



**Diputació  
Barcelona**  
xarxa de municipis

# **Catàleg d'activitats d'educació per a la salut      2010**



## INTRODUCCIÓ

La missió dels serveis de Salut Pública és la de treballar per a la millora de la salut de la població mitjançant accions de protecció de la salut i el desplegament de polítiques de promoció d'hàbits i estils de vida saludables.

L'Àrea de Salut Pública i Consum de la Diputació de Barcelona vol impulsar polítiques en aquest àmbit a nivell local, tot donant suport als municipis en el desenvolupament de les competències que tenen assignades, facilitant-los formació, eines i recursos amb l'objectiu últim de millorar la salut de la població.

Tot i que en gran mesura els estils de vida estan condicionats per factors externs, com l'entorn físic, socioeconòmic i cultural, cal garantir la informació i l'educació sanitària de la població, especialment pel que fa a infants, adolescents i joves, per fomentar la responsabilitat individual en la cura de la pròpia salut.

Aquest catàleg recull tota una sèrie d'activitats d'educació per a la salut que el Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona posa a disposició dels municipis per tal que les puguin integrar en els seus programes de salut pública. Els àmbits temàtics sobre els quals es treballa s'emmarquen en el Pla de Salut de Catalunya.

En el document es detalla quins municipis en poden ser beneficiaris, a quin públic va adreçada cadascuna de les activitats i d'altres elements relacionats amb la gestió.

## OBJECTIU

Proporcionar un conjunt d'activitats educatives de promoció de la salut, amb la finalitat de millorar i incrementar la salut de les persones a través del foment d'estils de vida saludables.

## DESTINATARIS

Tenen condició de destinataris els municipis i altres ens locals de la província de Barcelona menors de 15.000 habitants.

No obstant això, hi ha unes activitats que són obertes a tots els municipis de Barcelona, sense restriccions per nombre d'habitants, a excepció de l'ajuntament de Barcelona. Són les següents:

- Tallers de prevenció en el consum d'alcohol de l'associació FAS (tant per a joves com per a pares i mares)
- Tallers de primers auxilis en el medi escolar de la Creu Roja (per a joves)

## PRESENTACIÓ DE SOL·LICITUDS

La formalització de la sol·licitud es fa mitjançant la presentació, en el Registre General de la Corporació, de la fitxa SP6 de la XBMQ emplenada. Trobareu el model a la següent adreça de la web de la Diputació:

<http://www.diba.cat/salutpublica/promociosalut/catalegactivitatseducatives.asp>

El termini de presentació serà del dia 11 de desembre de 2009 fins al 29 de gener de 2010.

La gestió de l'activitat la farà directament l'entitat local, amb les dades de contacte que se li proporcionaran des de la Secció de Salut Pública. L'ens local farà d'enllaç entre l'entitat que presta el servei i el destinatari final (escola, casal d'avis, centre cultural...)

Els tallers seran gratuïts per als municipis. **En el cas que un taller no es pugui desenvolupar (manca d'inscrits o anul·lació anticipada per qualsevol motiu), l'ajuntament haurà de comunicar aquest fet tant a l'entitat encarregada de fer l'activitat com a la Unitat de Promoció de la Salut, amb 7 dies d'antelació de la data en què estava programat. En cas contrari serà el municipi qui haurà de pagar el 100% del cost del taller.** Al final d'aquest document hi ha una taula amb els preus de cada activitat.

L'ens local trametrà a la Unitat de Promoció de la Salut l'avaluació de les activitats d'educació per a la salut, un cop aquestes hagin estat realitzades i sempre abans del 28 de febrer de l'any següent al que s'hagin realitzat les mateixes, segons el full d'avaluació que se li haurà lliurat.

## NORMES GENERALS

- Les fitxes SP6 s'han de presentar dins del període comprès entre els dies 11 de desembre de 2009 al 29 de gener de 2010, ambdós inclosos, al Registre General de la Corporació.
- Tindran la consideració de vàlides les fitxes degudament emplenades, amb segell de l'ajuntament i firma de la persona electa corresponent. No s'acceptarà cap demanda que es faci per telèfon, ni per fax, ni a través de missatge de correu electrònic.
- Un cop tancat el període de presentació (el 29 de gener de 2010), la Unitat de Promoció de la Salut del Servei de Salut Pública planificarà i organitzarà les activitats, a fi i efecte de repartir els tallers de forma equitativa a tots els municipis que han fet demandes. **En aquest sentit es tindrà en compte l'ordre d'arribada de les peticions a l'hora d'adjudicar l'oferta.**
- En una primera ronda de repartiment, s'assignarà a cada ajuntament fins a un màxim de 15 tallers, segons l'ordre de prioritats que els doneu. Si l'ordre no està especificat, serà la Unitat de Promoció qui considerarà el nivell d'importància segons la disponibilitat d'activitats del moment.
- En cas de disponibilitat pressupostària, es farà una segona ronda d'assignació de tallers en les mateixes condicions que es va fer la primera. Una vegada repartides les activitats, la Unitat de Promoció de la Salut informarà els ajuntaments sobre els tallers que finalment tenen assignats.
- La Diputació de Barcelona es reserva el dret a canviar alguna activitat per una altra de similars característiques, segons la disponibilitat, i inclús a no assignar cap taller en cas d'exhauriment dels mateixos.
- Qualsevol modificació, canvi o anul·lació d'una activitat s'haurà de comunicar per escrit a la Unitat de Promoció de la Salut per part del municipi corresponent.
- Els tallers s'ofereixen per cicles educatius, però la persona responsable de fer la sol·licitud ha d'escollir (juntament amb els centres educatius) a quin dels cursos ha d'anar adreçada l'activitat.

Exemple:

"Taller de seguretat vial: En marxa!" per al 2n cicle de l'ESO. Es pot oferir a les classes de 3r d'ESO o a les de 4t d'ESO, no a totes dues.



## ÍNDEX

### 1. Seguretat vial

- 1.1. Taller “Seguretat vial!!!” - PURA VIDA (12-14 anys) ..... 6
- 1.2. Taller “Seguretat vial: En marxa!” - CEPS (14-16 anys) ..... 7

### 2. Drogues legals

- 2.1. Taller “Prevenició en el consum d’alcohol” - FAS (12-16 anys) ..... 8
- 2.2. Taller “Prevenició en el consum d’alcohol” - FAS (pares i mares) ..... 9
- 2.3. Taller “Prevenició en el consum de tabac (teatralitzat)” -  
CIÈNCIA DIVERTIDA (11-12 anys) ..... 10
- 2.4. Taller “Més de mil motius per passar del tabac” - GIR Prevenició (12-14 anys) ..... 11
- 2.5. Taller “Prevenició primària del tabaquisme” - NIM Psicòlogues (12-14 anys) ..... 12

### 3. Sexualitat

- 3.1. Taller “Educació sexual: emocions i mites” - CEPS (12-14 anys) ..... 13
- 3.2. Taller “Hàbits saludables vinculats a la sexualitat i a l’afectivitat” - JIS (12-14 anys) . 14
- 3.3. Taller “Enrolla’t amb la sexualitat” – MENSALUS (12-14 anys) ..... 15
- 3.4. Taller “Sexualitat i riscos derivats: la prevenició des del treball en grup” -  
CJAS (14-16 anys) ..... 16
- 3.5. Taller “Sexualitat i prevenició” - CEPS (14-16 anys) ..... 17
- 3.6. Taller “Sexualitat més sana, sexe més segur” - ACTUA VALLÈS (14-16 anys) ..... 18
- 3.7. Xerrada “Parlar de sexualitat a casa” - JIS (pares i mares) ..... 19
- 3.8. Xerrada “Els canvis a l’adolescència” - APFCB (pares i mares) ..... 20
- 3.9. Xerrada “Els conflictes i problemes de l’adolescent: quan cal preocupar-se?” -  
APFCB (pares i mares) ..... 21
- 3.10. Xerrada “Com conviure amb un adolescent?: Llibertat i límits” -  
APFCB (pares i mares) ..... 22

#### 4. Alimentació

4.1. Taller “Jo també menjo fruita” - Espiadimonis i FECEC (5 anys) .....	23
4.2. Taller “Esmorzar nutritiu (teatralitzat)” - CIÈNCIA DIVERTIDA (6-8 anys) .....	24
4.3. Taller “Esmorzem!!” – IADIN (6-8 anys) .....	25
4.4. Taller “Bon profit!!!” (educació nutricional a través del teatre) - PURA VIDA (8-10 anys) .....	26
4.5. Taller “Mengem bé!!” – EQUILIBRIA (8-10 anys) .....	27
4.6. Taller “Promoció d'hàbits alimentaris saludables” (teatralitzat) - CIÈNCIA DIVERTIDA (10-11 anys) .....	28
4.7. Taller “És equilibrada la meva alimentació” - EDUSALUT (11-12 anys) .....	29
4.8. Taller “L'alimentació diu molt de tu” - IADIN (12-14 anys) .....	30
4.9. Taller “M'agrada tal i com sóc (autoestima i nutrició)” - ACAB (14-16 anys) .....	31
4.10. Xerrada “Hàbits alimentaris al segle XXI, un repte?” - COFB (tota la població) .....	32
4.11. Xerrada “Menjar bé quan ets gran” - COFB (gent gran) .....	33

#### 5. Altres temes relacionats amb la salut

5.1. Taller “Primers auxilis en el medi escolar” - Creu Roja (15-16 anys) .....	34
5.2. Taller “El taller de la Motxi” - ADAPTA (10-12 anys) .....	35
5.3. Taller “Medicaments, ús i abús” - CUS (gent gran) .....	36
5.4. Taller “Què sabem del nostre cos?” - CUS (gent gran i població adulta) .....	37
5.5. Taller “La seguretat dels aliments a la llar” - MENJA SA (gent gran i població adulta) .....	38

## 1 - SEGURETAT VIAL

### TALLER "SEGURETAT VIAL!!!"

#### Codi

1.1

#### Objectius

- Adquirir els comportaments, les normes, els valors i les actituds més adequades per assolir un comportament vial responsable.
- Prendre consciència dels riscos als quals s'exposa el jovent segons el vehicle que s'utilitza amb més freqüència.

#### Continguts

- Causes d'accidentalitat i normes de circulació.
- Comportaments correctes com a vianant i persona viatgera.
- Sentit de la responsabilitat en la conducció de bicicletes.

#### Metodologia

Tallers basats en la participació i mètodes actius. Es treballen els diferents conceptes a través d'activitats teatrals, improvisacions i dinàmiques de grup.

#### Persones destinatàries

**Joves i adolescents de 12 a 14 anys** (1r o 2n d'ESO). Grups o classes d'un màxim de 25 assistents.

#### Entitat

- PURA VIDA

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 1 hora

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat.

## 1 - SEGURETAT VIAL

### TALLER "SEGURETAT VIAL: EN MARXA!"

#### Codi

1.2

#### Objectiu

- Treballar les actituds davant les conductes de risc i preventives en la conducció a través dels coneixements i creences dels riscos i de la promoció d'habilitats alternatives.

#### Continguts

- Conductes de risc i preventives en la conducció.
- Riscos associats a l'alcohol i la conducció.
- Habilitats alternatives davant la conducció de risc.
- Informació de recursos.

#### Metodologia

Mètode actiu a partir de dues activitats on participa tota la classe. En la primera s'analitza una escena on hi ha dos joves en moto que són part implicada d'un accident i en la segona s'explica la influència de l'alcohol i les conseqüències de la conducció sota estats d'alcoholèmia. En acabar, es passa un qüestionari d'avaluació a l'alumnat.

#### Persones destinatàries

**Joves i adolescents de 14 a 16 anys** (3r o 4t d'ESO). Adreçat a grups o classes d'un màxim de 25 assistents.

#### Entitat

- **Associació per a la prevenció i la promoció de la salut (CEPS)**

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 2 hores.

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat.

## 2 – DROGUES LEGALS

### TALLER “PREVENCIÓ EN EL CONSUM D’ALCOHOL”

#### Codi

2.1

#### Objectius

- Millorar els coneixements que el jovent té de l'alcohol i dels seus efectes sobre l'organisme.
- Retardar l'edat d'inici en el consum d'alcohol, si és possible fins després dels 18 anys d'edat.
- Reduir el nombre de menors consumidors i reduir l'abús de la ingesta entre els i les adolescents que ja consumeixen.

#### Continguts

- Informació i activitats que permeti al jovent comprendre els efectes de l'alcohol, amb especial èmfasi en els motius pels quals no s'hauria de beure.
- Restriccions legals aplicables al consum d'alcohol, en particular les relacionades amb la gent jove i els grups de risc (menors, gent conductora, etc.)
- Dinàmiques dirigides a facilitar una presa de decisions responsable respecte al consum de begudes alcohòliques.

#### Metodologia

Dues sessions (conferències amb teoria i pràctica que ocupen una hora de classe cadascuna), amb lliurament de material per a l'alumnat. S'inclouen exercicis teòrics i pràctics, informació i jocs.

#### Persones destinatàries

**Joves i adolescents de 12 a 16 anys (ESO).** Adreçat a grups o classes d'un màxim de 25 assistents.

#### Entitat

- **FUNDACIÓ ALCOHOL I SOCIETAT (FAS)**

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 2 hores.

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat, especialment a l'espai físic del centre escolar.

## 2 – DROGUES LEGALS

### TALLER “PREVENCIÓ EN EL CONSUM D’ALCOHOL” (PER A PARES I MARES)

**Codi**  
**2.2**

**Objectiu**

- Oferir a les mares i pares eines per a l'abordatge de situacions quotidianes relacionades amb l'educació dels seus fills i filles, així com una informació general sobre l'alcohol i l'adolescència, facilitant la comunicació en la família.

**Continguts**

- L'adolescència: com són els/les adolescents? Quan i perquè comencen a beure? Quina quantitat i com beuen?
- Família, adolescència i alcohol.
- Notes breus sobre l'alcohol.
- Dubtes i preguntes.

**Metodologia**

Les sessions estan estructurades de manera teòrica i pràctica, en format de xerrada i amb suport de material educatiu.

**Persones destinatàries**

**Pares i mares d'adolescents i joves**

**Entitat**

- **FUNDACIÓ ALCOHOL I SOCIETAT (FAS)**

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 1,5 hores.

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat, especialment a l'espai físic del centre escolar.

## 2 – DROGUES LEGALS

### TALLER “PREVENCIÓ EN EL CONSUM DE TABAC (TEATRALITZAT)”

**Codi**  
**2.3**

**Objectius**

- Afavorir la motivació, l'autoestima i la integració dels nens i les nenes, ajudant-los a entendre millor la prevenció en el consum de tabac.
- Despertar la curiositat i imaginació de les nenes i dels nens, a través d'una experiència divertida i educativa.

**Continguts**

- Diferència entre l'ús de tabac a la vida real i a les pel·lícules.
- Dades importants sobre el tabac.
- Deficient funcionament dels pulmons quan tenen brutícia pel tabac.
- Funcionament dels cilis del sistema respiratori.
- Experimentar com és tenir una addicció i la lluita contra ella (deixar de fumar).

**Metodologia**

Representació amb tècniques teatrals. A través del joc experimental i sobre una base teòrica ferma i provada, es pretén fomentar estils de vida saludables.

**Persones destinatàries**

**Nens i nenes de 6è de primària.** Adreçat a grups o classes d'un màxim de 25 assistents.

**Entitat**

- **CIÈNCIA DIVERTIDA (Funbrain)**

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 1 hora, aproximadament.

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat.

## 2 – DROGUES LEGALS

### TALLER “MÉS DE MIL MOTIUS PER PASSAR DEL TABAC”

#### **Codi**

**2.4**

#### **Objectius**

- Desmuntar tots els arguments que poden portar als adolescents a fumar.
- Fomentar un clima de reflexió al voltant del tabac amb una informació real i ajustada sobre el tabac i el tabaquisme.
- Desenvolupar el sentit crític i la capacitat per decidir autònomament. Adquirir habilitats socials per poder fer front a la pressió de grup.

#### **Continguts**

- Anàlisi sobre el perquè es comença a fumar i si té alguna avantatge.
- Motivacions del consum: desmuntar els arguments (per pressió de grup, per curiositat, perquè queda bé, per fer-se el gran, per lligar, per rebel·lar-me...).
- Les raons per les quals la gent continua fumant (conseqüències de l'addicció al tabac).
- Anàlisi crítica dels missatges publicitaris del tabac.

#### **Metodologia**

Taller participatiu amb diferents tipus d'activitat per fixar continguts: treball en grups, role-playing, activitats vivencials, crítica d'anuncis, etc. En acabar, l'alumnat omplirà un qüestionari de valoració que es retornarà a l'escola amb un informe de com ha anat el taller.

#### **Persones destinatàries**

**Adolescents de 12 a 14 anys** (1r o 2n d'ESO). Adreçat a grups o classes d'un màxim de 25 assistents.

#### **Entitat**

- **GIR PREVENCIÓ**

**Cost de cada sessió:** Gratuït

**Duració:** 2 hores.

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat.

## 2 – DROGUES LEGALS

### TALLER “PREVENCIÓ PRIMÀRIA DEL TABAQUISME”

**Codi**  
**2.5**

**Objectius**

- Retardar al màxim l'edat d'inici de consum.
- Disminuir els factors de risc que faciliten el consum i promoure factors protectors (assertivitat, autoestima, capacitat crítica...) per desenvolupar la capacitat de decidir de forma autònoma.
- Fomentar actituds i comportaments positius i saludables.

**Continguts**

- Principals components del tabac i els efectes per a la salut de la conducta de fumar.
- Les motivacions del consum.
- Habilitats socials per no cedir a la pressió de grup..
- Anàlisi crítica dels missatges publicitaris del tabac.

**Metodologia**

Taller participatiu amb tres tipus diferents d'activitat: traspàs d'informació, visionat de material audiovisual i dinàmica de role-playing.

**Persones destinatàries**

**Adolescents de 12 a 14 anys** (1r o 2n d'ESO). Adreçat a grups o classes d'un màxim de 25 assistents.

**Entitat**

- **NIM PSICÒLOGUES**

**Cost de cada sessió:** Gratuït

**Duració:** 2 hores.

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat.

## 3 – SEXUALITAT

### TALLER “EDUCACIÓ SEXUAL: EMOCIONS I MITES”

**Codi**  
**3.1**

**Objectiu**

- Orientar a l'adolescent davant dels canvis que experimentarà en el pas de la infància al món dels adults, potenciant les actituds positives i responsables en la relació amb els i les altres.

**Continguts**

- Els canvis puberals i les expressions sexuals
- Habilitats de reconeixement i expressió d'emocions
- Habilitats de comunicació en les relacions amb els i les altres
- Els mites, les pors i els tabús
- Informar sobre recursos per resoldre dubtes sobre sexualitat

**Metodologia**

El taller es divideix en tres activitats en les quals participa tot el grup classe. En acabar, es passa un full d'avaluació a l'alumnat per tal que facin una valoració.

**Persones destinatàries**

**Adolescents de 12 a 14 anys** (1r o 2n d'ESO). Adreçat a grups o classes d'un màxim de 25 assistents.

**Entitat**

- **Associació per a la prevenció i la promoció de la salut (CEPS)**

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 2 hores.

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat.

## 3 – SEXUALITAT

### TALLER “HÀBITS SALUDABLES VINCULATS A LA SEXUALITAT I A L’AFECTIVITAT”

**Codi**  
**3.2**

**Objectius**

- Donar elements per tal que cada jove aprengui a acceptar-se a si mateix i les altres persones.
- Adquirir habilitats socials per aprendre a viure saludablement.

**Continguts**

- Habilitat socials
- Sexualitat i afectivitat.
- Respecte.
- Autoconeixement i cura del cos.
- Orientació del desig.

**Metodologia**

Mètode actiu de participació de tot el grup classe, amb diferents dinàmiques (paper i silueta, mites, concurs, etc.) per tal de treballar el concepte de la sexualitat i els canvis.

**Persones destinatàries**

**Adolescents de 12 a 14 anys** (1r o 2n d’ESO). Adreçat a grups o classes d’un màxim de 25 assistents.

**Entitat**

- **Associació Joves per la Igualtat i la Solidaritat (JIS)**

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 2 hores.

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l’ajuntament i l’entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l’ajuntament que l’hagi sol·licitat.



## 3 – SEXUALITAT

### TALLER “ENROLLA’T AMB LA SEXUALITAT”

#### Codi

**3.3**

#### Objectius

- Treballar la sexualitat des dels àmbits afectiu, biològic i social.
- Potenciar els principals factors protectors relacionats amb l'aparició de conductes de risc

#### Continguts

- Abordatge de la sexualitat des de l'autoestima, l'assertivitat, l'afectivitat i els canvis corporals (“M'estima, no m'estima... m'estimo o no m'estimo?”, “Sí,... vull?”).
- Habilitats per decidir lliurement i responsablement sobre sexualitat (“el meu cos, la meva sexualitat i jo”)

#### Metodologia

La metodologia del curs és pràctica. Es treballa la problemàtica concreta des de diferents factors protectors.

#### Persones destinatàries

Joves i adolescents de 12 a 14 anys (1r cicle d'ESO). Grups o classes d'un màxim de 25 assistents.

#### Entitat

- **MENSALUS - FUNDACIÓ**

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 2 hores, aproximadament

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat, especialment a l'espai físic del centre escolar.

## 3 – SEXUALITAT

### TALLER “SEXUALITAT I RISCOS DERIVATS: LA PREVENCIÓ DES DEL TREBALL EN GRUP”

#### Codi **3.4**

#### Objectiu

- Potenciar actituds positives i responsables en la sexualitat i les relacions compartides, per tal d'afavorir la prevenció de l'embaràs no planificat, el contagi de les infeccions de transmissió sexual i l'HIV/SIDA.

#### Continguts

- La vivència de la sexualitat en el procés de creixement.
- Creences i mites sobre la sexualitat
- Informació sobre mètodes anticonceptius i l'anticoncepció d'emergència.
- Prevenció d'embarassos no planificats.
- Informació sobre les principals infeccions de transmissió sexual (ITS) i la Sida
- El preservatiu: habilitats personals, assertivitat i ús correcte.
- Autoestima i respecte. Fomentar actituds positives i responsables davant la sexualitat i la relació amb els altres.
- Donar eines i treballar les habilitats per identificar possibles situacions de risc i saber actuar en conseqüència.
- Apropar i facilitar l'accés del jovent als serveis.

#### Metodologia

La sessió es prepara al voltant dels dubtes i preguntes sobre sexualitat que l'alumnat fa prèviament al taller, de forma totalment anònima i confidencial, i segons les característiques generals del grup. Durant l'activitat es treballen els temes que més els preocupen i els interessen.

#### Persones destinatàries

**Joves i adolescents de 14 a 16 anys** (3r o 4t d'ESO). Adreçat a grups o classes d'un màxim de 25 assistents.

#### Entitat

- **Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS) de l'Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears**

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 2 hores.

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat.

**TALLER “SEXUALITAT I PREVENCIÓ”**

**Codi**  
**3.5**

**Objectius**

- Presentar la sexualitat des d'una perspectiva de gènere i salut que contempli aspectes culturals, socials i biològics que hi poden influir.
- Afavorir el canvi d'hàbits i actituds envers les conductes de risc.
- Fomentar actituds positives envers les conductes preventives.

**Continguts**

- Percepció de risc d'infecció d'una ITS o del VIH i promoció d'actituds crítiques entorn a la seva transmissió.
- Promoció d'actituds favorables a l'ús de mètodes anticonceptius.
- Habilitats de comunicació i negociació amb la parella a través de casos pràctics.
- Informació dels recursos per resoldre dubtes sobre sexualitat.

**Metodologia**

Mètode actiu de participació de l'alumnat. La sessió es desenvolupa a través de dues activitats amb la participació activa de tota la classe i el visionat d'un vídeo. En acabar, es passa un full d'avaluació a cada alumne/a per tal que facin una valoració.

**Persones destinatàries**

**Joves i adolescents de 14 a 16 anys** (3r o 4t d'ESO). Adreçat a grups o classes d'un màxim de 25 assistents.

**Entitat**

- **Associació per a la prevenció i la promoció de la salut (CEPS)**

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 2 hores.

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat.

## 3 – SEXUALITAT

### TALLER “SEXUALITAT MÉS SANA, SEXE MÉS SEGUR”

#### Codi

**3.6**

#### Objectiu

- Proporcionar als participants un espai de diàleg i reflexió sobre els propis coneixements, vivències, prejudicis, valors i actituds en relació a la sexualitat, els embarassos no desitjats, el VIH/SIDA i altres infeccions de transmissió sexual (ITS).

#### Continguts

- Informació sobre els aspectes relacionats amb la sexualitat saludable i plaent.
- Coneixements sobre els elements i factors biològics i socials entorn la sexualitat que configuren els rols de gènere en la parella.
- Estratègies, des de la negociació i l'assertivitat, per afavorir el canvi d'hàbits i d'actituds vers les pràctiques sexuals de risc.
- Mesures preventives en situacions de risc de transmissió d'ITS i d'embarassos no desitjats.
- Coneixements sobre la infecció per VIH/SIDA. Mites i prejudicis.

#### Metodologia

Creació d'escenaris de diàleg i reflexió, on els i les adolescents poden participar activament en el seu procés d'aprenentatge sobre un creixement saludable. S'aplica un enfocament de la prevenció des d'una perspectiva de gènere pròxima a les seves experiències.

#### Persones destinatàries

**Joves i adolescents de 14 a 16 anys** (3r o 4t d'ESO). Adreçat a grups o classes d'un màxim de 25 assistents.

#### Entitat

- **Associació ACTUA VALLÈS**

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 2 hores.

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat.

**XERRADA “PARLAR DE SEXUALITAT A CASA”**

**Codi**  
**3.7**

**Objectius**

- Aproximar la realitat del jovent a les famílies.
- Potenciar la comunicació entre el jovent i les seves famílies.
- Sensibilitzar les famílies de la importància de l'educació sexual, tant dintre com fora de l'àmbit escolar

**Continguts**

- Presentació dels tallers al 1r cicle de l'ESO (continguts i metodologia)
- Dubtes que plantegen els i les joves.
- Mites respecte a la sexualitat i l'afectivitat.
- Estratègies per parlar el tema amb els fills i les filles.
- Recursos municipals.

**Metodologia**

Taller-xerrada participativa, que convida al debat i la discussió entre totes les persones participants.

**Persones destinatàries**

**Pares i mares d'adolescents de 12 a 14 anys**

**Entitat**

- **Associació Joves per la Igualtat i la Solidaritat (JIS)**

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 1,5 hora, aproximadament.

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat.



## 3 – SEXUALITAT

### XERRADA “ELS CANVIS A L’ADOLESCÈNCIA”

#### **Codi**

**3.8**

#### **Objectiu**

- Entendre el procés de canvi que aquesta etapa de la vida comporta

#### **Continguts**

- Canvis en el cos, la seva imatge i la identitat infantil.
- Canvis en les relacions entre pares/mares i fills/filles, conflictes derivats de la necessitat al mateix temps d'independència i dependència.
- Canvis en les relacions socials: importància de les amistats, nous llaços afectius i primeres trobades amb l'altre sexe.
- Projectes de futur: il·lusions i pors.
- Obstacles i dificultats en aquest procés

#### **Metodologia**

A partir d'una breu exposició d'entrada, establiment d'una dinàmica de grup: discussió de casos, diàleg i debat.

#### **Persones destinatàries**

**Pares i mares d'adolescents i joves**

#### **Entitat**

- **Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears (APFCB)**

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 2 hores, aproximadament.

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat.

## 3 – SEXUALITAT

### XERRADA “ELS CONFLICTES I PROBLEMES DE L’ADOLESCENT: QUAN CAL PREOCUPAR-SE?”

**Codi**  
**3.9**

**Objectiu**

- Donar elements que ajudin a mares i pares a diferenciar davant de quin tipus de problema o conflicte cal estar alerta i com intervenir en aquest cas.

**Continguts**

- Canvis endocrins i morfològics; caràcters sexuals primaris i secundaris.
- Canvis en la imatge del cos i els conflictes que generen.
- El cos com a seu de noves sensacions, emocions i desigs.
- Separació dels pares/mares, primeres trobades amb l’altre sexe.
- Relacions eròtiques entre adolescents.
- Què, com i fins a quin punt podem informar?.
- Dificultats en el procés davant l’angoixa de la transformació.

**Metodologia**

A partir d’una breu exposició d’entrada, establiment d’una dinàmica de grup: discussió de casos, diàleg i debat.

**Persones destinatàries**

**Pares i mares d’adolescents i joves**

**Entitat**

- **Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears (APFCB)**

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 2 hores, aproximadament.

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l’ajuntament i l’entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l’ajuntament que l’hagi sol·licitat.

## 3 – SEXUALITAT

### XERRADA “COM CONVIURE AMB UN ADOLESCENT?: LLIBERTAT I LÍMITS”

#### Codi

**3.10**

#### Objectiu

- Entendre la dinàmica de relació amb un/una adolescent i les actituds que afavoreixen o dificulten la convivència.

#### Continguts

- Exercici de l'autoritat "versus" exercici del poder.
- Comunicació "versus" control.
- Flexibilització dels llaços familiars: com conjugar llibertat i límits.
- Abordatge de les situacions habituals de conflicte.

#### Metodologia

A partir d'una breu exposició d'entrada, establiment d'una dinàmica de grup: discussió de casos, diàleg i debat.

#### Persones destinatàries

**Pares i mares d'adolescents i joves**

#### Entitat

- **Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears (APFCB)**

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 2 hores, aproximadament.

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat.

## 4 – ALIMENTACIÓ

### TALLER “JO TAMBÉ MENJO FRUITA”

#### Codi

4.1

#### Objectiu

- Fomentar el consum de fruita entre les nenes i els nens.

#### Continguts

- Importància d'una alimentació sana per gaudir d'una vida saludable.
- Necessitat de menjar diàriament, i de forma variada, fruita i verdura.
- Experimentació amb fruita: manipulació i tast.
- Alimentació, autoestima i autoacceptació.

#### Metodologia

Narració d'un conte amb titelles sobre la importància de menjar fruita i construcció d'un imant en forma de fruita per penjar a la nevera de casa.

#### Persones destinatàries

Nens i nenes de P-5, per treballar amb grups-classe.

#### Entitat

- L'Espiadimonis (amb gestió de la Federació Catalana d'Entitats Contra el Càncer)

Cost: Gratuït

Duració: 2 hores.

Dates: A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

Lloc: Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat.



## 4 – ALIMENTACIÓ

### TALLER “ESMORZAR NUTRITIU (TEATRALITZAT)”

#### **Codi**

**4.2**

#### **Objectiu**

- Conscienciar els i les escolars de la importància de l'esmorzar i ensenyar-los a preparar-lo de manera nutritiva i divertida.

#### **Continguts**

- Els nutrients indispensables i els diferents grups d'aliments.
- Relació entre el funcionament del nostre cos i els nutrients que li aportem, especialment a l'inici de la jornada.
- Preparació d'aliments variats i adequats per a un bon esmorzar.

#### **Metodologia**

Representació amb tècniques teatrals. A través del joc experimental i sobre una base teòrica ferma i provada, es pretén fomentar estils de vida saludables.

#### **Persones destinatàries**

**Nens i nenes de 6 a 8 anys** (1r o 2n de primària) amb un grup màxim de 25 alumnes.

#### **Entitat**

- **CIÈNCIA DIVERTIDA (Funbrain)**

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 1 hora, aproximadament.

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat.

## 4 – ALIMENTACIÓ

### TALLER “ESMORZEM!”

**Codi**  
**4.3**

**Objectius**

- Valorar la importància de l'alimentació saludable mitjançant el coneixement dels aliments.
- Planificar les diferents possibilitats d'aliments que poden formar part de l'esmorzar.

**Continguts**

- La importància de realitzar un bon esmorzar
- Els aliments que componen l'esmorzar
- Joc: configurar en grup diferents esmorzars saludables al ritme de la música
- Comparar hàbits actuals que tenen els nens i les nenes amb les recomanacions explicades.

**Metodologia**

La dinàmica sempre serà en forma de jocs per fomentar l'atenció i l'aprenentatge.

**Persones destinatàries**

**Nens i nenes de 6 a 8 anys** (cicle inicial de primària). Grups o classes d'un màxim de 25 assistents.

**Entitat**

- **INSTITUT D'ASSESSORAMENT DIETÈTIC I NUTRICIONAL (IADIN)**

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 1 hora

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat, especialment a l'espai físic del centre escolar.

## 4 – ALIMENTACIÓ

### TALLER “BON PROFIT!!!” (EDUCACIÓ NUTRICIONAL A TRAVÉS DEL TEATRE)

#### Codi

**4.4**

#### Objectius

- Identificar aliments i classificar-los per grups.
- Valorar positivament la varietat en els àpats.
- Ser conscient de la importància d'un bon esmorzar i de no sopar gaire tard.
- Aprendre a respectar la seqüència dels àpats diaris.

#### Continguts

- Reconeixement dels trets distintius de cada tipus d'aliment.
- Diferenciació i classificació dels grups d'aliments.
- Valoració i necessitat d'una alimentació variada per a la salut.
- Consciència de la gana i la satisfacció de la gana i de la set.

#### Metodologia

Es treballen els diferents conceptes a través de jocs teatrals, improvisacions i dinàmiques de grup.

#### Personal destinatari

**Nens i nenes de 8 a 10 anys** (3r o 4t de primària) amb grups-classe.

#### Professorat

- **PURA VIDA**

Cost: Gratuït

Duració: 1 hora.

Dates: A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

Lloc: Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat.

## 4 – ALIMENTACIÓ

### TALLER “MENGEM BÉ!!”

**Codi**  
**4.5**

**Objectius**

- Conscienciar els nens i les nenes sobre la importància de l'alimentació.
- Potenciar l'adquisició de nous conceptes que envolten l'alimentació.
- Fomentar uns bons hàbits saludables

**Continguts**

- La piràmide de l'alimentació saludable (el perquè de la seva forma, organització, distribució i aliments protagonistes)
- Funcions i característiques de cada grup d'aliments a l'organisme humà.
- Repartició dels aliments a cada àpat
- Consells alimentaris saludables

**Metodologia**

Mini exposició teòrica, treball amb una piràmide alimentària, joc didàctic (“el bocamoll alimentari”) i discussió en grup sobre revisió d'àpats.

**Persones destinatàries**

**Nens i nenes de 8 a 10 anys** (cicle mitjà de primària). Grups o classes d'un màxim de 25 assistents.

**Entitat**

- **EQUILIBRIA (assessors en nutrició i dietètica)**

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 2 hores

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat, especialment a l'espai físic del centre escolar.

## 4 – ALIMENTACIÓ

### TALLER “PROMOCIÓ D’HÀBITS ALIMENTARIS SALUDABLES (TEATRALITZAT)”

#### Codi

4.6

#### Objectiu

- Combatre les noves tendència de consum i excés de menjar ràpid, conscienciant dels riscos que comporta aquesta cultura i fomentant el coneixement i adopció d’una dieta alimentària sana, variada i equilibrada que aporti tots els nutrients necessaris.

#### Continguts

- La roda dels aliments.
- Necessitats nutricionals segons l’edat, el sexe, la talla, l’activitat física, etc. Concepte d’índex de massa corporal (IMC).
- Aportació nutritiva dels aliments.
- Com es forma el cos amb els nutrients (cura de la nostra alimentació).
- Prevenció de patologies, com l’obesitat i la hipertensió.

#### Metodologia

Representació amb tècniques teatrals. A través del joc experimental i sobre una base teòrica ferma i provada, es pretén fomentar estils de vida saludables.

#### Persones destinatàries

**Nens i nenes de 10 a 11 anys** (5è de primària) amb un grup màxim de 35 alumnes

#### Entitat

- **CIÈNCIA DIVERTIDA (Funbrain)**

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 1 hora, aproximadament.

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l’ajuntament i l’entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l’ajuntament que l’hagi sol·licitat.

## 4 – ALIMENTACIÓ

### TALLER “ÉS EQUILIBRADA LA MEVA ALIMENTACIÓ?”

**Codi**  
**4.7**

**Objectius**

- Treballar hàbits alimentaris, alimentació i tolerància a la diversitat
- Potenciar els factors de protecció generals (bona autoestima, correcta autonomia, habilitats socials...) que ajuden en el treball de la prevenció dels trastorns de comportament alimentari.

**Continguts**

- Alimentació i nutrició.
- Creences i mites erronis sobre l'alimentació.
- La piràmide dels aliments
- Alimentació, autoestima i autoacceptació (resistència a les burles)
- Preparar-se pels canvis que esdevenen a l'adolescència

**Metodologia**

L'exposició teòrica es fa mitjançant material multimèdia per encetar debats sobre autoestima, les estratègies de publicitat i la salut. També es treballa la interactivitat entre el/la monitor/a i els nens i les nenes en la confecció de dinars amb aliments simulats.

**Persones destinatàries**

**Nens i nenes de 11 a 12 anys** (6è de primària) amb un grup màxim de 35 alumnes

**Entitat**

- **EDUSALUT**

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 2 hores.

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat.

## 4 – ALIMENTACIÓ

### TALLER “L’ALIMENTACIÓ DIU MOLT DE TU”

#### Codi

4.8

#### Objectius

- Conèixer les característiques d’una dieta equilibrada, adequada i variada.
- Adquirir habilitats pràctiques per dur a terme un estil de vida saludables.
- Valorar la importància dels bons hàbits alimentaris.
- Aprendre a menjar bé d’una manera divertida.
- Desmitificar o aclarir conceptes bàsics d’alimentació i estil de vida.

#### Continguts

- Característiques de l’alimentació saludable.
- Joc en equips relacionat amb la piràmide alimentària.
- Programació de menús ràpids, fàcils i saludables.
- Valoració dels coneixements apresos vs la realitat de la seva alimentació.

#### Metodologia

La dinàmica sempre serà en forma de jocs per fomentar l’atenció i l’aprenentatge.

#### Persones destinatàries

**Adolescents de 12 a 14 anys** (1r o 2n d’ESO) en grups classe i un màxim de 25 alumnes.

#### Professional

- **INSTITUT D’ASSESSORAMENT DIETÈTIC I NUTRICIONAL (IADIN)**

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 2 hores.

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l’ajuntament i l’entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l’ajuntament que l’hagi sol·licitat.

## 4 – ALIMENTACIÓ

### TALLER “M’AGRADO TAL I COM SÓC” (AUTOESTIMA I NUTRICIÓ)

#### Codi

4.9

#### Objectius

- Potenciar i treballar els principals factors de protecció que poden fer més resistents a les persones adolescents de cara a patir un trastorn del comportament:
  - Afavorir l'adquisició d'una autoestima sòlida que permeti que el i la jove es valori a través d'altres paràmetres diferents a l'aspecte físic
  - Reflexionar com influeix en l'autoestima l'opinió de altres i com pot condicionar la manera de relacionar-se.
  - Afavorir una autoimatge corporal positiva i ajustada a la realitat
- Sensibilitzar sobre la necessitat de demanar ajuda quan es sospita que es poden estar presentant factors de risc de cara a patir un trastorn alimentari.

#### Continguts

- Pes que té la imatge corporal en la nostra autoestima i en les relacions socials.
- Activitats per prendre consciència de com ens sentim i ens veiem.
- La distorsió de la imatge corporal. Presa de consciència i criteris per millorar-la.
- Els estereotips socials i la seva relació amb posseir un determinat tipus de físic.
- Anàlisis dels missatges publicitaris.

#### Metodologia

Presentació teòrica elaborada a partir del coneixement previ de l'alumnat i realització d'activitats individuals i grupals per tal de promoure l'autoconeixement i el debat.

#### Persones destinatàries

Joves i adolescents de 14 a 16 anys (3r o 4t d'ESO)

#### Entitat

- **Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia (ACAB)**

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 2 hores.

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat.

## 4 – ALIMENTACIÓ

### XERRADA “HÀBITS ALIMENTARIS AL SEGLE XXI, UN REPTE?”

**Codi**

**4.10**

**Objectiu**

- Donar a conèixer les novetats tecnològiques que han aparegut en alimentació

**Continguts**

- Aliments transgènics
- Agricultura ecològica
- Els aliments funcionals
- Aliments i tecnologia

**Metodologia**

Exposició teòrica per obrir després una dinàmica de grup i participació.

**Persones destinatàries**

**Població en general**

**Entitat**

- Col·legi de Farmacèutics de la Província de Barcelona (COFB)

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 1,5 hora

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat.

## 4 – ALIMENTACIÓ

### XERRADA “MENJAR BÉ QUAN ETS GRAN”.

**Codi**

**4.11**

**Objectiu**

- Promoure conductes i estils de vida saludables en relació a l'alimentació.

**Continguts**

- Necessitats nutricionals
- Alimentació saludable i activitat física
- Cuina sana, creativa i econòmica
- Dietes per a problemes habituals

**Metodologia**

Exposició teòrica per obrir després una dinàmica de grup i participació.

**Persones destinatàries**

**Gent gran.**

**Entitat**

- **Col·legi de Farmacèutics de la Província de Barcelona (COFB)**

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 1,5 hora

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat.

## 5 – ALTRES TEMES

### TALLER “PRIMERS AUXILIS EN EL MEDI ESCOLAR”

#### Codi 5.1

#### Objectius

- Conscienciar al grup sobre la necessitat d'afrontar amb serenitat i eficàcia la situació d'urgència, establint una relació adequada amb les persones implicades.
- Automatitzar les accions davant una situació d'emergència, capacitant els i les alumnes per a l'activació eficaç del sistema d'ajuda mèdica.

#### Continguts

- Protocol PAS. Exploració de la víctima
- Les contusions, ferides i fractures.
- Hemorràgies, cremades, picades i mossegades d'animals
- Ingestió accidental de substàncies. La farmaciola

#### Metodologia

Basat en el paper actiu que han de desenvolupar les persones participants mitjançant l'assimilació de conceptes a partir del treball individual i pràctic, supervisat pel personal docent.

#### Persones destinatàries

**Joves i adolescents de 15 a 16 anys (4t d'ESO) amb un grup *màxim de 20 alumnes.***

#### Entitat

- **Creu Roja**

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 4 hores.

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat, amb espai per poder desenvolupar les pràctiques.

## 5 – ALTRES TEMES

### TALLER “EL CÒMIC DE LA MOTXI”

#### **Codi** **5.2**

#### **Objectius**

- Conèixer les normes d'higiene postural bàsiques per aplicar-les a les activitats de la vida diària.
- Aprendre a reforçar els hàbits posturals saludables a través de la prevenció dels mals costums posturals.
- Incorporar idees pràctiques i conceptes d'higiene postural a través del joc.

#### **Continguts**

- Transport de pes (com ha de ser el pes, com s'ha de carregar la motxilla i com s'ha de portar).
- Sedestació, bipedestació i decúbit (posicions en cadira, llit, de peus...)
- Flexió de cames i moviments de cos (actituds a adoptar amb cames i cos en les diferents activitats de la vida diària).
- Hàbits saludables (alimentació i exercici)

#### **Metodologia**

Activitat lúdica i participativa amb diferents proves i jocs. Entre tots els noies i les noies es construeix un còmic gegant de la *Motxi*. En finalitzar, s'entrega una còpia en DIN A3 del còmic.

#### **Persones destinatàries**

**Nens i nenes de 10 a 12 anys** (cicle superior de primària). Grups o classes d'un màxim de 25 assistents.

#### **Entitat**

- **EQUIP MULTIDISCIPLINARI D'ADAPTA, SCCL**

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 1 hora.

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat, especialment a l'espai físic del centre escolar.

## 5 – ALTRES TEMES

### TALLER “MEDICAMENT, ÚS O ABÚS”

#### Codi **5.3**

#### Objectiu

- Plantejament de quins són els interrogants i les dificultats en què ens trobem les persones usuàries i quins poden ser els avantatges d'una nova cultura del medicament

#### Continguts

- Explicar esquemàticament els diversos tipus de medicacions que es troben al mercat, i com els utilitzem.
- Explicació dels blocs:
  - Genèrics
  - No genèrics (de marca)
  - EFP
  - Preus de referència
  - Automedicació/autoprescripció
  - Productes naturals
  - Productes miracle
  - Farmaciola domèstica

#### Metodologia

Classe interactiva: explicació prèvia i posterior torn de preguntes per part del personal assistent. En cas de realització de taller, resolució dels casos pràctics plantejats.

#### Persones destinatàries

Gent gran.

#### Entitat

- Coordinadora d'Usuaris de la Sanitat (CUS)

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 1,5 hores

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat.



## 5 – ALTRES TEMES

### TALLER “QUÈ EN SABEM DEL NOSTRE COS?”

#### **Codi** **5.4**

#### **Objectiu**

- Capacitar la ciutadania per entendre el funcionament del nostre cos

#### **Continguts**

- Explicar de manera molt planera el funcionament bàsic del nostre cos
- Explicació dels blocs:
  - Aparell locomotor
  - Aparell cardiovascular
  - Aparell respiratori
  - Aparell digestiu
  - Aparell excretor
  - Sistema nerviós
- Casos pràctics

#### **Metodologia**

Classe interactiva: explicació prèvia i posterior torn de preguntes per part del personal assistent. En cas de realització de taller, resolució dels casos pràctics plantejats.

#### **Persones destinatàries**

**Gent gran i població adulta**

#### **Entitat**

- **Coordinadora d'Usuaris de la Sanitat (CUS)**

**Cost:** Gratuït

**Duració:** 2 hores

**Dates:** A concretar entre la persona referent de l'ajuntament i l'entitat.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat.

## 4 – ALIMENTACIÓ

### XERRADA “LA SEURETAT DELS ALIMENTS A LA LLAR”

#### **Codi** **5.5**

#### **Objectius**

- Aportar al grup les eines i el coneixement suficient perquè puguin realitzar una compra, transport, conservació, manipulació i cuinat dels aliments amb seguretat, tot evitant els problemes d'higiene alimentària que se'n podrien derivar.

#### **Continguts**

- Llegir les etiquetes
- Com evitar la contaminació dels aliments
- Classificació dels aliments segons la seva vida útil
- Normes bàsiques d'higiene i seguretat alimentària a la cuina
- Casos pràctics

#### **Metodologia**

Sessió interactiva: exposició teòrica inicial i posterior participació del personal assistents amb preguntes i resolució dels casos pràctics.

#### **Persones destinatàries**

**Gent gran i població adulta**

#### **Professorat**

- **ASSOCIACIÓ MENJA SA** (professionals dietistes i nutricionistes).

**Cost:** Gratuït

**Duració:** Cada sessió té una durada d'1 hora i mitja.

**Dates:** A concretar.

**Lloc:** Aules o espais determinats per l'ajuntament que l'hagi sol·licitat.

Diputació de Barcelona

Àrea de Salut Pública i Consum

**Servei de Salut Pública**

Passeig de la Vall d'Hebron, 171

Recinte Mundet. Edifici Serradell-Trabal, 2a pl.

08035 Barcelona · Tel. 934 022 145 · Fax 934 022 491

sspc.promociofp@diba.cat · [www.diba.cat/salutpublica](http://www.diba.cat/salutpublica)