

# JIS

Guia d'activitats i serveis  
per a joves.



Joves per la  
Igualtat i la  
Solidaritat

# Presentació

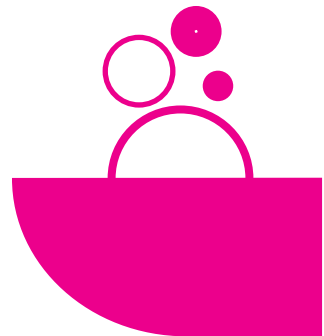
Joves per la Igualtat i la Solidaritat (JIS) és una associació nascuda l'any 1994 a la ciutat de L'Hospitalet. Una trajectòria de 30 anys ens consolida com a entitat referent en el treball amb joves.

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.



# 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 DE POTENCIACIÓ DE L'AUTOESTIMA



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 fotre 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.





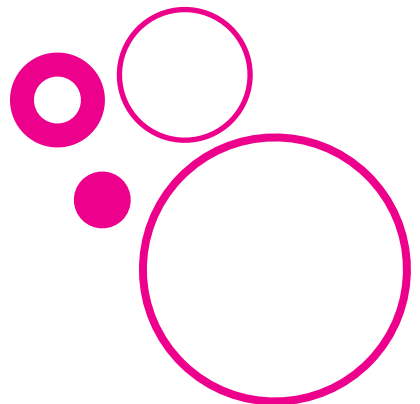
# RESPIRA

## TALLER DE GESTIÓ DE L'ESTRÉS

Arriba l'entrega de treballs, els examens., se m'acumula tot, a més estic enfadada amb el meu amic; estic agobiada, em costa respirar, no sé com organitzar-me... M'agradaria canviar-ho

### Objectius:

- \* Donar eines per gestionar millor l'estrés.
- \* Ampliar la perspectiva del jovent enfront diferents situacions del seu dia a dia.
- \* Adquirir i aprendre a utilitzar tècniques de resolució de problemes, d'organització, de relaxació i respiració.






# SÍ O NO?

## VA, DIGUES!

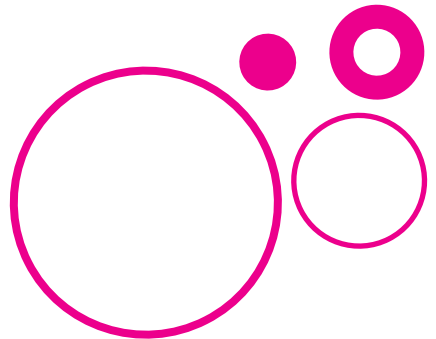
TALLER DE PRESSIÓ DE GRUP I ASSERTIVITAT



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!

TÀLLER DE BONS TRACTES ..  
PREVENCIÓ DE L'ASSETJAMENT.

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'HÀBITES 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 desenamorar-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.



# DES-ETIQUETÁ'T

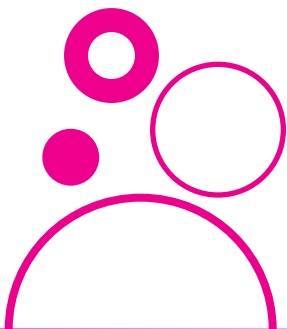
TALLER SOBRE L'ADOLESCÈNCIA,  
IDENTITATS I DIVERSITAT SEXUAL.  
PREVENCIÓ DE LA LGTBIFÒBIA

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.
- \* Promoure el coneixement i la comprensió cap a mi mateix/a i cap a les altres persones.
- \* Fomentar actituds de respecte envers la diversitat d'identitats sexuals trencant tabús i mites respecte l'homosexualitat i la transsexualitat.



# 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.
- \* Proporcionar estratègies i recursos per tal de promoure una educació no sexista i no discriminatòria.
- \* Potenciar microaccions positives per la construcció lliure de la identitat personal defugint els estereotips de gènere.



# NO-NORMA

TALLER DE GÈNERE  
INTERCULTURAL

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...

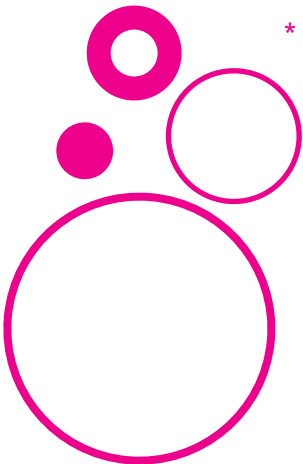
TALLÈR DE PREVENCIÓ  
DE VIOLÈNCIES DE GÈNERE



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.



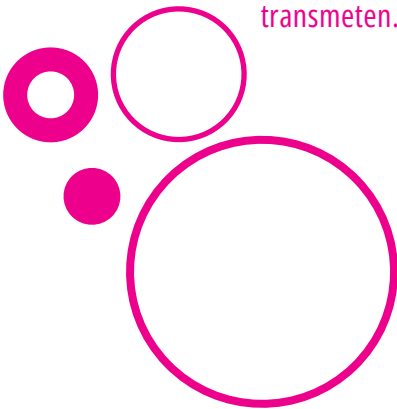


# M'AGRADO

## TALLER D'IMATGE CORPORAL

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.
  - \* Gaudir del nostra cos i donar-li una mirada més amorosa.
  - \* 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

TALLER D'AUTOESTIMA I IMATGE  
CORPORALI

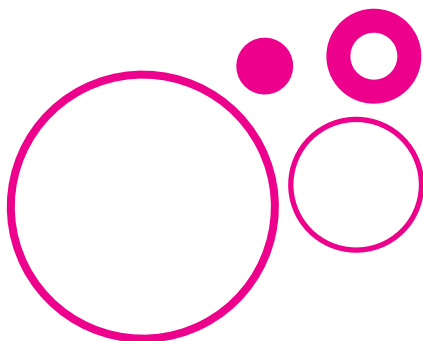


Tira el dau, et toca! És divertit poder aprendre jugant. Mai no havia vist el meu cos d'aquesta manera, ell em permet olorar, caminar, tocar, parlar... Mai no m'ho havia plantejat així. Què bé sentir-se lliure i deixar de banda tots els anuncis publicitaris, revistes... És curiós com ens manipulen. A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





!@&\_!"")=&  
TALLER DE PREVENCIÓ  
DE DROGUES

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-TA UN SUC

## TALLER DE ZUMOLÀNDIA: PREPARACIÓ DE CÒCTELS SALUDABLES

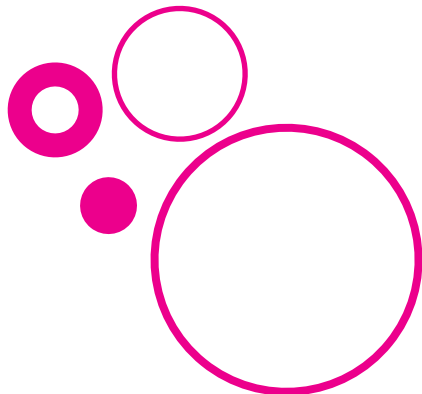
Em van explicar que van fer un experiment d'efecte placebo amb joves i alcohol. Els hi van dir que estaven promocionant una nova beguda que pujava molt, perquè tenia molta graduació, "aquesta ha estat la millor festa" deien al sortir... però en realitat les begudes no tenien alcohol...

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

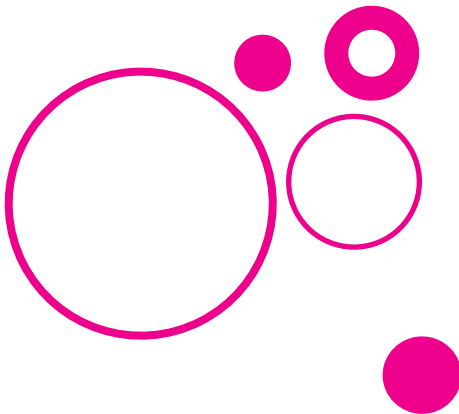
Els porros són millor que el tabac, fumar porros no afecta, fins i tot és terapèutic, puc tenir fins a 3 plantes i no passa res.

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.





# Connectats 24/7

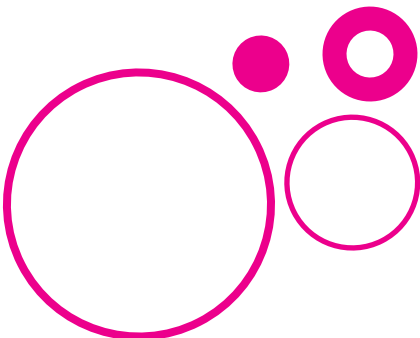
## TALLER D'ÚS RESPONSABLE DE LES TIC



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.





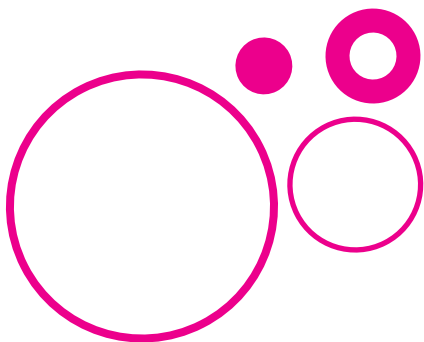
# T'ACOMPANYEM

TALLER DE DOL  
MIGRATORI

Estàs aquí, en un lloc nou per tu, se't fa estrany. Tens ganes però estàs trista... Trobes a faltar l'àvia, la natura, els teus amics i amigues, no entens algunes coses, hi ha gent molt agradable, coses que t'agraden....però no saps com gestionar-ho tot plegat.

## Objectius:

- \* Afavorir un espai segur de reflexió i expressió emocional al voltant de les experiències migratòries i les pèrdues associades al procés migratori.
- \* Enfortir l'autoestima, el sentiment de pertinença i les estratègies de resiliència.
- \* Promoure el reconeixement i la validació de la diversitat cultural, fomentant el suport mutu, l'empatia i la cohesió grupal entre joves.





# H EMISFE RIS

## 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.



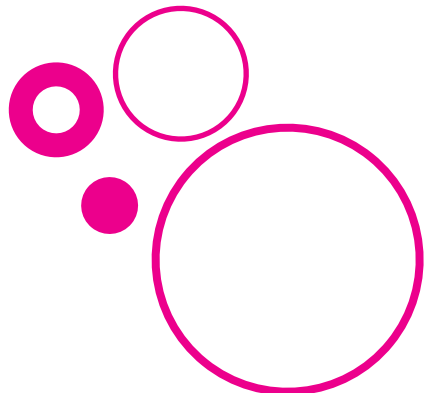
# I ARA, QUÈ?

## 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.



# 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.

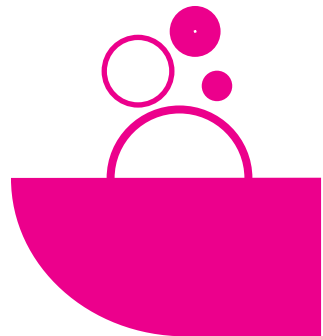
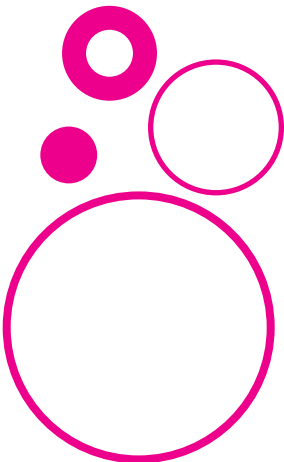
Taller de nutrició, publicitat i prevenció dels TCA.

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.

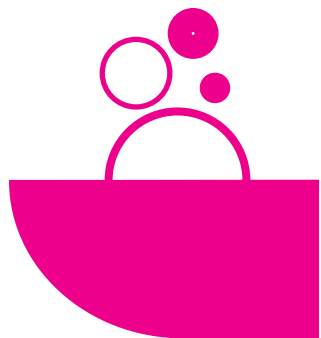
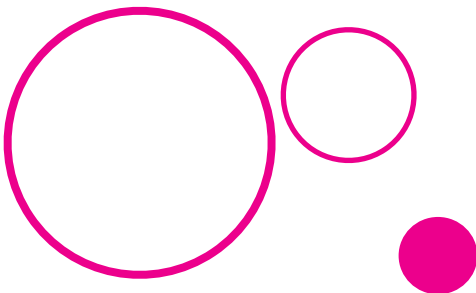
Mites al voltant de la sexualitat, orientació del desig, plaer, primeres relacions, gènere i prevenció de les relacions abusives.

\* 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'ÀGENTS DE SALUT JUVENIL

DURADA TOTAL DEL  
PROGRAMA 22h

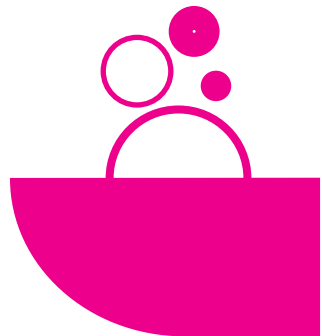
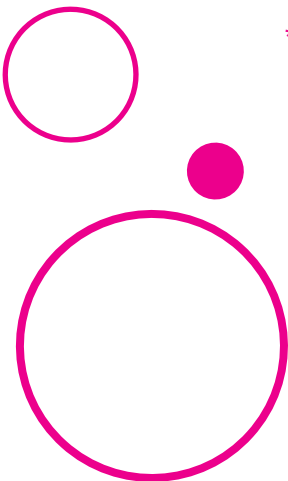
Sóc jove, faig coses de manera voluntària al meu poble, volia tenir més informació sobre drogues, sexualitat, autoestima... perquè són les coses que ens preocupen i m'agrada ser una persona referent amb els meus amics i amigues, perquè si els hi explico jo les coses ho entenen millor. Per això em vaig 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!

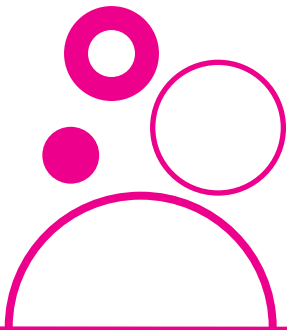
## Objectius:

- \* 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

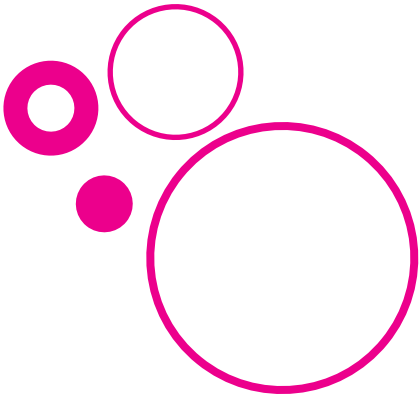
DURADA TOTAL DEL  
PROGRAMA 4h

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

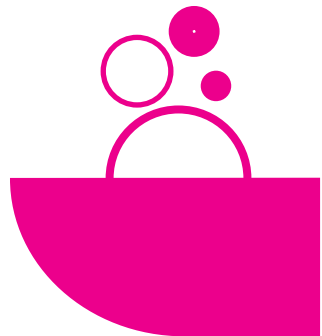
## Objectius:

- \* 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 feliços 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

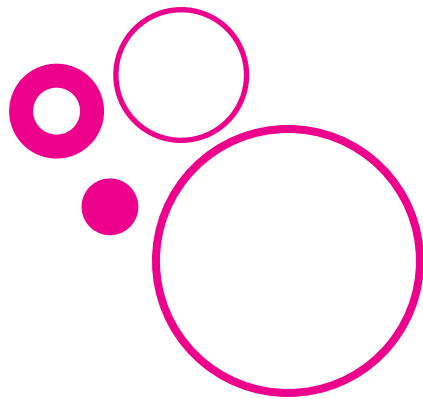
DURADA TOTAL DEL  
PROGRAMA 8h

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.



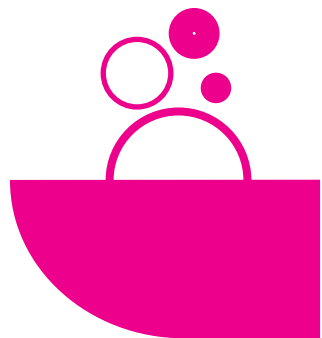
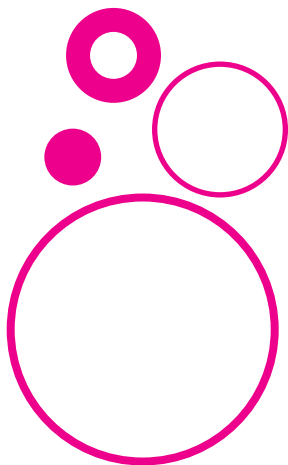
Mòduls:

\* Jocs i cohesió de grup.

\* Autoestima.

\* Prevenció de drogodependències.

\* Sexualitat i drogues.





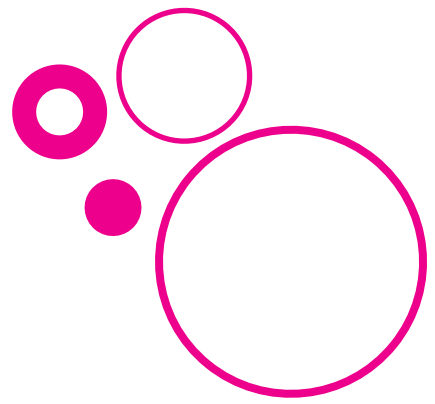
# PROGRAMA MIRA ENDAVANT, ALTERNATIVES A LA CRISI.

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!

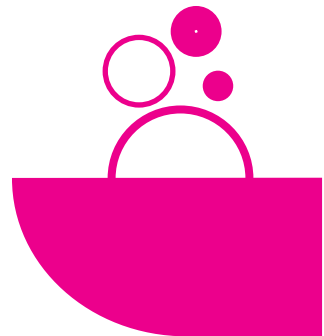
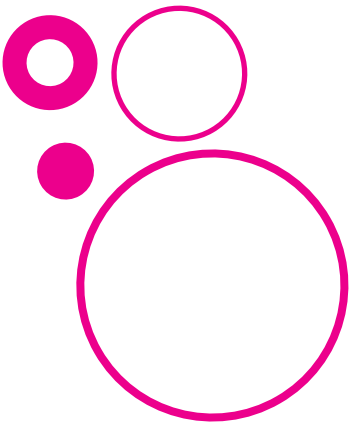
## Objectius:

- \* 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 EN TRÀNSIT, VIATJANT PER LA VIDA

DURADA TOTAL DEL  
PROGRAMA 8h

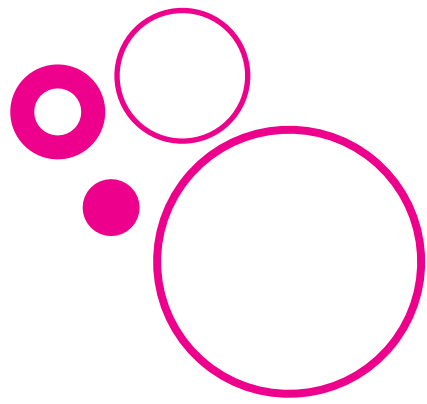
Em sento estranya... acabo d'arribar de Bolívia i no conec ningú. Tot és tant diferent...

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:

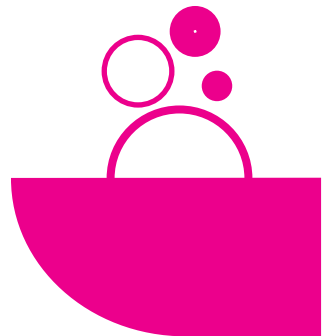
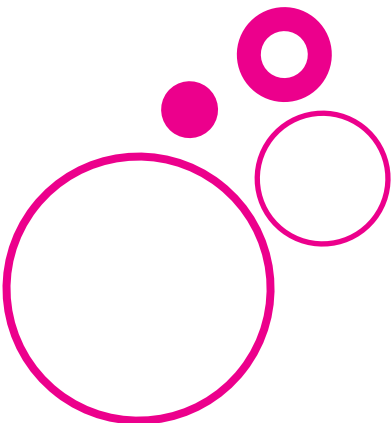
- \* Promoure actituds favorables envers al procés migratori i les migracions.
- \* Crear un espai de reflexió entorn als estereotips, clixés, prejudicis associats a les persones immigrades.
- \* Treballar valors com el respecte, la solidaritat i la igualtat fomentant les relacions interculturals.





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 AUTOESTIMA I COS

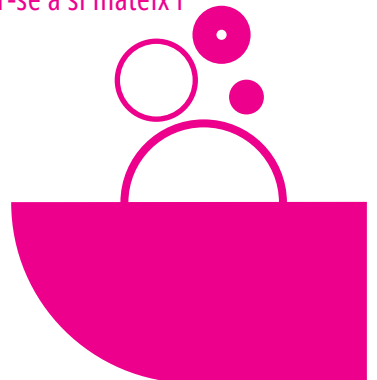
CESSIÓ GRATUÏTA.

M'estimo, estimo el meu cos? Què em fa pujar l'autoestima?, Quina imatge em dona 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

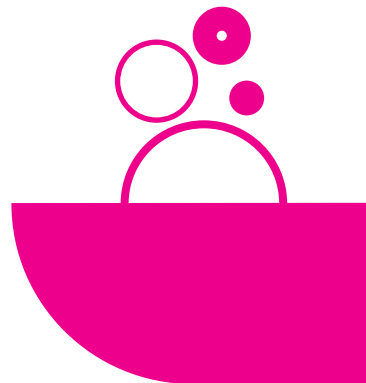
CESSIÓ GRATUÏTA.

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](mailto:formacio@joves.org)

Més informació i actualitzacions d'aquesta guia a :

[www.joves.org](http://www.joves.org)

[info@joves.org](mailto:info@joves.org)

Facebook: [www.facebook.com/associaciojjs](http://www.facebook.com/associaciojjs)

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

Youtube: [www.youtube.com/user/CanalJIS](http://www.youtube.com/user/CanalJIS)

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

[www.associacioara.cat](http://www.associacioara.cat)

