i el benestar de les persones i que facilita la reconexió amb la natura
5. Forma part de les empreses que col·laboren per conservar i restaurar aquest capital natural i llurs serveis ecosistèmics

Propuestas de patrocinio

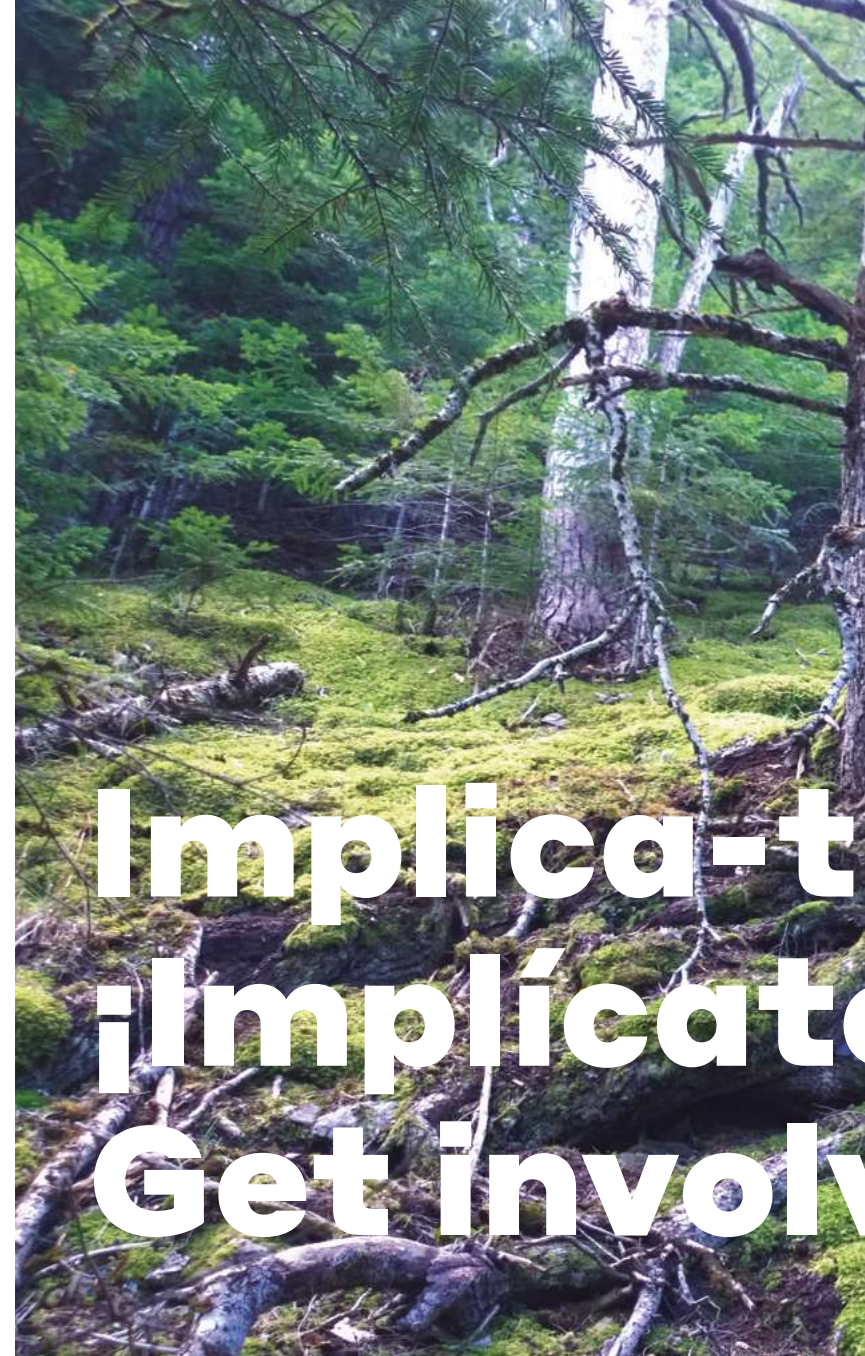
Selvans ofrece las siguientes oportunidades a instituciones y empresas para implicarse en un acontecimiento puntero en materia de la funcionalidad terapéutica del bosque. A la vez, se contribuye a la preservación del patrimonio forestal más singular:

1. Patrocina el III Congreso Internacional sobre el Potencial de los Bosques en la Salud
2. Colabora en el Fondo Selvans para la preservación de los bosques más maduros y de más valía ecológica del territorio, el ecosistema terrestre más rico en biodiversidad del que disponemos
3. Compensa el suelo que ocupas gracias a la iniciativa Compensanatura. Ayuda a crear reservas forestales en los que la naturaleza pueda desplegar todo su potencial y esplendor
4. Coopera en la implementación de bosques con funcionalidad terapéutica, una infraestructura que promueve la salud y el bienestar de las personas y que facilita la reconexión con la naturaleza
5. Forma parte de las empresas que colaboran para conservar y restaurar este capital natural y sus servicios ecosistémicos

Sponsorship proposals

Selvans offers institutions and companies the following opportunities to become involved in a leading event on the topic of therapeutic forests while contributing to the preservation of the most extraordinary forest heritage:

1. Sponsor the III International Congress on Forest and its Potential for Health.
2. Contribute to the Sèlvans Fund for the preservation of the most mature forests and those of highest conservation value in the region, which is our most biodiverse terrestrial ecosystem.
3. Offset your use of land and built-up area thanks to the Compensanatura initiative. Help create woodland reserves where nature can develop all its potential and splendour.
4. Help implement therapeutic forests, an infrastructure that promotes people's health and wellbeing and enables them to reconnect with nature.
5. Form part of the companies that collaborate to conserve and restore this natural capital and its ecosystem services.



Implica-t
; Implicato
Get involv

Dades de contacte: / Datos de contacto: / Pease contact: info@selvans.org Tel (+34) 669 34 28 50



Why!
It's
worth it!

SELVANS

Per què? Valors afegits de la teva col·laboració:

- Desplegar la responsabilitat corporativa i el sistema de gestió ambiental de l'empresa
- Rendibilitzar a curt termini l'àmplia base de treball, sinergies i avenços assolits per Sèlvans en el territori
- Replicar la tecnologia en d'altres indrets de la geografia mediterrània i atlàntica
- Mitjançant la cooperació internacional, contribuir a la protecció de les darreres selves verges del planeta
- Beneficiar-se de l'enorme interès mediàtic i potencial audiovisual del projecte

¿Por qué? Valores añadidos de tu colaboración:

- Desplegar la responsabilidad corporativa y el sistema de gestión ambiental de la empresa
- Rentabilizar a corto plazo la amplia base de trabajo, sinergias y avances alcanzados por Selvans en el territorio
- Replicar la tecnología en otras ubicaciones de la geografía mediterránea y atlántica
- Mediante la cooperación internacional, contribuir a la protección de las últimas selvas vírgenes del planeta
- Beneficiarse del enorme interés mediático y potencial audiovisual del proyecto

Why? Additional benefits of your collaboration:

- The development of corporate responsibility and the company's system of environmental management.
- A short-term return on your investment provided by the wide-ranging work basis, synergies and progress achieved by Sèlvans in the region.
- The technology can be replicated in other Mediterranean and Atlantic regions.
- Through international cooperation, you will be contributing to the protection of the last primary forests left on the planet.
- The benefit of the enormous media interest and audiovisual potential that the project involves.







Organitzat per: / Organizado por: / Organized by:



Amb el suport de: / Con el apoyo de: / With the support of:



Amb la col·laboració de: / Con la colaboración de: / With the collaboration of:



www.selvans.org

Dades de contacte / Datos de contacto / Contact information

info@selvans.org Tel (+34) 669 34 28 50

#Sèlvans #ForestAndHealth



Associació Selvans



@SelvansONG



Selvans.ONG

