

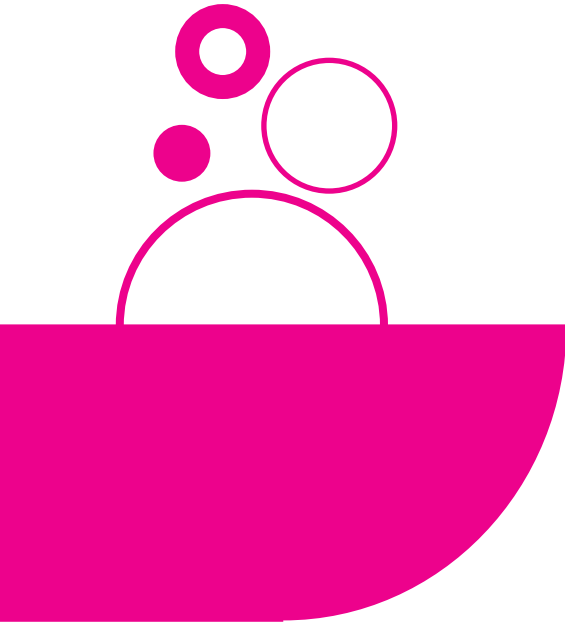


JIS

Guia d'activitats i serveis
per a joves.



Joves per la
Igualtat i la
Solidaritat







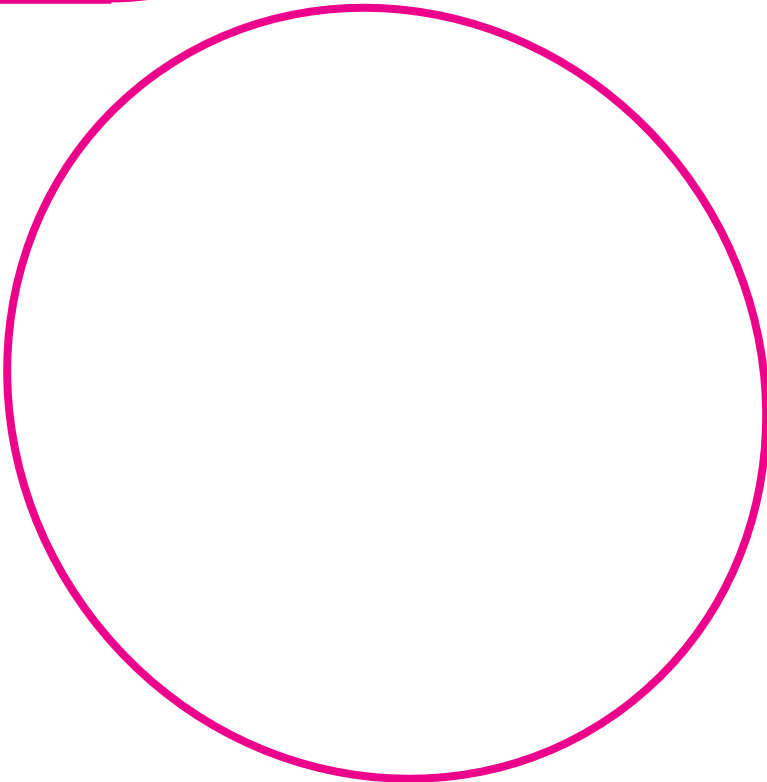
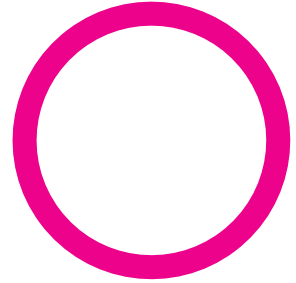
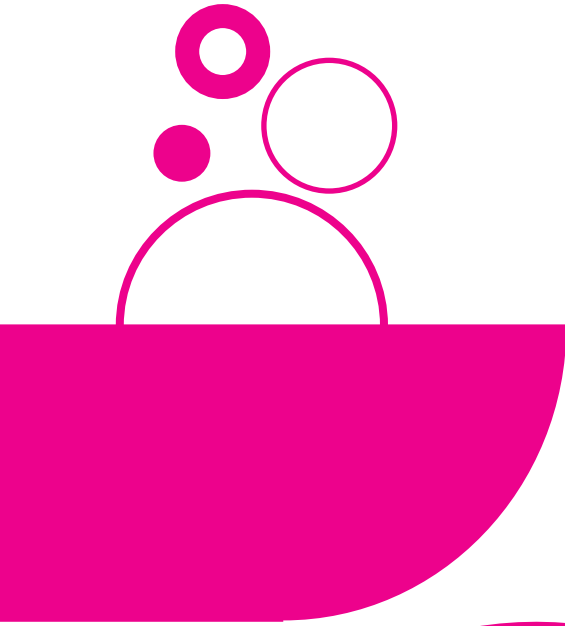
pàg.

PRESENTACIÓ	7
COMENCEM...	8
CONTACTA AMB NOSALTRES	74

TALLERS

M'ESTIMO MOLT. Taller bàsic d'auto-estima i estratègies per afavorir-la	16
QUINA EMOCIÓ! Taller de gestió de les emocions	17
SI O NO? VA, DIGUES! Taller de pressió de grup i assertivitat	18
BLA BLA BLA... Taller de relacions interpersonals	19
SÓC DIFERENT. Taller sobre diferències positives	20
QUINA RÀBIA! Taller de prevenció de la violència juvenil	21
MIRA COM CANVIO. Taller d'hàbits saludables vinculats a l'afectivitat i la sexualitat	22
PLAER, AMOR, DESIG. Taller de sexualitat, afectivitat i prevenció del VIH/sida	23
JOC GEGANT DEL TRIVHIAL. Joc de l'afectivitat, la sexualitat i la prevenció del VIH/sida	24
GRAFFITEJANT ELS NOSTRES DRETS. Taller de Senegal a Catalunya a través de la sexualitat	25
DES-ETIQUETAT. Taller sobre l'adolescència, identitats i diversitat sexual	26
I QUÈ PASSA SI PLORO. Taller de sexisme sexualitat i joves	27
TAL I COM VULL SER. Taller de gènere i coeducació	28
R DE ROLS. Taller performatiu de canvi de rols	29
NO NORMA. Taller de gènere intercultural	30
LLUIIIIIIIIIIIIISA... Taller de gènere fotogràfic	31
HI HAVIA UNA VEGADA... Taller de prevenció de violències de gènere	32

NYAM, NYAM. Taller de nutrició i prevenció dels trastorns del comportament alimentari	33
JOC GEGANT DE L'ESCALA. Joc de prevenció dels trastorns del comportament alimentari	34
!@&_!)"= & Taller de prevenció de drogues	35
COM HO BEUS? Taller sobre l'alcohol	36
FES-TA UN SUC. Taller de Zumolàndia: preparació de còctels saludables	37
HO PETES? Taller de cànnabis	38
HEMISFERIS. Taller de reflexió sobre la diversitat cultural	39
I ARA, QUÈ? Taller per a veure les diferents opcions després de la formació de l'ESO	40
CAP A ON VAIG? Taller d'orientació per a la recerca de feina	41
QWERTY... Taller de xarxes socials per a la recerca de feina	42
DEL MÒBIL AL NÚVOL. Taller d'ús de les TIC	43
LES TIC O NO LES TIC. Taller d'ús responsable de les TIC	44
CONSUMIR PREFERENTMENT... Taller sobre consum conscient i responsable	45
PROXIMA ESTACIÓ. Taller de mobilitat internacional	46
PROGRAMES	
PROGRAMA K ÉS SALUDABLE	50
PROGRAMA SEXUALITAT POSITIVA	52
PROGRAMA D'AGENTS DE SALUT JUVENIL	54
LES TARONGES IMPERFECTES. Teatre fòrum sobre la violència envers la dona	56
ESPORTMANIA. Programa de prevenció de drogodependències	58
PROGRAMA MIRA ENDAVANT, ALTERNATIVES A LA CRISI.	60
PROGRAMA PICANT FORT PER LA CULTURA POPULAR	62
PROGRAMA BALL DE BASTONS SALUDABLES	64
PROGRAMA EN TRÀNSIT VIATJANT PER LA VIDA	66
ALTRES RECURSOS	
PUNT JOVE DE SALUT	70
AUTOESTIMA'T. Exposició per a la prevenció dels trastorns del comportament alimentari	71
CÒMIC SOBRE LA SIDA. Exposició i material educatiu per a la prevenció del VIH/sida	72
EXPOSICIÓ MIRA I INFORMA'T. Exposició per a la prevenció del VIH/sida	73



Presentació

Joves per la Igualtat i la Solidaritat (JIS) és una associació nascuda l'any 1994 a la ciutat de L'Hospitalet. Una trajectòria de 20 anys ens consolida com a entitat referent en el treball amb joves.

La nostra missió és la de treballar amb i per les persones per tal de construir la societat mitjançant accions i projectes socioeducatius com a eina de transformació social.

Les formacions que presentem en aquesta guia es realitzaran per part del nostre equip multidisciplinari, format per psicòlogues, pedagogues, educadores i treballadores socials i personal tècnic en inserció sociolaboral i TIC. La nostra filosofia de treball es basa en la perspectiva de gènere, la visió multicultural i l'enfocament de drets. Treballem de manera integral amb la persona per a promoure un estil de vida saludable i autònom.

Des de JIS s'aposta pel treball en xarxa com a sinèrgia necessària per enfortir les intervencions, així com per l'avaluació d'aquestes amb l'objectiu d'optimitzar cada pas que fem.

Treballar amb i per a les persones joves amb formacions de qualitat és una aposta ferma per al futur i creiem que és l'eina clau per avançar positivament.





Començem...

Quant fa que no escrius al diari? Te'n recordes de l'institut? Tantes hores al pati parlant de qui us tenia mania... feies campana? Creies que ningú t'entenia?

Un moment! Si tot això et queda molt lluny et convidem a fer un exercici:

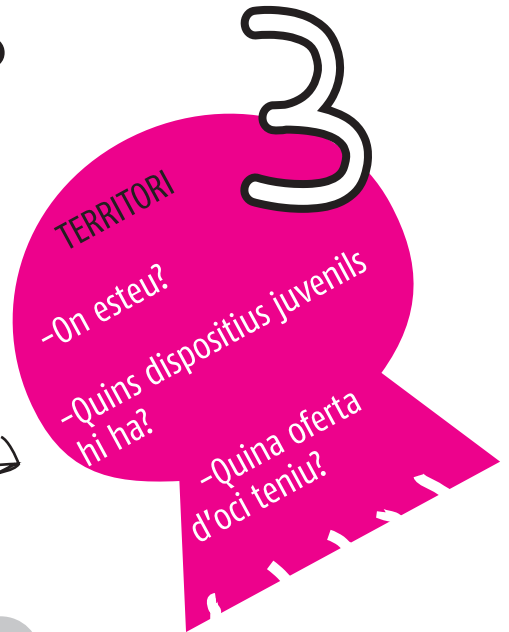
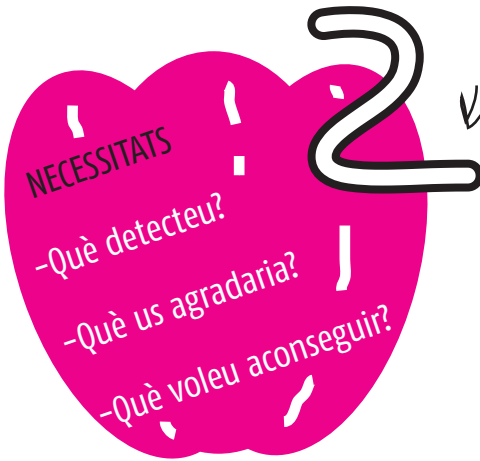
-Escolta el teu grup de joves, com s'expressen i el que et proposen.

Nosaltres des de **Joves per la Igualtat i la Solidaritat** pensem que el primer pas és posar-nos a la seva pell. L'empatia és molt important per entendre com se senten, què volen, i així poder dissenyar qualsevol acció amb ells i elles.

Sigues particip de totes les activitats que podem dur a terme en el teu territori. Una bona intervenció és com una bona recepta. Cal il·lusió, paciència, constància i combinar uns bons ingredients:

CREA LA TEVA PRÒPIA RECEPTA!

A partir de 3 ingredients imprescindibles.
Farem el plat al teu gust!





PER acabar de donar Bon gust

La salsa la posem nosaltres. I perquè te'n facis una idea i et llepis els dits, mira, mira quins menús:



15 noies marroquines amb
desconeixement de l'idioma

+

Jokes de trobar Feïha

+

Barcelona

=

Tallers d'alfabetització i
orientació per a la Recerca de
Feïha.

2

20 joves de 4t d'ESO i
1R de Batxillerat

+

Amb ganes d'aprendre
sobre salut i transmetre
la informació a altres

joves

+

Moia

=

gimcana saludable a la
Plaça Major del poble

3

30 joves de la classe de 1R
d'ESO de L'IES Margarita Xirgu

+

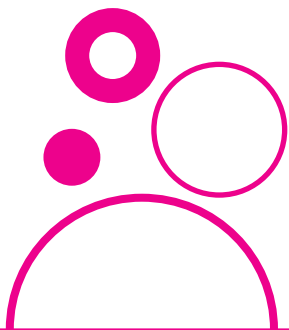
Tenen molts dubtes sobre
afectivitat i sexualitat

+

L'Hospitalet

=

Taller del Programa
sexualitat positiva



I per les dates especials (dies mundials, jornades, setmanes culturals) crea el teu plat exclusiu barrejant sensibilització, impacte, creativitat i la conscienciació de tots i totes. Escull el tema, la població, el format...

T'ho preparem per a degustar!



Dia mundial per a l'eradicació de la
violència masclista

+

joves

+

Format audiovisual, mural
creatiu, taules informatives,
Teatre-Fòrum, gimcames...

Et recordem algunes dates perquè li donis voltes:

- * 8 de març: Dia internacional de la dona.
- * 7 d'abril: Dia mundial de la salut.
- * 17 de maig: Dia mundial d'Internet, de les telecomunicacions i de la societat de la informació.
- * 28 de maig: Dia mundial de la salut de les dones.
- * 12 d'agost: Dia internacional de la joventut.
- * 4 de setembre: Dia mundial de la salut sexual.
- * 25 de novembre: Dia internacional de la lluita contra la violència envers les dones.
- * 1 de desembre: Dia mundial del VIH/sida.

I durant tot l'any la cuina està oberta oferint-te assessories específiques, exposicions, guies didàctiques i tot allò que necessitis!
Que vagi de gust!



TALLERS

Els tallers tenen una metodologia participativa on mitjançant diferents dinàmiques vivencials es treballen els temes plantejats conjuntament amb el jovent.

L'objectiu de les intervencions és donar informació, potenciar actituds positives envers la salut i reflexionar sobre les temàtiques amb els i les joves.

DURADA: 2h

COST TALLER: 210 €

COST JOCS GEGANTS: 300 €



M'ESTIMO-MOLT

TALLER BÀSIC D'AUTOESTIMA I ESTRATÈGIES PER AFAVORIR-LA

Per què em costa tant dir-me coses boniques? Per què no em valoro? Que fàcil és dir-ho al meu amic o a la meva amiga!
Vull aprendre a veure les coses positives que tinc, i valorar-me, sentir-me orgullosa i orgullós de les coses que faig i que aconseguixo, vull fer coses que m'agradin, somiar, envoltar-me de persones que m'estimen, estimar...
Si m'estimo seré més feliç, tu què creus?


Objectius:

- * Potenciar l'autoestima i el desenvolupament personal del jovent participant.
- * Donar elements per tal que la persona aprengui a acceptar-se i a acceptar les altres persones.
- * Dotar els i les joves d'habilitats de comunicació afectiva i de relació interpersonal que facilitin l'expressió dels seus desitjos, emocions, sentiments...



QUINA EMOCIÓ!

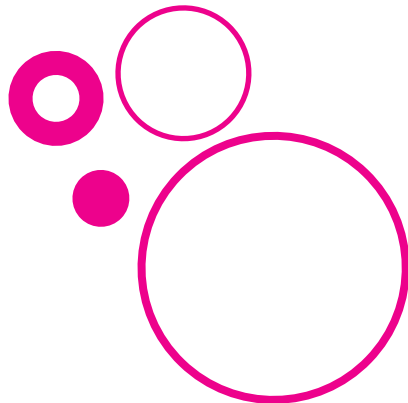
TALLER DE GESTIÓ DE LES EMOCIONS



Fa uns dies vaig sentir ràbia, em vaig enfadar amb la meua amiga. No li vaig dir res. Vaig arribar a casa i li vaig fote un moc a ma mare. Castigada!!! Què difícil és saber què fer amb tot això que sento. Hi haurà una altra manera?

Objectius:

- * Reconèixer la importància de les pròpies emocions i les de les altres persones.
- * Proporcionar eines per tal que el jovent pugui relacionar-se de manera positiva amb el seu entorn.



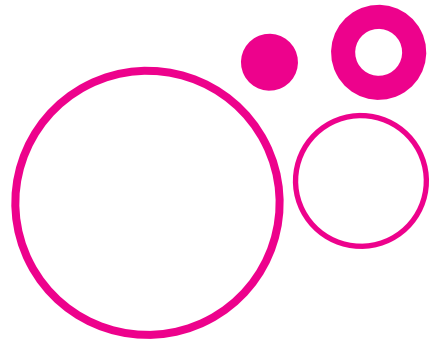


SÍ O NO?
VA, DIGUES!
TALLER DE PRESSIÓ DE
GRUP I ASSERTIVAT

Què difícil és decidir quan la resta va cap a una mateixa direcció que a mi no em convenç. Si decideixo tenir personalitat em deixaran de banda o em valoraran? I com ho dic? De quina manera?

Objectius:


- * Aprendre a prendre decisions que siguin bones per a un/a mateixa i per a la resta.
- * Potenciar l'esperit crític.
- * Donar eines per saber què volem.





BLA, BLA, BLA...

TALLER DE RELACIONS INTERPERSONALS



M'he enfadat amb el meu grup, què puc fer? El meu pare i la meva mare no m'entenen, "profes" que no paren de ratllar-me, sembla que parli en un altre idioma. Vull que m'entenguin, vull fer-me entendre, vull que em respectin, fer-me respectar. Vull expressar-me, sense ferir les altres persones. Hi ha una manera més fàcil? Vull tenir unes bones relacions.

Objectius:

- * Donar eines teòriques i pràctiques per tal que el jovent pugui relacionar-se de manera positiva amb les persones que l'envolten.
- * Treballar la importància del respecte, el diàleg i la tolerància en les relacions interpersonals.





SÓC DIFERENT

TALLER SOBRE DIFERÈNCIES POSITIVES

Des de petits i petites busquem un model a seguir. Realment vull ser una "barbie"? Una "monster high"? O potser vull ser molt musculós? I si sóc diferent? I si jo no encaixo en aquest model?... Potser són les persones del meu voltant les que no encaixen. Jo encaixo? Tu encaixes? I qui encaixa?

Objectius:

- * Tenir esperit crític davant els missatges que la societat ens vol fer entendre com a ideals i normatius.
- * Aprendre a acceptar-nos i a estimar-nos tal com som i a veure les nostres potencialitats i les de les altres persones.
- * Promoure la diferència com a oportunitat considerant-la positiva i enriquidora.



QUINA RÀBIA!

TALLER DE PREVENCIÓ
DE VIOLÈNCIA JUVENIL

Estic enfadat, molt enfadat. Em sento trist. Me'n ric de tu. Tinc ràbia i la pago amb les altres persones. Ho pago amb tu. I jo què puc fer?

Discutim, parlem... No sé què fer quan em sento així... Podem solucionar-ho d'una altra manera?

Objectius:

- * Facilitar estratègies per tal de prevenir les conductes abusives a l'aula.
- * Incidir en la resolució de conflictes com a forma d'interacció en les relacions interpersonals.
- * Potenciar l'autoestima, la seguretat i el sentiment de solidaritat de l'alumnat envers els companys i les companyes que pateixen una situació d'abús.



MIRA COM CANVIO

TALLER D'HÀBITS SALUDABLES VINCULATS A L' AFECTIVITAT I A LA SEXUALITAT

Desig, plaer, què és això de la sexualitat per a mi? Què li està passant al meu cos? Quants canvis... Tinc tantes preguntes! No em parlen clar. Tinc por de ser diferent, de dir el que em passa, de no agradar, de no estar dins del grup... Vull que em respectin.

Sabré decidir?

Quants dubtes!! A qui li pregunto? Em fa vergonya.

Taller adreçat al primer cicle de l'ESO.

Objectius:

* Afavorir el coneixement l'acceptació i el respecte del propi cos i el de les altres persones.

* Potenciar que els i les joves adquireixin habilitats socials per aprendre a viure saludablement, identificant, expressant i respectant els seus desitjos i els de les altres persones.

* Promoure el coneixement creatiu i crític del jovent.



PLAER, AMOR, DESIG

TALLER DE SEXUALITAT, AFECTIVITAT I PREVENCIÓ DEL VIH/sida

Vull ser lliure, viure la meua sexualitat, el plaer, el desig, enamorar-me i desamorar-me, compartir emocions, carícies, vull saber escoltar-me i escoltar-te. Vull saber dir "no". Compartir responsabilitats i decidir si vull o no assumir riscos. —Perquè, quins riscos hi ha? Ens hauríem d'informar per a poder decidir! —Sí, tens raó!

Taller adreçat al segon cicle de l'ESO.

Objectius:

- * Donar elements per gaudir d'una sexualitat responsable i saludable.
- * Evitar i/o disminuir embarassos no planificats, infeccions de transmissió sexual i el VIH/sida.
- * Potenciar que els i les joves adquireixin habilitats socials per aprendre a viure saludablement, identificant, expressant i respectant els seus desitjos i els de les altres persones.



JOC GEGANT DEL TRIVIHAL

JOC DE L'AFECTIVITAT, LA SEXUALITAT
i LA PREVENCIÓ DEL VIH/sida

Em falta un "formatget" vermell, i m'emporto el "xipicondó". He après un munt de coses: per quin fluïds es pot transmetre el VIH; Com es posa un condó vaginal; Que les carícies molen; Que hi ha una prova per detectar la presència de VIH al cos; Sé on anar a informar-me; Que compartir la meva sexualitat és compartir sentiments i emocions; Que el respecte es clau en una vida saludable; Que no sóc la única persona que té dubtes...
Hem guanyat la partida!!!

*Aquesta activitat va acompanyada d'una maqueta de lona de 6x6 m.

Objectius:

- * Donar elements per gaudir d'una sexualitat responsable i saludable.
- * Prevenir les infeccions de transmissió sexual i el VIH/sida.
- * Potenciar que els i les joves adquireixin habilitats socials per aprendre a viure saludablement, identificant, expressant i respectant els seus desitjos i els de les altres persones.
- * Potenciar actituds de respecte envers la persona afectada.



GRAFFITEJANT ELS NOSTRES DRETS

TALLER DE SENEGAL A CATALUNYA A TRAVÉS DE LA
SEXUALITAT

Jo sóc d'aquí, tu ets de Senegal. Som tan diferents? Tenim els mateixos dubtes?

Com vivim la sexualitat i l'afectivitat? És veritat que allí la gent no coneix la sida?

Tenim les mateixes facilitats? I els mateixos drets? M'agradaria conèixer-te millor. Per què no n'aprenem mútuament?


Objectius:

- * Promoure una sexualitat positiva i saludable donant a conèixer els drets sexuals i reproductius d'infants i joves del Senegal i de Catalunya.
- * Informar sobre els condicionants culturals i històrics en la sexualitat i l'afectivitat.
- * Desmuntar mites entorn la sexualitat i la transmissió del VIH/sida per evitar conductes de risc.



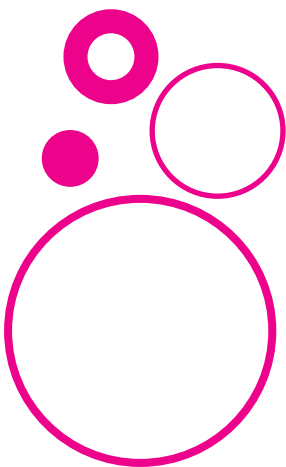
DES-ETIQUETA'T

TALLER SOBRE L'ADOLESCÈNCIA, IDENTITATS I DIVERSITAT SEXUAL



Tinc 13 anys i no vull que m'etiquetin. Des de petiteta m'han agradat els nois. Diuen que és una moda, que ja se'm passarà. Però el què sento és el què sento i no ho vull canviar. Les meves amigues no ho acaben d'entendre. Els meus amics s'han distanciat de mi, pensen que per ser heterosexual m'han d'agradar tots. Jo no m'enamoro de tots els nois com si no sabés diferenciar l'amistat de l'atracció... I si les persones heterosexuals fossin les discriminades? I si el socialment acceptat fos ser lesbiana, gay, bisexual, trans, queer... No ens adonem que és injust no acceptar a les altres persones per sentir alguna cosa diferent a la que nosaltres sentim.


Objectius:

- 
- * Reflexionar entorn a l'heteronormativitat per assolir un desenvolupament afectiu i sexual global i positiu.
 - * Fomentar actituds de respecte envers la diversitat d'identitats sexuals trencant tabús i mites respecte l'homosexualitat i la transsexualitat.



I QUÈ PASSA SI PLORO

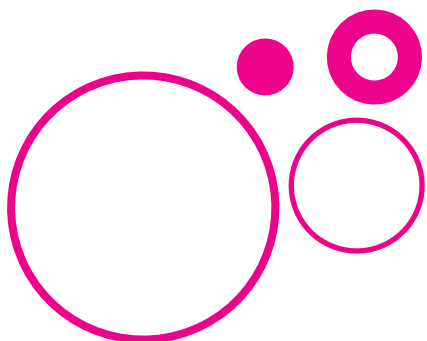
TALLER DE SEXISME SEXUALITAT I JOVES



No entenc per què els nois sempre han de pensar en sexe i si jo dic alguna cosa relacionada ja se m'insulta. És més que injust que la igualtat sigui tan poc real. Per què encara hi ha aquestes diferències? Per què costa tant que el meu millor amic em parli del que sent? I si ho canviem?

Objectius:

- * Promoure el coneixement i la comprensió cap a mi mateix/a i cap a les altres persones.
- * Proporcionar estratègies i recursos per tal de promoure una educació no sexista i no discriminatòria.
- * Fomentar actituds de respecte i no discriminació entre sexes i envers les diferents opcions sexuals.





TAL I COM VULL SER

TALLER DE GÈNERE I COEDUCACIÓ

Què s'espera de mi pel fet de ser noia? I per ser noi? He de ser fort, independent, mostrar-me segur... Puc plorar? Puc abraçar un amic?... He de ser sensible, intuïtiva, bonica, cuidadora, responsable... Puc ser valenta? Puc ser autònoma? M'han d'agradar els nois? M'han d'agradar les noies? M'ha d'agradar algú? Ja en tinc prou! Tinc dret a ser jo, a ser com vulgui ser.


Objectius:

- * Reflexionar sobre la diferència entre sexe i gènere.
- * Promoure la igualtat de drets entre nois i noies.
- * Potenciar microaccions positives per la construcció lliure de la identitat personal defugint els estereotips de gènere.



R DE ROLS

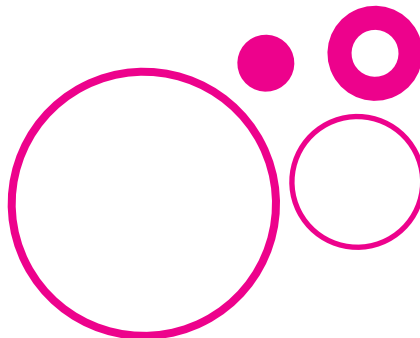
TALLER PERFORMATIU DE CANVI DE ROLS



I si pogués canviar de sexe d'un dia per l'altre? Com seria la meua vida? Què canviaria? Em sentiria a gust amb el meu cos? La gent em tractaria igual? Canviaria la meua manera d'entendre les coses? I d'expressar les emocions? Vull experimentar a través del meu cos i de la meua ment.

Objectius:

- * Qüestionar el sistema sexe-gènere.
- * Experimentar els atributs, rols de gènere, posicionaments en la societat de l'altre sexe.
- * Promoure la construcció de la identitat elegida més enllà dels patrons heteronormatius.



És el mateix ser dona aquí que a la Xina? Per què als homes els hi costa més expressar sentiments? Això passa en tots els països? Si fes un viatge pels diferents països dels cinc continents a la recerca de testimoniatges femenins i masculins que viuen el gènere d'una altra manera, com em remouria tot això?


Objectius:

- * Visibilitzar les conseqüències del gènere masculí i femení en la vida de les persones de diferents cultures.
- * Promoure la igualtat entre homes i dones des d'una perspectiva multicultural.
- * Incentivar la construcció de la identitat personal de forma lliure potenciant la no discriminació cap al jovent que viu el gènere de manera no normativa.



HI HAVIA UNA VEGADA...

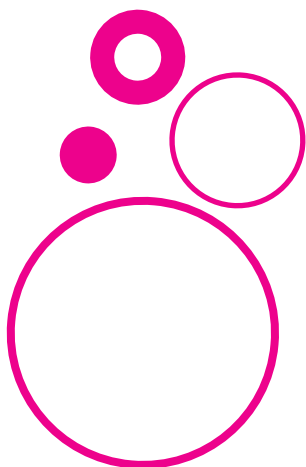
TALLER DE PREVENCIÓ
DE VIOLÈNCIES DE GÈNERE



La meva parella em mira el mòbil, per què ho fa? He caigut al parany de l'amor romàntic? Com puc dir-li que no em sento respectada? Sempre he pensat que a mi no em passaria, però em sento discriminada per ser noia i vull que no m'influeixin els missatges publicitaris... Jo penso que qui t'estima no et farà plorar!

Objectius:

- * Proporcionar estratègies d'educació no sexista i no discriminatòria.
- * Facilitar eines per a detectar conductes abusives en les relacions afectives i sexuals.
- * Fomentar actituds de respecte i valoració entre els sexes.





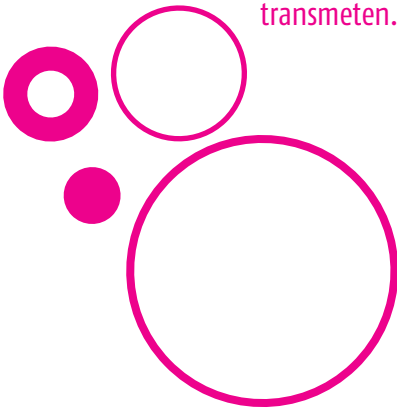
NYÀM, NYÀM

TALLER DE NUTRICIÓ I PREVENCIÓ DELS TRASTORNS DEL COMPORTAMENT ALIMENTARI

Estic guapa? Faig dieta? Deixo de menjar xocolata i caramels? Haig de fer més esport per aconseguir marcar abdominals? Què hi ha darrera de tot això? Puc tenir una vida saludable sense sentir que se'm posa a prova? Puc deixar de comparar-me? M'estimes? M'estimo? Què és l'important?

Objectius:

- * Potenciar actituds positives per tal que el jovent pugui acceptar-se i estimar-se.
- * Donar algunes pautes per afavorir una alimentació saludable.
- * Crear un espai de reflexió i crítica davant la imatge de la persona que la publicitat i els mitjans de comunicació transmeten.





JOC GEGANT DE L'ESCALA

JOC DE PREVENCIÓ DELS TRASTORNS DEL COMPORTAMENT ALIMENTARI

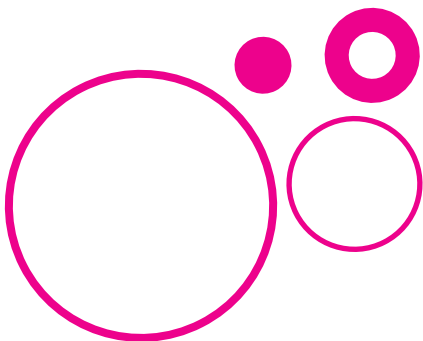
Tira el dau, et toca! És divertit poder aprendre jugant. Mai no havia vist el meu cos d'aquesta manera, ell em permet olorar, caminar, tocar, parlar... Mai no m'ho havia plantejat així. Què bé sentir-se lliure i deixar de banda tots els anuncis publicitaris, revistes... És curiós com ens manipulen.

A mi també. Com costa no entrar en el joc...

*Aquesta activitat va acompanyada d'una maqueta de lona de 6x6 m.

Objectius:

- * Potenciar actituds positives envers la salut entesa d'una manera global.
- * Prevenir l'aparició dels trastorns del comportament alimentari.
- * Crear un espai de reflexió i crítica davant els models de bellesa que la publicitat i els mitjans de comunicació transmeten.



No tenir vergonya, sentir-me bé amb mi mateixa, divertir-me, ser igual que la resta, lligar, riure, tenir ressaca, ballar, estar despert/a, aixecar-me demà, vomitar, marejar-me, no poder dormir, ratllar-me, tenir taquicàrdies, necessitar-ho, per curiositat, no, sí, provar, no provar, com consumir?

Informar-me i triar.

Objectius:

- * Fomentar la presa de responsabilitat sobre la pròpia salut.
- * Facilitar informació sobre els efectes i riscos associats al consum i com evitar i disminuir riscos.
- * Reforçar i potenciar habilitats personals i socials davant del consum, dels mites referents a aquests consums i de la pressió de grup.



COM HO BEUS?

TALLER SOBRE L'ALCOHOL

Em poses un suc de préssec? Alguns/es dels meus amics i amigues prenen alcohol, però a mi no m'agrada. Aleshores, no podré sortir de festa? No m'ho passaré bé? He de forçar-me a beure?

Doncs a mi m'agrada beure'm una cerveseta de tant en tant, passa alguna cosa? A mi el que m'agrada és agafar una borratxera cada cap de setmana! Existeixen tantes begudes com maneres de consumir. Quina és la teua?

Objectius:

- * Fomentar la presa de responsabilitat sobre la pròpia salut empoderant el jovent davant la pressió de grup.
- * Facilitar informació sobre els efectes de l'alcohol i els riscos associats a aquest consum.
- * Promoure el consum responsable d'alcohol des d'una vessant de gestió de plaers i riscos.



FES-TÀ UN SUC

TALLER DE ZUMOLÀNDIA:
PREPARACIÓ DE CÒCTELS SALUDABLES

Em van explicar que van fer un experiment d'efecte placebo amb joves i alcohol. Els hi van dir que estaven promocionant una nova beguda que pujava molt, perquè tenia molta graduació, "aquesta ha estat la millor festa" deien al sortir... però en realitat les begudes no tenien alcohol...

Jo em pregunto si ens podem divertir sense alcohol i què esperem aconseguir quan bevem?


*Aquest taller necessita material complementari.

Objectius:

- * Reflexionar sobre la cultura de l'alcohol en el món de la festa jove.
- * Oferir alternatives de consum en contextos d'oci.
- * Aprendre a preparar combinats de suc i licors sense alcohol.

HO PETES?

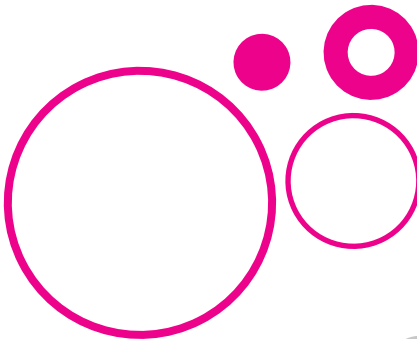
TALLER DE CÀNNABIS



Els porros són millor que el tabac, fumar porros no afecta, fins i tot és terapèutic, puc tenir fins a 3 plantes i no passa res. Si comences pels porros acabes molt malament, si et fumes un porro tindràs paranoies... Vull que alguna persona m'expliqui què és cert i què no!

Objectius:

- * Fomentar la presa de responsabilitat sobre la pròpia salut.
- * Facilitar informació sobre els efectes i riscos associats del consum de cànnabis.
- * Ajudar el jovent a prendre decisions saludables evitant la pressió de grup.





HEMISFERIS

TALLER DE REFLEXIÓ SOBRE LA DIVERSITAT CULTURAL

A la meua classe hi ha moltes persones que han nascut en un altre país. Això a vegades ha estat un problema perquè entre que no ens entenem amb la llengua, que tenim costums diferents i que hi ha gent molt racista, doncs no sempre podem sortir juntes. Però com més ens coneixem ens adonem que no som tan diferents del què ens pensàvem.

Objectius:

- * Afermar els valors de respecte, solidaritat i cultura de la pau mitjançant la reflexió, la vivència i l'expressió artística.
- * Donar un espai perquè el jovent conegui altres maneres de viure i cultures diferents a la seva, per part del grup classe, com un procés d'enriquiment personal i sentiment de pertinença.
- * Afavorir el desenvolupament d'un esperit crític sobre les relacions i les diferències existents entre els països del nord i del sud, fomentant la defensa dels Drets Humans.

I ARA, QUÈ?

TALLER SOBRE LES DIFERENTS OPCIONS DESPRÉS DE L'ESO

Ens queda poc per acabar l'ESO, i ara, què? Jo no sé què vull fer. Jo vull ser infermer però passo de fer batxillerat. Jo vull fer alguna cosa que m'agradi. Jo vull guanyar molts diners. Jo vull dedicar-me als cotxes. Jo vull ser el millor cuiner del món.

Doncs a mi el que m'agrada és el Facebook i els jocs d'ordinador. Jo vull ser enginyera. Jo no vull fer res...


Objectius

- * Informar de les diferents opcions a escollir després de l'ESO.
- * Donar eines al jovent per tal que sigui capaç d'identificar les seves habilitats lligades a les competències professionals.
- * Facilitar la reflexió del jovent per a que puguin identificar possibles objectius de futur.



CAP A ON VAIG?

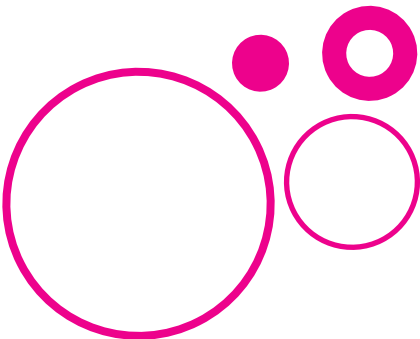
TALLER D'ORIENTACIÓ PER A LA RECERCA DE FEINA



No tinc feina. No sé si el meu currículum està bé. De fet, no sé què posar-hi perquè no tinc experiència. Segur que em costarà trobar feina perquè amb la crisi no es contracta. Si ara em truquessin per una entrevista els nervis em jugarien una mala passada. No sé què respondre a la majoria de preguntes que et fan que semblen d'un interrogatori...

Objectius:

- * Orientar de manera integral la persona en el procés de recerca de feina.
- * Afavorir que les persones s'adonin de les seves competències personals i laborals.
- * Alleugerir l'angoixa de buscar treball i no trobar-ne.





QWERTY...

TALLER DE XARXES SOCIALS PER A LA RECERCA DE FEINA

Una amiga va trobar feina gràcies al Facebook, perquè va veure una oferta en un grup. Jo pensava que això era impossible, però veig que no... També amb el Twitter, LinkedIn, i amb la quantitat de borses on-line que hi ha se m'obren moltes portes. No m'atabalaré? Algú em pot donar algun consell per no "liar-la?".

Objectius:

- * Conèixer quines són les xarxes socials amb les que iniciar un procés de recerca de feina.
- * Detectar canals d'ofertes laborals per Internet.
- * Reflexionar sobre els pros i contres de publicar els nostres perfils a les xarxes.



DEL MÒBIL AL NÚVOL

TALLER D'ÚS DE LES TIC

M'agradaria publicar les meves fotos, arxius de veu i escrits a Internet, però no sé com fer-ho. Conec alguna aplicació, però segur que n'hi ha moltes més, i gratuïtes! Les eines digitals em fan la vida més fàcil i m'encanta compartir el meu material amb el món, des del mòbil i l'ordinador! Serà veritat el què em diuen que visc als núvols...


Objectius:

- * Reflexionar per introduir el Web 2.0 i les seves possibilitats, incidint en la participació a Internet, introduint el tema de la seguretat.
- * Fer un tastet d'aplicacions Web 2.0 d'autopublicació.
- * Conèixer noves aplicacions com Dropbox (per arxivar la informació) i aprendre a optimitzar l'ús de les aplicacions més populars com Youtube (per publicar i compartir la informació).



LES TIC O NO LES TIC

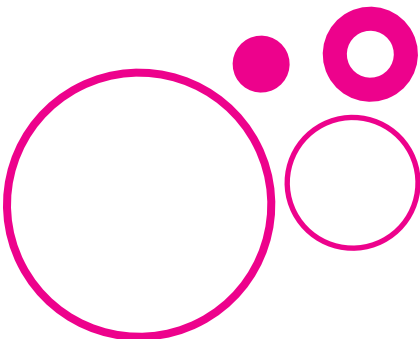
TALLER D'ÚS RESPONSABLE DE LES TIC



El meu amic està tot el dia connectat al mòbil mirant el Facebook i jugant a no sé quants jocs on-line, fins i tot quan sortim en grup no deixa el telèfon. No sé si dir-li alguna cosa. Jo a vegades per Internet m'he posat a pàgines que em donen mal rotllo. Què es pot fer en aquests casos? A més, la meua mare sempre està pendent de les hores que estic davant l'ordinador i la tele...

Objectius:

- * Fomentar el coneixement i l'opinió crítica del jovent sobre l'ús de les TIC i Xarxes Socials.
- * Reforçar els usos positius i potencialitats de les TIC i el seu ús responsable.
- * Definir i detectar riscos associats a un ús irresponsable de la xarxa.





CONSUMIR PREFERENTMENT...

TALLER SOBRE CONSUM
CONSCIENT I RESPONSABLE

On ha estat fabricada la meua samarreta?
D'on ve la fruita que menjo? Com viuen
els i les joves d'altres països? Cal que
consumeixi tant? Per què hi ha gent que
només s'ho passa bé al centre comercial? El
que consumeixo té un impacte mediambiental
i reforça unes propietats, unes marques i unes
condicions en les que s'ha produït. Vull reescriure què
significa consumir!

Objectius:

- * Visibilitzar les conseqüències que els nostres hàbits de consum tenen sobre el nostre territori i els altres, sobre la nostra vida i la d'altres persones...
- * Informar sobre alternatives de consum sostenible.
- * Promoure microaccions de sensibilització sobre el consum responsable a altres joves.



PRÒXIMA ESTÀCIÓ

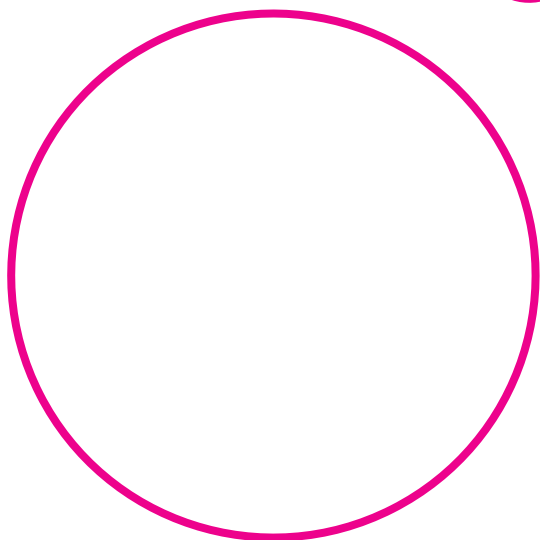
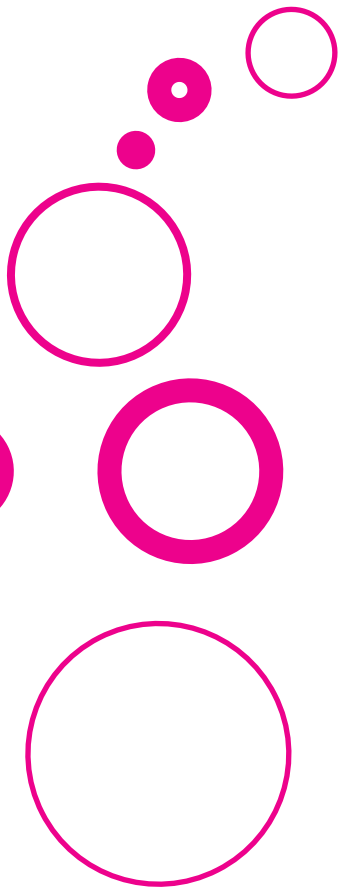
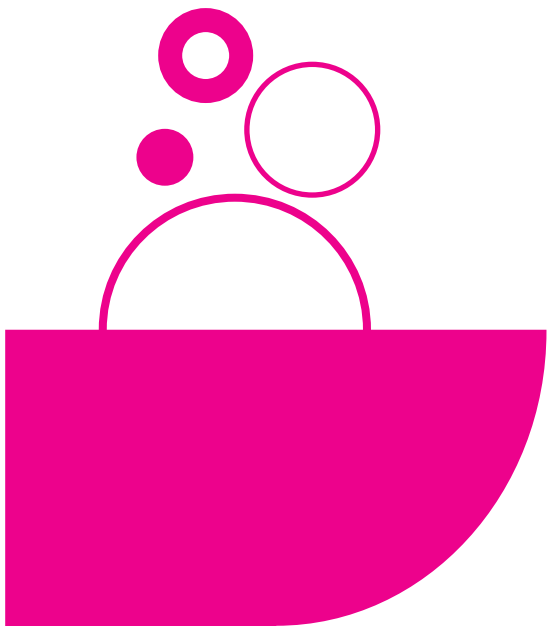
TALLER DE MOBILITAT INTERNACIONAL

Vull marxar i tenir noves experiències per Europa, però no sé ni per on començar. No sé si tinc prou nivell d'idioma, ni si podré treballar. M'agradaria agafar una maleta i viatjar, conèixer persones, sentir-me autònoma, adquirir coneixements, quin és el primer pas?...

Objectius:

- * Acostar el Programa Joventut en Acció i les opcions de mobilitat que té el jovent.
- * Oferir recursos per tal que sàpiguen com fer una estada a l'estranger (voluntariat, treball, estudis, pràctiques.)
- * Dirigir l'alumnat al punt d'informació sobre mobilitat internacional més proper del seu entorn.





PROGRAMES

*COST DELS PROGRAMES A CONSULTAR.

*LA DURADA DELS PROGRAMES I ELS MÒDULS ÉS ADAPTABLE A LES NECESSITATS DEL GRUP.



PROGRAMA K ÉS SALUDABLE

DURADA TOTAL DEL PROGRAMA
20h

M'estimo? T'estimo? "Sex" o no "Sex"? Vols un porro? Mira que és lleig i gordo! Li agradaré? Unes birres? Jo sense condó no ho faig. T'ho passo per wsp. Para ja amb el mòbil! Jo aquest cap de setmana me'n vaig amb la penya!

Tots aquests temes em preocupen, i molt, i per això vull participar en aquest programa de promoció d'hàbits saludables adreçat a 1r, 2n, 3r i 4t de l'ESO pensat com una formació continua en forma de tallers complementaris.

Objectius:

- * Potenciar l'autoestima del jovent.
- * Potenciar que els i les joves adquireixin habilitats socials per aprendre a viure saludablement, identificant, expressant i respectant els seus desitjos i els de les altres persones.
- * Facilitar la presa de decisions saludables pel jovent i el seu entorn.
- * Fomentar el coneixement creatiu i crític.

Tallers de promoció d'hàbits saludables:

Mòduls:

- * Mòdul 1. 1r d'ESO.

Taller d'autoestima.

Taller d'afectivitat, sexualitat i canvis.

- * Mòdul 2. 2n d'ESO

Taller d'alcohol.

Taller d'estereotips i rols de gènere.

Taller de prevenció d'addiccions a les TIC.

- * Mòdul 3. 3r ESO.

Taller de cànnabis.

Taller de nutrició, publicitat i prevenció dels TCA.

Taller de resolució de conflictes i gestió de les emocions.

- * Mòdul 4. 4t ESO

Taller de sexualitat i afectivitat. Foment de l'esperit crític.

Taller de participació, oci i consum responsable.



PROGRAMA SEXUALITAT POSITIVA

DURADA TOTAL DEL PROGRAMA
8h

Volem parlar del que ens passa amb confiança i en un espai on sàpiguen el què es diuen.

Anem creixent i evolucionant, i se'ns generen nous dubtes, sobretot d'aquest tema, com quan em va venir la regla, quan tenia una erecció i no la podia controlar, quan sentia papallones a la panxa... i ara el que ens preocupa a tots dos és que volem tenir relacions i ens ho volem passar bé sense problemes.

Programa d'educació afectivo sexual adreçat a 1r, 2n, 3r i 4t de l'ESO pensat com una formació continua en forma de tallers complementaris.

Objectius:

- * Ajudar al jovent a mantenir una actitud positiva envers la sexualitat entesa d'una manera global.
- * Evitar i/o disminuir embarassos no planificats, infeccions de transmissió sexual i el VIH/sida.
- * Potenciar que els i les joves adquireixin habilitats socials per aprendre a viure saludablement, identificant, expressant i respectant els seus desitjos i els de les altres persones.
- * Promoure el coneixement creatiu i crític.

Tallers d'hàbits saludables vinculats a l'afectivitat i a la sexualitat:

Mòduls:

* Mòdul 1. 1r d'ESO.

Autoconeixement, canvis i cura dels cos, autoestima, plaer i respecte cap a un/a mateix/a i cap a les altres persones.

* Mòdul 2. 2n d'ESO.

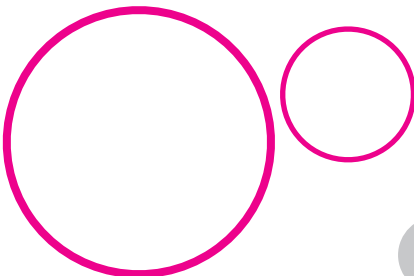
Mites al voltant de la sexualitat, orientació del desig, plaer, primeres relacions, gènere i prevenció de les relacions abusives.

* Mòdul 3. 3r d'ESO.

Gènere, mètodes anticonceptius, plaer i prevenció dels embarassos no planificats, infeccions de transmissió sexual i VIH/sida.

* Mòdul 4. 4t d'ESO.

Afectivitat, sexualitat i foment de l'esperit crític.





PROGRAMA D'AGENTS DE SALUT JUVENIL

DURADA TOTAL DEL PROGRAMA
22h

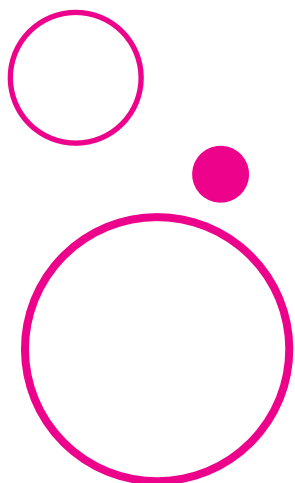
Sóc jove, faig coses de manera voluntària al meu poble, volia tenir més informació sobre drogues, sexualitat, autoestima... perquè són les coses que ens preocupen i m'agrada ser una persona referent amb els meus amics i amigues, perquè si els hi explico jo les coses ho entenen millor. Per això em vaig apuntar al Programa d'Agents de Salut perquè vaig rebre una formació de 20 hores amb molts continguts i dinàmiques i després vam fer una jornada informativa i lúdica a la plaça amb tot el que vam aprendre. Va venir molta gent, ens van donar un diploma i ens ho vam passar genial!

Objectius:

- * Promoure actituds favorables envers la salut creant un espai de reflexió sobre el tema de la salut.
- * Facilitar la creació de grups de joves que puguin realitzar activitats i accions en una línia de promoció de la salut, aconseguint un efecte multiplicador actuant com a mediadors i mediadores respecte a altres joves.
- * Reforçar i potenciar la implicació del jovent en el teixit associatiu de diferents municipis així com en accions de voluntariat.

Mòduls:

- * Educació per la salut.
- * Jocs i cohesió de grup.
- * Afectivitat i Sexualitat.
- * Prevenció de VIH.
- * Gènere i autoestima.
- * Nutrició, cos i prevenció del TCA.
- * Prevenció de drogodependències.
- * Habilitats socials i comunicació.
- * Gestió d'activitats.
- * Activitat creativa.





PROGRAMA LES TARONGES IMPERFECTES

TEATRE FÒRUM SOBRE LA VIOLÈNCIA ENVERS LA DONA

DURADA TOTAL DEL PROGRAMA
4h

Si he de buscar la meua mitja taronja que em completi vol dir que sóc una taronja incompleta? No hauria de buscar més aviat una taronja sencera que em complementi? O una pera, un plàtan... Quin embolic. Per què ens venen aquesta idea de que ens falta alguna cosa per ser felices?

*Programa en col-
laboració amb el
Laboratori Teatral
Patates amb Suc

Objectius:

- * Identificar els valors, les actituds i els comportaments que promoguin models relacionals igualitaris.
- * Adoptar una actitud de rebuig davant qualsevol valor, actitud o comportament que predisposi o condueixi a l'establiment de relacions de parella abusives.
- * Reflexionar sobre els missatges socials que ens diuen que l'única manera de ser felços és estar amb una altra persona.

Continguts:

- * Sexe i Gènere.
- * Respecte i Autoestima.
- * Ideal romàntic.
- * Les desigualtats en la percepció i les expectatives, el llenguatge, les joguines i els missatges publicitaris.
- * Signes i tipus d'abús.





ESPORTMANIA

PROGRAMA DE PREVENCIÓ DE DROGODEPENDÈNCIES

DURADA TOTAL DEL PROGRAMA
8h

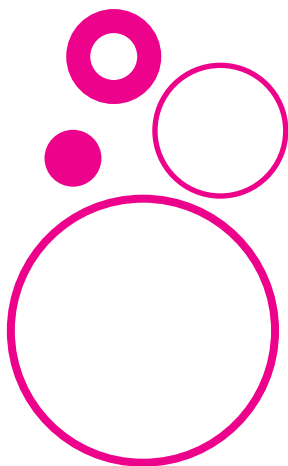
Fumar relaxa? Exiteixen drogues dures i toves? Em passarà alguna cosa si barrejo l'alcohol amb els porros? Què és la lluna de mel? Com puc saber què estic fumant? Aquestes respostes les trobo corrent, saltant, jugant en equip... ja que l'esport és una eina que em serveix per aprendre moltes coses mentre m'ho passo d'allò més bé!

Objectius:

- * Promoure actituds favorables envers la salut a través de l'esport.
- * Informar, formar, assessorar i orientar el jovent sobre temes relacionats amb la promoció de la salut i en concret sobre el consum de substàncies i els factors de risc.
- * Potenciar i facilitar recursos esportius de la ciutat com a alternativa als espais d'oci associats al consum de substàncies.

Mòduls:

- * Jocs i cohesió de grup.
- * Autoestima.
- * Prevenció de drogodependències.
- * Sexualitat i drogues.





PROGRAMA MIRA ENDAVANT, ALTERNATIVES A LA CRISI.

DURADA TOTAL DEL PROGRAMA
8h

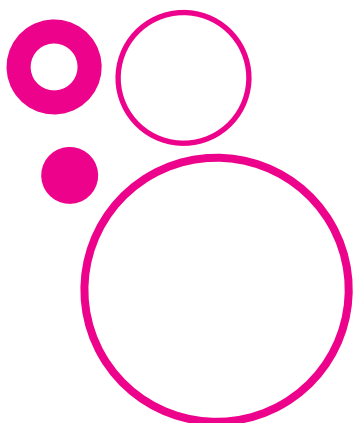
Què és la crisi? Quin futur m'espera? No sé què fer... estudiar cada cop és més car i qui m'assegura que després trobaré feina? Però si no estudio seguiré buscant feina com fins ara, sense cap resultat. Potser hauria de marxar? Estic començant a aprendre que existeixen alternatives com l'autoocupació, que puc muntar una cooperativa i organitzar-me com més em convingui o accedir a beques per fer pràctiques remunerades... això sí que és mirar endavant!

Objectius:

- * Promoure un anàlisi crític entre el jovent sobre el context socioeconòmic actual i com els afecta.
- * Donar a conèixer iniciatives i alternatives per potenciar l'emprenedoria del jovent des d'un model cooperativista.
- * Visibilitzar les opinions dels i les joves empoderant-les davant de la comunitat.

Mòduls:

- * Visió general del context econòmic actual.
- * Autoestima en relació a la crisi.
- * Creem la nostra cooperativa.
- * Habilitats socials per a la recerca de feina.





PROGRAMA PICANT FORT PER LA CULTURA POPULAR

DURADA TOTAL DEL PROGRAMA
12h

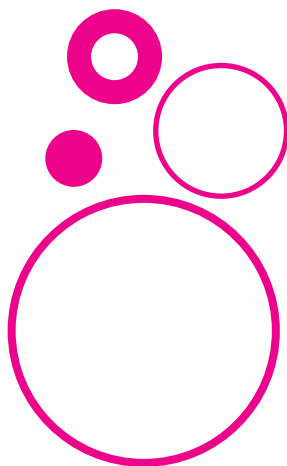
Saps en quina festa es fa una guerra amb tomàquets? És veritat que els i les catalanes són unes tacanyes? Què és un pilar de nou amb folre i manilles? Saps què és la escalivada? Has fet mai ball de bastons? Picant Fort per la Cultura Popular m'apropa al ball de bastons i a altres mostres culturals catalanes de manera lúdica i vivencial.

Objectius

- * Generar un espai lúdic i d'aprenentatge on joves de diferents orígens se socialitzin a través d'una expressió de cultura popular i tradicional catalana com és el ball de bastons.
- * Fomentar valors com el respecte, la solidaritat i la igualtat entre diferents cultures, mitjançant la participació activa del jovent d'origen immigrant a través del ball de bastons.
- * Motivar el jovent nouvingut a que coneguin la cultura catalana per fomentar el respecte envers aquesta.

Mòduls:

- * Ball de bastons.
- * Trencant estereotips sobre la cultura catalana.
- * Festes populars.
- * Mengem en català.
- * Berenar refranyer.





PROGRAMA BALL DE BASTONS SALUDABLES

DURADA TOTAL DEL PROGRAMA
16h / 22h

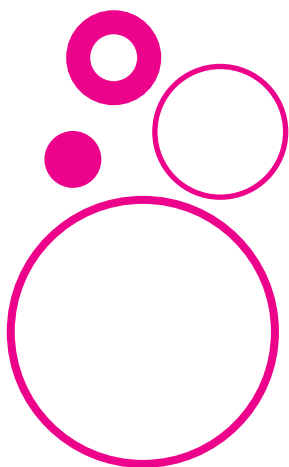
Què són els aliments transgènics? Per què no m'agrada? Què puc fer si la meua amiga té problemes amb la seua núvia perquè no la tracta bé? El programa ball de bastons saludables combina les respostes a aquelles qüestions que al dia a dia tinc sobre salut amb l'aprenentatge de la dansa més antiga de Catalunya, el ball de bastons.

Objectius:

- * Promoure que els i les joves visquin d'una manera més saludable a través d'aquest espai compartit.
- * Utilitzar el ball de bastons com a eina per promoure relacions saludables integrant nous valors.
- * Generar un espai de reflexió, lúdic i d'aprenentatge sobre temàtiques de salut.

Mòduls:

- * Què és el ball de bastons.
- * Previsió de drogodependències.
- * Aliments transgènics. A favor o en contra.
- * Autoimatge i autoconcepte: Previsió dels TCA.
- * VIH i Dia Mundial de la sida.
- * Previsió de la violència de gènere i altres violències.
- * El panòptic: sistemes de control.
- * Gestió i proposta d'activitat.





PROGRAMA EN TRÀNSIT, VIATJANT PER LA VIDA

DURADA TOTAL DEL PROGRAMA
8h

Em sento estranya... acabo d'arribar de Bolívia i no conec ningú. Tot és tant diferent...

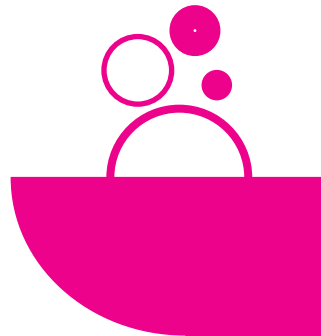
M'agradaria tornar a casa meua, amb els meus amics i amigues, la meua àvia... aquí tot és nou. Fins i tot la meua mare se'm fa estranya després de tants anys. No sé ni com em sento.

Objectius:

- * Promoure actituds favorables envers al procés migratori i les migracions.
- * Crear un espai de reflexió entorn als estereotips, clixés, prejudicis associats a les persones immigrades.
- * Treballar valors com el respecte, la solidaritat i la igualtat fomentant les relacions interculturals.

Mòduls:

- * Orígens i mitologia de la persona migrant.
- * Autoestima i procés migratori.
- * L'arribada: Adaptació i societat d'acollida (racisme, estereotips...).
- * D'aquí i d'allà: diferències i semblances.



ALTRES RECURSOS





PUNT JOVE DE SALUT

PREU A CONSULTAR.

Estic enfadada? No sé què em passa?
M'he barallat amb la meva millor amiga.
La meva parella vol tenir relacions i jo no em sento segura. Estic preocupat perquè la meva parella fuma molt. M'agraden els nois i no sé com dir-li al meu pare i a la meva mare.

El Punt Jove de Salut és un espai presencial i virtual, confidencial i gratuït pel jovent que dóna resposta als seus dubtes, pors i inquietuds respecte a tots aquests temes relacionats amb la salut.

Objectius:

- * Oferir al jovent un espai presencial on pugui donar-se resposta a les seves inquietuds i dubtes relacionades amb l'educació per a la salut.
- * Afavorir la consecució per part dels i les joves d'un estil de vida saludable a nivell global.
- * Donar eines i recursos personals per tal d'afavorir que el jovent afronti els problemes i dificultats amb què es troba en el seu entorn.



AUTOESTIMA'T

EXPOSICIÓ PER A LA PREVENCIÓ DELS TRASTORNS
DEL COMPORTAMENT ALIMENTARI

CESSIÓ GRATUÏTA.

Quants àpats porto avui?, Què em fa pujar l'autoestima?, Quina imatge em dóna la publicitat?, M'enganya?, Ens enganya?, Quin és el meu ideal de bellesa?

Exposició de 9 plafons que des d'una vessant positiva vol prevenir l'aparició dels TCA i promoure un estil de vida saludable a partir del treball de l'autoestima, la crítica cap a la publicitat i els models de bellesa imperants...

Objectius:

- * Potenciar actituds positives envers la salut entesa d'una manera global.
- * Crear un espai de reflexió i crítica davant la imatge que la publicitat i els mitjans de comunicació transmeten.
- * Donar elements per tal que el jovent aprengui a acceptar-se i respectar-se a si mateix i a les altres persones.



CÒMIC SOBRE LA SIDA

EXPOSICIÓ I MATERIAL EDUCATIU PER A LA PREVENCIÓ
DEL VIH/sida

CESSIÓ GRATUÏTA.

“El futuro empieza hoy”, “Si eres activo usa el preservativo”, “La Espera”, “Si Da Igual”, “Adivina quién es seropositivo”, “La ratita precavida”... Aquests són alguns dels còmics que es poden veure si demanes l'exposició còmic sobre la sida.

Aquesta és un recull de 16 còmics a partir dels quals es pot treballar la relació de parella, els estereotips i la discriminació envers les persones que viuen amb VIH, la responsabilització de la pròpia salut, els ideals romàntics, les pràctiques de risc, la identitat sexual...

També pots descarregar la guia de treball de l'exposició a:
<http://comicsobrelasida.blogspot.com.es/>

Objectius:

- * Promoure una sexualitat saludable, positiva i enriquidora.
- * Sensibilitzar la població en relació a la prevenció del VIH/sida i el respecte cap a les persones afectades.
- * Fomentar la reflexió i l'esperit crític.



EXPOSICIÓ MIRA I INFORMA'T

Exposició per a la prevenció del
VIH/sida

CESSIÓ GRATUÏTA.

Què és la sida?, Quines són les vies de transmissió?, Les proves del VIH on me les puc fer?, En què consisteixen?, Com es posa un condó?

L'exposició "Mira i Informa't" ofereix, a través de 8 plafons amenitzats amb diferents il·lustracions que acompanyen les explicacions, informació bàsica sobre el VIH/sida, conductes de risc, ús del preservatiu de penis i de vagina, prova del VIH...

Objectius:

- * Instaurar hàbits saludables entre el jovent.
- * Informar al jovent sobre temes relacionats amb la prevenció del VIH/sida.
- * Disminuir conductes de risc.



Com demanar els tallers?

Posa't en contacte amb nosaltres:

JOVES PER LA IGUALTAT I LA SOLIDARITAT

CIF: G-60591310

Rda TORRASSA, 105, 3er Pis

C.P. 08903

Tel 93 421 93 10

formacio@joves.org

Més informació i actualitzacions d'aquesta guia a :

www.joves.org

info@joves.org

Facebook: www.facebook.com/associaciojjs

Twitter: [@associaciojjs](https://twitter.com/associaciojjs)

Youtube: www.youtube.com/user/CanalJIS

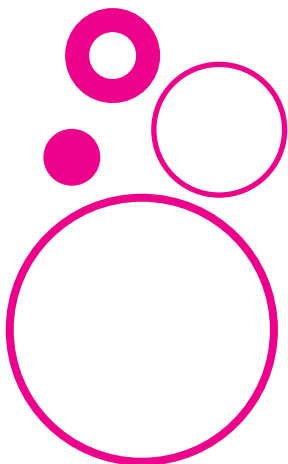
Si vols demanar tallers per famílies i/o professionals consulta el nostre catàleg a:

www.associacioara.cat



Els títols de les activitats són amb la tipografia de l'Anna Vives, una noia amb Síndrome de Down, que vol reivindicar que sumant capacitats podem aconseguir un món més inclusiu i social.





Joves per la
Igualtat i la
Solidaritat