



Catàleg d'activitats **2022-2023:**
Prevenció i Promoció de la Salut



Índex

1. INTRODUCCIÓ	1
2. QUI SOM.....	2
2.1. FUNDACIÓ SALUT I COMUNITAT.....	2
2.2. ÀREA DE PREVENCIÓ DE LA FUNDACIÓ SALUT I COMUNITAT	3
3. ACTIVITATS: QUÈ OFERIM?	4
3.1. TALLER DE PREVENCIÓ DEL TABAQUISME	4
3.2. TALLER DE PREVENCIÓ DEL CONSUM DE CÀNNABIS	5
3.3. TALLER DE PREVENCIÓ DEL CONSUM DE DROGUES.....	6
3.4. TALLER DE PREVENCIÓ SOBRE PANTALLES	7
(MÒBILS, INTERNET, XARXES SOCIALS I VIDEOJOC)	7
3.5. TALLER D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE	8
3.6. TALLER D'HABILITATS SOCIALS I BENESTAR EMOCIONAL	9
3.7. TALLER D'ASSETJAMENT ESCOLAR (<i>BULLYING</i>)	10
3.8. TALLER SEXE SEGUR	82
3.9. TALLER D'INTEL·LIGÈNCIA SEXUAL	93
3.10. TALLER RELACIONS ABUSIVES	104
4. INFORMACIÓ GENERAL I CONTACTE	15

1. Introducció

Des de l'àrea de Prevenció i Sensibilització de Fundació Salut i Comunitat oferim tot un seguit d'activitats i tallers formatius per realitzar en els espais educatius i de lleure.

L'eix transversal entre totes les propostes és la intenció de promocionar estils de vida i hàbits saludables mitjançant informació útil i contrastada, tot prevenint aquelles conductes de risc més freqüents entre la joventut i l'adolescència, com poden ser els consums de drogues, abús o mal ús de noves tecnologies¹(mòbil, tauletes, videojocs, i altres pantalles), relacions afectives o sexuals poc segures, alimentació poc saludable, etc.

També hi ha algunes activitats que intervenen en la configuració de la identitat personal, com ara les activitats que treballen qüestions de gènere, i altres en canvi busquen un impuls en la maduració com a persones, com per exemple el taller d'habilitats socials i benestar emocional o el de relacions abusives. Aquestes últimes són d'especial importància donat que són l'antesala o prèvia per tenir un bon desenvolupament personal davant de situacions que voldrem prevenir més endavant com per exemple el mal ús de les NTIC¹, la violència masclista o l'assetjament escolar. Dit d'una altra manera, si es volen prevenir aquestes situacions és altament recomanat haver treballat prèviament les habilitats socials, el desenvolupament de l'autoestima i l'autonomia, a part d'altres eines que ajudin a ser millors persones i més felices.

Per tant, el col·lectiu principal a qui van dirigides les activitats són els joves, però per assolir de manera eficaç l'objectiu d'estar capacitats/des i formats/des també és clau incidir en els agents professionals que estan en contacte amb la joventut i les seves famílies, podent així oferir un acompanyament a partir de tres fonts diferents: els i les educadors/es especialitzats/des, els tutors/es i mestres durant el curs escolar, i la família des de casa i durant tot l'any.

La metodologia emprada en totes les activitats és d'exposició teòrica en base a situacions viscudes o properes a la seva realitat, amb la utilització de tècniques de confrontació on la persona conductora posarà en dubte les actituds i resolucions de les diferents situacions treballades a través de preguntes per a què sigui el propi alumnat qui expliciti les respostes millor encaminades. Per aquells alumnes més joves o que encara no han estat en contacte amb les situacions de risc, la metodologia emprada girarà cap a dinàmiques més dirigides i pautades per tal de simplificar els continguts i facilitar la participació i l'aprenentatge dels conceptes claus.

Actualment s'inclouen en el catàleg dotze activitats de pagament, dirigides a alumnat de centres educatius i altres espais de relació com per exemple Punts Joves o Espais Joves, Casals, etc.

¹NTIC d'ara endavant.

Què trobarem a la guia?

- Les fitxes descriptives de cadascuna de les dotze activitats.
- La normativa i la fitxa de la sol·licitud de l'activitat i/o taller.

2. Qui som

2.1. Fundació Salut i Comunitat

La Fundació Salut i Comunitat (FSC) és una organització sense ànim de lucre, d'àmbit estatal i amb projecció internacional. Té una sòlida i àmplia experiència en el foment, creació i gestió de serveis de qualitat destinats al tractament, prevenció i sensibilització sobre diverses problemàtiques socials i sanitàries. Va ser creada el 1997, com a evolució de l'Associació Benestar i Salut, fundada el 1989.

La FSC treballa des de fa més de 25 anys en la investigació, prevenció, intervenció i sensibilització sobre diverses problemàtiques sanitàries i socials que afecten, especialment, col·lectius en risc o en situació d'exclusió social. El seu objectiu ha estat sempre millorar la qualitat de vida de les persones i facilitar la integració social mitjançant la promoció de la salut i el benestar col·lectiu.

Arribar als col·lectius més vulnerables és la principal finalitat de l'FSC, un repte que es planteja des de l'àmplia experiència en diferents àmbits i disciplines, aplicant una nova perspectiva que permet plantejar projectes innovadors. Des d'FSC s'aposta per la professionalització, la renovació continuada i la capacitat de millora per adaptar-se a les noves realitats i necessitats socials i afrontar, així, aquests nous reptes.

Actualment FSC gestiona més de 70 centres i projectes en sis comunitats autònomes, amb la col·laboració de 1.676 professionals i més de 500 persones voluntàries

Àrees de intervenció: salut mental, addiccions, atenció a les dones, infància i família, atenció a la dependència, prevenció i sensibilització, inserció social i ocupació, etc.

2.2. Àrea de Prevenció de la Fundació Salut i Comunitat

Des dels seus inicis, la Fundació Salut i Comunitat ha fet una ferma aposta per la prevenció i la sensibilització com un dels seus camps d'acció més importants, gràcies al convenciment que són les línies fonamentals en l'abordatge de temes com l'abús de les drogues, la violència de gènere, l'educació per a la salut i la sexualitat, entre d'altres temàtiques.

L'FSC entén que prevenir no pot limitar-se a advertir sobre els riscos, sinó que cal anar més enllà. Per aquest motiu el Departament de Prevenció de FSC treballa en contextos socials tan diversos com els espais d'oci, àmbits universitaris i laborals, etc. per incidir i anticipar-se a determinades problemàtiques socials i sanitàries.

En aquest sentit, el treball amb joves i el suport del voluntariat és un factor determinant per al nostre enfocament metodològic, que busca en tot moment la participació del col·lectiu implicat.

Projectes principals de [l'àrea de Prevenció i Sensibilització](#):



En Plenes Facultats



Projecte 'Malva'



Tallers educatius



Tallers de prevenció de relacions abusives "Els Paranyes de l'amor"



Noctambul@s



Pack Aula Jove (finalitzat el 2011)

3. Activitats: què oferim?

3.1. Taller de prevenció del tabaquisme

Destinatari

Alumnat de 1er. cicle d'ESO.

Objectius

- ✓ Dotar a l'alumnat d'informació relacionada amb les característiques de les relacions dependents amb les drogues, posant d'exemple el fenomen del tabaquisme.
- ✓ Promoure una mirada crítica sobre els condicionants socials que afavoreixen el consum de tabac.
- ✓ Treballar l'ambivalència del consum de tabac a partir de l'anàlisi grupal dels pros i contres del seu consum, tant a nivell de la salut, com en aspectes socials, personals, econòmics, etc.
- ✓ Qüestionar la normalitat del consum en certs entorns socials i treballar la pressió de grup cap al consum.



Descripció de l'activitat

L'educador/a reproduceix situacions properes i quotidianes en les quals l'alumnat s'ha de posicionar respecte al consum i valorar críticament els condicionants externs o interns que impulsen a començar a fumar i a mantenir-se en el consum.

Es treballa de manera reflexiva valors i actituds que responen a les expectatives d'esdevenir persones adultes, posant en dubte tòpics i comportaments estereotipats.

3.2. Taller de prevenció del consum de cànnabis

Destinataris

Adolescents i joves a partir de 13 anys.

Objectius

- ✓ Sensibilitzar dels riscos del consum de cànnabis.
- ✓ Oferir informació sobre quines són les disposicions legals relacionades amb aquesta substància.
- ✓ Dotar a les persones no consumidores d'elements de resistència.



Descripció de l'activitat

El taller de Cànnabis es planteja com una intervenció per tal d'abordar aquells aspectes preventius davant del consum de cànnabis propis d'aquestes edats.

Es posa especial èmfasi en aportar informació relacionada als riscos associats al consum d'aquesta substància a aquestes edats, així com també en els de tipus legal, avisant de les disposicions legals del seu consum i dels drets i deures amb la justícia de qui consumeix.

3.3. Taller de prevenció del consum de drogues

Destinatari

Adolescents i joves a partir de 13-14 anys (Punts Joves, Medi Obert).

Alumnat a partir de 2on cicle de la ESO, CFGM, FPB/PQPI i Centres Oberts.

Objectius

- ✓ Tractar temes com la sexualitat, el consum d'alcohol, cànnabis i d'altres substàncies posant èmfasi en els principals riscos que se'n deriven.²
- ✓ Conèixer què són les drogues i els principals conceptes bàsics a tenir en compte (consum, abús, dependència, tolerància, etc.).
- ✓ Reflexionar sobre l'oci juvenil i les relacions socials que s'estableixen. Es pot fer consum responsable? Hi ha alternatives al consum?
- ✓ Incorporar la mirada de gènere a l'anàlisi de les pràctiques i gestió del consum: diferències en els factors d'inici, risc i protecció, posant límits, la influència de la publicitat i els mitjans de comunicació, els efectes de les drogues segons el sexe.
- ✓ Saber implicar-se positivament en la salut i la problemàtica de persones pròximes i en la comunitat.



Descripció de l'activitat

Es pretén aportar coneixements, però sobretot entrenar en noves habilitats de presa de decisions de manera autònoma i crítica, basades en informació objectiva i contrastada. L'exposició teòrica estarà combinada amb la participació constant de les persones assistents, fent el taller més interactiu, cridant l'atenció del·alumnat i facilitant l'aprenentatge gràcies a la dinàmica de simulació de situacions reals més properes al jovent mitjançant la tècnica de confrontació de cada experiència citada, mètode que propicia un major canvi d'actituds i conductes a partir del taller.

Donat que partim de situacions viscudes o conegudes per l'alumnat, només es treballen aquelles substàncies que formen part dels seus espais de relació³, ja que és contra-preventiu formar en substàncies que estan fora del seu abast.

En el cas que les edats siguin majors de 15/16 anys, la metodologia del taller es modifica per adaptar-lo a les seves capacitats. Aleshores es prima l'eina del debat (discussió grupal vers una temàtica) per aconseguir l'objectiu de millorar el posicionament crític, que finalment ajuda a incrementar els factors de protecció de les persones no consumidores però també a generar ambivalència en les consumidores.

²Recomanacions per evitar o retardar consums, o per reduir els riscos i conseqüències d'aquells consums ja iniciats.

³En cas que no consumeixin cap substància l'enfocament rau en enfortir la base conceptual i també incidir en els factors de protecció amb l'objectiu de seguir sense consumir.

3.4. Taller de prevenció sobre pantalles (mòbils, Internet, xarxes socials i videojocs)

Destinataris

Adolescents i joves a partir de 10-11 anys (Punts Joves, Medi Obert).
Alumnes de 1er. cicle d'ESO.



Objectius

- ✓ Sensibilitzar l'alumnat sobre els riscos en l'ús de les noves tecnologies de la informació i comunicació (NTIC).
- ✓ Capacitar en l'(auto)detecció de senyals de possible abús o mal ús de les NTIC.
- ✓ Establir pautes de consum responsable de pantalles.
- ✓ Prevenir situacions d'assetjament i/o violència virtual. Com detectem i avisem?
- ✓ Promoure una mirada crítica vers l'ús de les NTIC i de les companyies que hi ha al darrera...
 - D'on venen els materials amb què es fabriquen les tecnologies?
 - Els serveis per a NTIC són sempre ètics i de fiar?

Descripció de l'activitat

Aquest taller pretén abordar l'ús de les pantalles través de dinàmiques participatives i de reflexió, que ajudin al debat i intercanvi d'opinions partint d'una bona reflexió individual. Es convida al jovent a explicar les seves experiències amb les pantalles i la persona conductora guiarà els continguts a través de la tècnica de confrontació de cada experiència citada, revisant d'aquesta manera les seves pràctiques reals per propiciar un major canvi d'actituds i conductes a partir del taller. L'enfocament de l'activitat es basa en aportar una visió alternativa a la idealització de les pantalles i la magnificació del seu ús, entenent que són una bona eina de treball i de comunicació però es desconeixen o no són conscients molts cops els riscos ja del seu sol ús (ja no parlar de l'ús problemàtic) Per aquest motiu oferim una mirada que difícilment podran accedir de les fonts informatives habituals.

3.5. Taller d'alimentació saludable

Destinataris

Adolescents i joves a partir de 10-11 anys (Punts Joves, Medi Obert).

Alumnes de 1er. cicle d'ESO.

Objectius

- ✓ Presentar a l'alumnat les característiques d'una alimentació saludable i sostenible.
- ✓ Detectar i resoldre creences i mites falsos sobre l'alimentació.
- ✓ Donar pautes i recomanacions generals per a una alimentació saludable, sostenible i de proximitat.
- ✓ Fer una mirada crítica a la influència de la publicitat en allò que mengem.
- ✓ Reforçar la importància de l'exercici físic i disposar d'altres hàbits saludables per gaudir d'una bona salut.



Descripció de l'activitat

Aquest taller pretén abordar l'alimentació saludable i sostenible a través de dinàmiques participatives i de reflexió, que ajudin al debat i intercanvi d'opinions partint d'una bona reflexió individual. Es convida al jovent a explicar com s'alimenten i la persona conductora guiarà els continguts a través de la tècnica de confrontació de cada experiència citada, revisant d'aquesta manera les seves pràctiques reals per propiciar un major canvi d'actituds i conductes a partir del taller.

3.6. Taller d'Habilitats Socials i Benestar Emocional

Destinatari

Alumnat de 1er. cycle d'ESO.

Objectius

- ✓ Fomentar la reflexió respecte a l'entrada a l'adolescència i l'edat adulta: la importància de l'autoestima i l'autoconcepte, la presa de decisions i la responsabilitat.
- ✓ Prendre consciència sobre el paper del grup i la influència que aquest provoca en un/a mateix/a.
- ✓ Aprendre a valorar els riscos i beneficis de la pròpia conducta.
- ✓ Conscienciar sobre les pressions socials i grupals i adquirir control sobre el propi comportament d'un/a mateix/a. Com ens influencien els models socials de referència.



Descripció

Aquest taller pretén abordar les habilitats socials a través de dinàmiques participatives i de reflexió, que ajudin al debat i intercanvi d'opinions partint d'una bona reflexió individual. Es convida al jovent a explicar les seves inquietuds i preocupacions o situacions viscudes, i la persona conductora guiarà els continguts a través de la tècnica de confrontació de cada experiència citada, revisant d'aquesta manera les seves pràctiques reals per propiciar un major canvi d'actituds i conductes a partir del taller que en última instància els impulsi a gaudir d'una bona salut emocional.

3.7. Taller d'assetjament escolar (*bullying*)

Destinatari

Alumnat de 1er. cicle d'ESO.

Objectius ("continguts")

- ✓ Presentar a l'alumnat les característiques de l'assetjament escolar (*bullying*).
- ✓ Conscienciar d'aquest fenomen als i les joves, donant informació sobre els agents i rols que intervenen, els tipus de violència i agressivitat, etc.
- ✓ Detectar i resoldre situacions properes i quotidianes en les quals l'alumnat es pot sentir identificat.
- ✓ Donar pautes i recomanacions generals sobre com identificar casos d'assetjament i com actuar.
- ✓ Potenciar la reflexió de com han de ser les relacions entre iguals, basades en el respecte entre uns/es i altres.



Descripció (Metodologia)

Aquest taller pretén abordar el fenomen del *bullying* (assetjament escolar) a través de dinàmiques participatives i de reflexió, que ajudin al debat i intercanvi d'opinions partint d'una bona reflexió individual. Es convida al jovent a explicar situacions properes i conegudes i la persona conductora guiarà els continguts a través de la tècnica de confrontació de cada situació explicada, valorant les diferents opcions d'actuació, que ajudin també a donar seguretat i confiança a l'alumnat per a ser actius/ves quan sorgeixin casos.

3.8. Taller Sexe Segur

Destinatari

Alumnat de 1er. cycle d'ESO.

Objectius ("continguts")

- ✓ Treballar la importància de la prevenció en les relacions eròtiques - sexuals.
 - ✓ Donar a conèixer els mètodes anticonceptius i preventius més segurs.
 - ✓ Fer un repàs de les Infeccions de transmissió sexual més comunes.
 - ✓ Reflexionar sobre pràctiques alternatives a les relacions sexuals amb penetració.
 - ✓ Reflexionar sobre les relacions consentides i el consentiment.

Descripció (Metodologia)

El taller de sexe segur és planteja com un taller participatiu, interactiu i dinàmic amb la finalitat de crear debat sobre el tema i intercanvi d'opinions partint d'una primera reflexió individual. És convida als i les joves de l'aula a compartir els seus coneixements, dubtes i situacions properes en relació a la temàtica, amb la finalitat de trencar i treballar els diferents mites que puguin anar sortint i dotar de coneixement i confiança per tal que les seves relacions sexuals siguin més sanes i segures.

3.9. Taller d'intel·ligència sexual

Destinataris

Alumnat de 1er. i 2on. cicle d'ESO.

Objectius ("continguts")

- ✓ Donar a conèixer que es la intel·ligència emocional.
 - ✓ Reforçar la importància del treball de l'autoestima, l'acceptació i el respecte vers la sexualitat pròpia i la dels i les altres.
 - ✓ Diferenciar i ampliar els termes de sexe i sexualitats.
 - ✓ Donar a conèixer els Drets Sexuals.
 - ✓ Saber establir relacions sexuals assertives i empàtiques.

Descripció (Metodologia)

Aquest taller pretén treballar la importància de tenir una bona intel·ligència sexual a l'hora d'establir una relació de caire eròtic. Mitjançant una metodologia participativa, interactiva i dinàmica amb la finalitat de crear un espai d'intercanvi d'opinions partint d'una primera reflexió individual. És convida als i les joves de l'aula a compartir els seus coneixements, dubtes i situacions properes en relació a la temàtica, amb la finalitat de trencar i treballar els diferents mites que puguin anar sortint i dotar de coneixement i confiança per tal que les seves relacions eròtiques-sexuals siguin més intel·ligents, sanes i segures.

3.10. Taller Relacions Abusives

Destinataris

Alumnat de 1er. cycle d'ESO.

Objectius ("continguts")

- ✓ Treballar i reflexionar sobre el "Mite de l'amor romàntic" i la influència del mateix en les nostres relacions de parella.
 - ✓ Donar a conèixer què són els estereotips de gènere.
 - ✓ Saber identificar una relació abusiva.
 - ✓ Conèixer els diferents tipus de violència.
 - ✓ Facilitar informació sobre diferents recursos especialitzats en assetjament.

Descripció (Metodologia)

Aquest taller pretén treballar la importància de saber detectar i frenar una relació abusiva. Mitjançant una metodologia participativa, interactiva i dinàmica amb la finalitat de crear un espai d'intercanvi d'opinions partint d'una primera reflexió individual. És convidada als i les joves de l'aula a compartir els seus coneixements, dubtes i situacions properes en relació a la temàtica, amb la finalitat de dotar de coneixements i confiança per viure una relació sana, segura i lliure de qualsevol tipus d'abús.

4. Informació general i contacte

Durada de l'activitat

Totes les activitats es plantegen d'1 hora i 30 minuts, però es recomanen dues hores de formació que permetin poder treballar tots els temes i assimilar-los amb eficàcia, doncs està demostrat que els tallers d'una hora no la garanteixen. Es poden proposar sessions d'una hora i en seguiment pre-post (en dies separats), sempre que es flexibilitzi la realització de com a mínim dos tallers per centre i dia per evitar així costos de desplaçament.

Conducció

Totes les activitats són dirigides i moderades per un/a professional de l'àrea de [prevenció](#) i sensibilització de Fundació Salut i Comunitat.

Cost

100€ hora (consultar disponibilitat de packs i descomptes).

En aquest cost no s'inclouen els desplaçaments (0,25€/km + peatges).

Per a més informació, podeu contactar amb:

Àrea de Prevenció i Sensibilització

Fundació Salut i Comunitat

Tel. 93 380 47 12.

e-mail: prevencio@fsyc.org

