



## PROJECTE D'ACTIVITATS 2010-2011 – DINAMITZAR EL CASAL DE JOVES

<b>Programa:</b>	<b>PROGRAMES DE PREVENCIÓ</b>
<b>A qui s'ha dirigit:</b>	Tots els joves en general
<b>Objectius generals:</b>	Contribuir al desenvolupament de programes per a joves per tal d'educar-los en les bones pràctiques, prevenir conductes de risc i fomentar la presa de decisions.
<b>Objectius específics:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Apropar informació verídica vers la prevenció i consum de drogues als joves i tot allò que els afecta a la seva vida quotidiana.</li><li>▪ Sensibilització i prevenció vers la violència de gènere.</li><li>▪ Promoció d'hàbits saludables i prevenir conductes de risc en sexualitat</li><li>▪ Reflexionar sobre l'ús del seu temps lliure.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Prevenció en drogodependències</li><li>▪ Taller d'afectivitat i sexualitat</li><li>▪ Taller "talla amb els mals rotllos"</li><li>▪ Fes-t'ho tu mateix, fes-t'ho tu mateixa (rol playing sobre el gènere)</li><li>▪ Cicle de xerrades sobre els bons hàbits alimentaris</li><li>▪ Treballem l'autoestima i la imatge corporal</li></ul>	

### Comunicació i afectivitat d'infants i joves discapacitats

Dissabte 23 d'octubre, l'Associació de Suport i Intervenció Familiar de les Terres de l'Ebre (ASIFTE) va organitzar una conferència-seminari a la sala polivalent de la biblioteca, que va portar per títol *Comunicació i afectivitat d'infants i joves amb discapacitat*. Àngels Ponce, treballadora social, terapeuta familiar i autora de llibres d'ajuda com *Ensenyame a ser feliç*, va ser l'encarregada de conduir la sessió, a la qual van assistir molts pares amb fills discapacitats i públic divers interessat en aquest tema.



Article extret de la revista Roquetes núm. 277



## PROJECTE D'ACTIVITATS 2010-2011 – DINAMITZAR EL CASAL DE JOVES

Roquetes

Núm. 277 novembre-desembre 2010

### L'Ajuntament de Roquetes, contra la violència de gènere

El 25 de novembre es commemora arreu del món el Dia internacional contra la violència de gènere. Per aquest motiu, l'àrea de Qualitat de Vida de l'Ajuntament va organitzar diverses activitats amb l'objectiu de promoure la sensibilització, la reflexió i la lluita contra la violència vers les dones en totes les seves manifestacions (relacions de parella, conflictes bèl·lics, a la feina...). Així, l'Ajuntament va recollir firmes per donar suport al manifest contra aquesta xacra social (va ser llegit i aprovat en el ple ordinari del mes de novembre), a la biblioteca es va celebrar una sessió de cinefòrum amb la pel·lícula *Millennium 3. La reina en el palacio de las corrientes de aire*, i a l'Institut Roquetes es va organitzar un concurs de cartes adreçades a suposats maltractadors.



#### CARTA D'UNA ADOLESCENT A UN SUPOSAT MALTRACTADOR (guanyadora del concurs celebrat a l'Institut Roquetes)

Adéu, Sergi. Sí, he començat amb un adéu. Molt clar. Quatre lletres amb un significat: marxo, fins mai, no ens busquis, oblida'ns.

Ens has fet mal, saps? Cada vegada que em dones una galleda, el dolor acaba passant. Però hi ha alguna cosa molt més gran, molt més dolorosa baix dels cinc dits que em marques a la galta. És un sentiment que et torna impotent, inferior. Sí, sobretot inferior. A la primera no, ni a la segona, però quan les galledes es tornen habituals et canvien totalment. M'has fet tornar dependent a tu. Has fet que, per un temps, m'oblidi de mi i dels meus fills. Has fet que visqui només per satisfer-te a tu.

Despertar-me i veure la rosa roja damunt la tauleta de nit, amb una frase cada dia, diferent, d'un dels meus poetes o filòsofs preferits feia que et continués veient com l'encantador Sergi que em va enamorar. Però saps que la cosa no acaba aquí. A la nit, tornes de la feina empenyat i begut, i tornes a pagar-ho amb mi. I jo no m'atreveixo a dir-te res, encara crec que canviaràs, que això no serà així sempre.

Però he dit prou. Per fi me n'he adonat que, cada vegada que criaves als nens o que els hi pegaves, els robaves un moment de vida. Un moment en el qual podrien ser feliços, divertir-se, enamorar-se... Però no, es perdrien aquell moment perquè recordaran aquell dia que no van poder anar a classe perquè tenien un ull moiat i la gent els preguntaria què havia passat.

No t'he denunciat; encara no m'hi he vist amb cor. Però ho faré; vull que ho tinguis clar. No deixaré que la persona que ha arruïnat la vida i la dels meus fills segueixi tan tranquil·la passejant-se per Tarragona buscant una altra noia per enamorar-la i fer-li mal. O potser no, potser mai m'hi vegi amb cor, potser segueixi estimant-te i pensant que canviaràs.

No sé què pensaré demà, però ara em vindria de gust regalar-te una rosa, una rosa blanca. Com un full de paper encara per estrenar, perquè puguis tornar a escriure la teva vida, corregint els errors que has comès.

Ens has fet molt de mal, però estic convençuda que continues sent la persona que vaig conèixer el 22 de març de 1994, fent cua per veure aquella pel·lícula, la nostra.

Adéu una altra vegada, Sergi. No ens busquis, fes la teva vida. T'estimo i ho continuaré fent.

Estel

Cinta Sanz, 41 d'ESO

Carta guanyadora del concurs celebrat a l'IES Roquetes amb motiu del dia internacional contra la violència de gènere  
"Carta a un maltractador".



## PROJECTE D'ACTIVITATS 2010-2011 – DINAMITZAR EL CASAL DE JOVES



DUES FRANGES DELS TALLERS CELEBRATS A L'IES ROQUETES, EN QUÈ VAN PARTICIPAR 41 ALUMNES DE 4<sup>o</sup> D'ESO.

### TALLERS A L'IES

A petició de l'Ajuntament de Roquetes, l'IES Roquetes també va afegir-se als actes de celebració del Dia internacional contra la violència de gènere, amb l'objectiu de promoure entre el jovent la sensibilització, la reflexió i la lluita contra la violència vers les dones en totes les seves manifestacions (relacions de parella, conflictes bèl·lics, vida laboral...). Entre aquests cal destacar, per l'èxit aconseguit entre els estudiants, els tallers *Fes-t'ho tu mateixa* i *Fes-t'ho tu mateix*, que van consistir en aprendre a fer diverses feines domèstiques que, tradicionalment fins ara, han estat adjudicades als homes i a les dones de manera ben diferenciada. Així, d'una banda, els nois que van assistir al taller *Fes-t'ho tu mateix* van aprendre a enfilar una agulla, a cosir un botó o fer una vora d'uns pantalons, a separar la roba per colors abans de col·locar-la a la rentadora o a planxar; mentre que les noies van aprendre nocions bàsiques de fontaneria o a posar un tac a la paret.

Per dur a terme els dos tallers, els alumnes van comptar amb l'ajut de Pepita Bosch, regidora de Qualitat de Vida, i de dues membres de l'Associació de Dones de Roquetes; mentre que dos operaris de la brigada municipal van ser els responsables d'ensenyar les noies a fer les feines esmentades abans.

Tots els alumnes que van participar en els tallers van coincidir a assenyalar que aquesta mena de pràctiques sobre feines quotidianes haurien de fer-se més sovint. De totes maneres, una vegada vist l'èxit de participació en aquesta primera edició, ja s'està pensant en organitzar-ne d'altres d'aquesta mena en què puguin participar-hi més alumnes.

Rol-playing sobre el gènere, taller: *Fes-t'ho tu mateix, fes-t'ho tu mateixa* realitzat a l'IES Roquetes.



## PROJECTE D'ACTIVITATS 2010-2011 – DINAMITZAR EL CASAL DE JOVES

Núm. 274 juny- juliol 2010

Roquetes

### Filosofies de vida i tècniques de coneixement personal

Diverses van estar les conferències i els tallers que l'associació Sirga, camins per créixer va organitzar els mesos de maig i juny al casal de joves; sempre -això sí- amb l'objectiu d'aconseguir el benestar del cos i la ment.

El primer taller, d'experimentació amb els centres energètics del cos, va anar a càrrec de Reyes Martín. El cos humà té set centres d'energia de set colors diferents, com l'arc de Sant Martí. Cal que estiguin oberts i en equilibri uns amb els altres perquè assolim la plenitud com a éssers complets. Aquest taller va consistir en la pràctica de massatges subtil i vibracional, respiracions, moviments i postures corporals i meditació.

La psicopedagoga Laura Pla va dictar, per la seva banda, una conferència sobre les diferents maneres de ser i de fer i els quatre temperaments humans; com identificar-los en un mateix i com reconèixer-los en els infants.

#### QUÈ ÉS LA GESTALT?

Què és la gestalt? va ser el tema de la conferència que va oferir la roquetenca Janina Espuny el 29 de maig; una teràpia i una experiència interna i externa, un contacte amb



les emocions que permet aprendre coses de la pròpia persona. La gestalt és una filosofia de vida que sap que necessita l'ésser humà en cada moment i permet una sensació interna de confiança, satisfacció, benestar i coneixement. Janina Espuny és professora de la UB, terapeuta gestalt i instructora de kundalini ioga.

Finalment -i aquesta vegada, a la sala polivalent de la biblioteca-, Berta Menezes, mestra zen de l'escola Sanbok yodan -Betània, va oferir una conferència sobre com guanyar-se la vida; un camí de coneixença i d'oblit d'un mateix.



L'IES Roquetes, van assistir als programes de mobilitat segura al mes d'abril, en concret, adreçats als alumnes de 2n d'ESO.

Uns 150 alumnes, aproximadament, van rebre les classes del programa titulat *Ningú pot posar-se'l per tu*. Aquesta programació va abordar temes com ara els factors personals de risc (ferrònia o insuficient percepció del risc, les conductes de risc (no dur el casc posat, per exemple) i les conductes segures. Amb els alumnes, els agents Ramon Arasa i Joan C. Vernet també van treballar qüestions com ara comentar i identificar els elements de seguretat passiva (casc, roba adient...) i activa (llums, manteniment del vehicle), la conducció de ciclomotors o les conseqüències dels accidents del trànsit. En acabar les classes, els alumnes assistents van rebre un exemplar del còmic *Contra l'astalt*.

Programa de mobilitat segura a l'IES Roquetes.

Revista Roquetes núm. 274



## PROJECTE D'ACTIVITATS 2010-2011 – DINAMITZAR EL CASAL DE JOVES

### Curs monogràfic sobre drogues, al casal de joves

Dissabte 19 de desembre, el casal de joves de Roquetes va acollir un curs monogràfic d'educació sobre drogues, amb els objectius de conèixer què són les drogues, quants tipus de drogues es poden aconseguir al mercat negre, els efectes nocius, reconèixer les pressions que n'indueixen al consum i com treballar, educativament, diversos factors de protecció. Aquest taller va anar a càrrec de Josep Vallès, educador social a l'Ajuntament de Tortosa, i organitzat per l'àrea de Joventut del Consell Comarcal del Baix Ebre, amb la col·laboració de l'Ajuntament de Roquetes.



### Cicle de conferències sobre alimentació i salut

*Els errors de l'alimentació* va ser el títol de la primera conferència, que va anar a càrrec d'Anna Pericàs, naturòpata, diplomada en homeopatia i quiromassatgista. La següent va tenir lloc el 9 de gener, sota el títol *Alimenta't durant les estacions de l'any segons l'energia dels aliments*. Aquesta segona conferència va anar a càrrec de Lucía Redondo, di-



plomada en dietètica i nutrició humana (UB), naturòpata i especialista en dietètica natural i oriental.

Val a dir que, com totes les activitats que organitza Sirga, les conferències tenen lloc al casal de joves de Roquetes.

#### CONFERÈNCIES

*Aliments amics i enemics en diferents situacions patològiques*, a càrrec d'Alba Huerta, diplomada en nutrició humana i dietètica. Master en nutrició i metabolisme, amb especialitat en nutrició clínica. Dissabte 20 de març. Casal de joves. Organitza: Sirga, camins per créixer.

*La dona: un cos, una vida*, a càrrec d'una representant de la firma comercial Danone. Dia 29 de març, Centre Cívic. Organitza: Ass. de Dones de Roquetes.



## PROJECTE D'ACTIVITATS 2010-2011 – DINAMITZAR EL CASAL DE JOVES

### **Treballem l'autoestima**

#### **Taller: Sóc dona i estic bé amb el meu cos**

Dintre de les activitats que ve organitzant l'àrea de Qualitat de Vida de l'Ajuntament tot seguint el Pla local de Política de Dones, a principis de maig va celebrar-se una sessió de treball entre dones sobre la necessitat de sentir-se a gust amb elles mateixes i evitar tensions associades al fet de no agradar-se. El taller, titulat *Sóc dona i estic bé amb el meu cos*, va plantejar estratègies per millorar l'autoestima i l'acceptació de la pròpia imatge corporal, i també va fer reflexionar sobre el seguiment de dietes miraculoses, el consum de productes d'estètica, la pressió social per tenir un cos extremadament prim i jove, i el risc d'acabar patint trastorns del comportament alimentari. Dirigit per la psicòloga Clàudia Truzoli, el taller va mostrar com, amb la satisfacció del propi cos, el paper de la dona en l'àmbit públic millora considerablement. El fet de sentir-se bé i no patir complexos reforça el paper de cadascuna en l'entorn social i permet ampliar els límits de la llibertat personal.

