

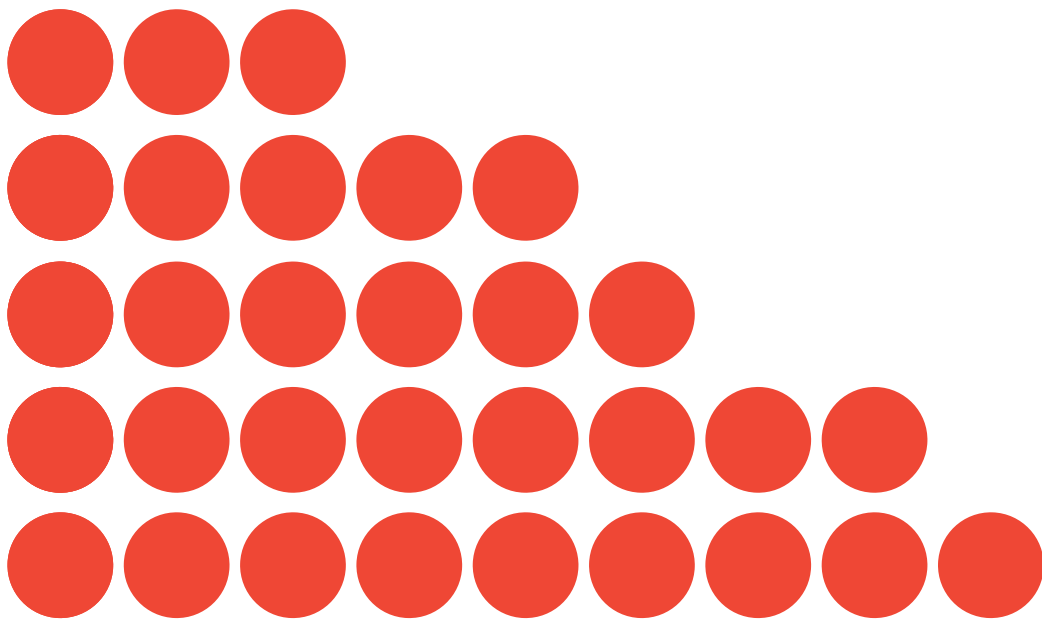
● NOU SERVEI
● D'ASSESSORIA
● DE SALUT
● A L'ESPAI JOVE
● de Cubelles

ESPAI JOVE CUBELLES



618 592 912
Paraula
Clau: **SALUT JOVE**

Per sol·licitar qualsevol d'aquests serveis
heu de contactar amb l'**Espai Jove Cubelles**
al correu electrònic: **espaijovesalut@cubelles.org**,
per telèfon al **93 895 03 61** o bé dirigir-vos
directament l'Espai Jove al **c/ Joan Roig i Riera, 3-5**.



Presentació

L'Assessoria de Salut per a Joves de Cubelles neix com un recurs de la regidoria de Joventut, dirigit específicament a la població jove del municipi (De 1r d'ESO fins als 30 anys) i destinat a orientar i resoldre els dubtes relacionats amb temes de salut: sexualitat, consum de drogues, trastorns de l'alimentació, afectivitat, etc., amb la finalitat de promoure hàbits de vida saludable.

Amb la posada en funcionament d'aquest servei es pretén posar a l'abast dels i les joves, i les seves famílies, un recurs que els permeti aclarir dubtes, proporcionar noves eines per enfrontar-se als conflictes, reduir els riscos associats a la salut i detectar i intervenir en els casos que sigui necessari.

● Característiques del Servei

S'oferirà un servei d'assessorament personalitzat, confidencial i gratuït, que també es podrà utilitzar de forma anònima a través de la xarxa.

No es tracta tant d'oferir tractament, o teràpia, sinó de proporcionar informació i orientació sobre els diferents assumptes que puguin tenir a veure amb la salut dels i les joves, derivant, en els casos que sigui necessari als centres assistencials específics que corresponguin.

● Objectius principals

- 1. Augmentar l'adquisició de coneixements, hàbits i conductes que contribueixin a la promoció de la salut en les persones joves del nostre municipi i de les seves famílies, oferint-los eines i recursos per superar les possibles dificultats en l'àmbit de la salut sorgides en aquest cicle vital.
- 2. Disminuir les conductes de risc associades a la salut en tots els àmbits que afecten a les persones joves: salut física i mental, afectiva i sexual, laboral, social, alimentària, etc.
- 3. Potenciar el coneixement, la valoració i el bon ús dels programes i serveis de salut entre les persones joves.



Recursos

L'ASJ estarà integrada amb als serveis que ofereixi la Regidoria de Joventut des de l'Espai Jove de Cubelles, coordinada per professionals tècnics d'aquesta àrea del servei municipal i dirigida per altres professionals formats en els àmbits de l'educació social i la psicologia, especialistes en gestionar els problemes de salut dels més joves, així com en el treball preventiu.

Aquests especialistes faran servir les eines més adients perquè els i les joves puguin resoldre les seves dificultats de forma saludable amb les màximes garanties per a un procés de desenvolupament integral òptim, de qualitat i satisfactori.

Amb aquesta finalitat, l'ASJ oferirà:

- - **Orientació** sobre els recursos que el sistema sanitari pot oferir, i el que poden aportar a la seva situació els diferents professionals de la salut.
 - - **Informació** sobre “com són i com actuen” els i les joves. Les distintes estratègies que utilitzen per a cobrir les seves necessitats bàsiques, tant físiques com emocionals.
 - - **Estratègies** per canviar els comportaments i hàbits malsans de la seva vida per altres comportaments més funcionals i hàbits saludables.
 - - **Assessorament** sobre les conductes i l'estil de vida més adequats per a resoldre les seves dificultats de la forma més eficaç.
-

Catàleg de Serveis

● **1. Assessorament personalitzat confidencial i gratuït**

Es tracta d'un servei públic, confidencial i gratuït per a tots els joves i les joves, o les seves famílies, de Cubelles que el sol·licitin.

Aquesta assessoria està dirigida a joves d'entre 12 i 30 anys, que poden sol·licitar ajut, orientació, i assessorament en qualsevol tema de salut que els preocupi: sexualitat, alimentació, trastorns de l'alimentació, afectivitat, consum de drogues, relacions de parella, autoestima, relacions socials inadaptades, etc.

● **2. Xerrades als instituts**

Es proposaran als instituts tallers basats en els principis pedagògics de l'aprenentatge significatiu, per treballar des d'una vessant dinàmica fomentada en la participació activa dels/les alumnes temes de l'àmbit de la salut, com les habilitats socials i pressió de grup, o l'educació afectiva i sexual.

Els tallers disponibles per a totes les franges d'edats, es coordinaran amb els equips directius dels centres educatius, segons la prèvia detecció de necessitats.

● **3. Xerrades, o petits tallers de salut organitzats a l'Espai Jove de Cubelles**

S'organitzaran xerrades informals, amb petits grups de joves a l'Espai Jove de Cubelles per tractar, debatre, plantejar dubtes, preocupacions i/o expressar les seves opinions sobre diferents temes que els afecten relacionats amb la seva salut i el seu benestar. També s'organitzaran "tallers de salut" per treballar temes com l'alimentació saludable, l'autoestima, o altres qüestions que afecten al seu desenvolupament integral de forma pràctica i interactiva.

● **4. Programa de ràdio "SALUT JOVE"**

El quart dimecres de cada mes tindrà lloc a les 11:30 a Radio Cubelles (107.5 FM) un espai destinat a la SALUT JOVE. L'objectiu és oferir un espai de consultes en directe sobre els dubtes que puguin sorgir en l'àmbit de la SALUT JOVE, que contribueixi a millorar els hàbits de conducta saludable dels més joves i orienti a les seves famílies. Promouent d'aquesta forma la medicina preventiva.

● 5. SALUT JOVE al blog de l'Espai Jove de Cubelles

A l'espai "Assessoria de Salut" inaugurat al blog de de l'Espai Jove es recollirà de forma periòdica informació actualitzada i notícies rellevants sobre aspectes relacionats amb la salut dels més joves: benestar físic i emocional, alimentació, desenvolupament integral o altres aspectes de caire pedagògic i preventiu.
www.espaijovecubelles.blogspot.com

● 6. Xarxes Socials

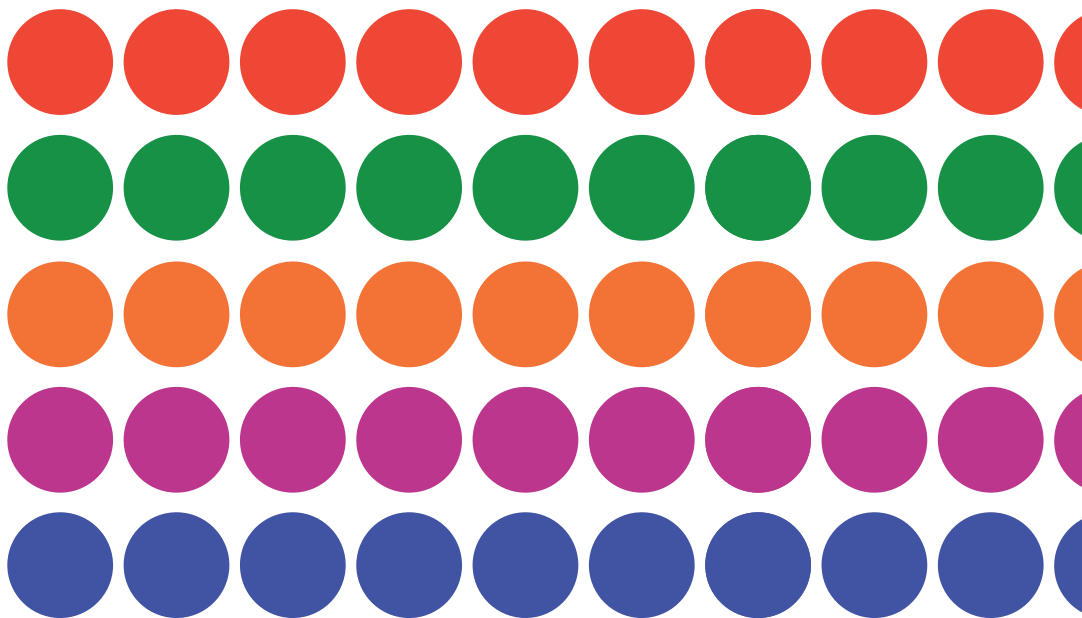
Establir i mantenir un diàleg continuat amb els i les joves a través de les xarxes socials (facebook, twitter, i altres) aprofitant els recursos físics i virtuals de l'Espai Jove de Cubelles, per tal de donar a conèixer, promoure i sensibilitzar a les persones joves en relació als hàbits i conductes saludables (salut física i mental, mobilitat segura i sostenible, afectiva i sexual, laboral, social, alimentària, etc.), amb llenguatges i canals efectius que els hi siguin propers.



● 7. Elaboració de material informatiu i pedagògic destinat a famílies i educadors

Tant important com treballar amb els i les joves com orientar a les famílies i referents adults sobre com millorar la promoció de la salut i hàbits saludables en els més joves. S'elaborarà i difondrà periòdicament informació d'utilitat en l'àmbit de la salut per tal d'implicar a les famílies i als agents socials amb l'educació per a la salut de les persones joves.

Incloent, si la demanda així ho requereixi, col·loquis, conferències o tallers, adreçades a aquests col·lectius sobre temes que puguin resultar d'interès per al treball en prevenció de conductes de risc i millora dels hàbits saludables. Corresponsabilitzant d'aquesta forma a tots els agents que intervenen en la generació d'estils de vida (l'entorn, la família, el lleure educatiu, etc.) en la promoció dels hàbits i conductes saludables entre les persones joves.



**Generalitat
de Catalunya**



Ajuntament de Cubelles



**Diputació
Barcelona**