



**P**ROGRAMA DE PREVENCIÓN Y  
CALIDAD DE VIDA



# INTRODUCCIÓN

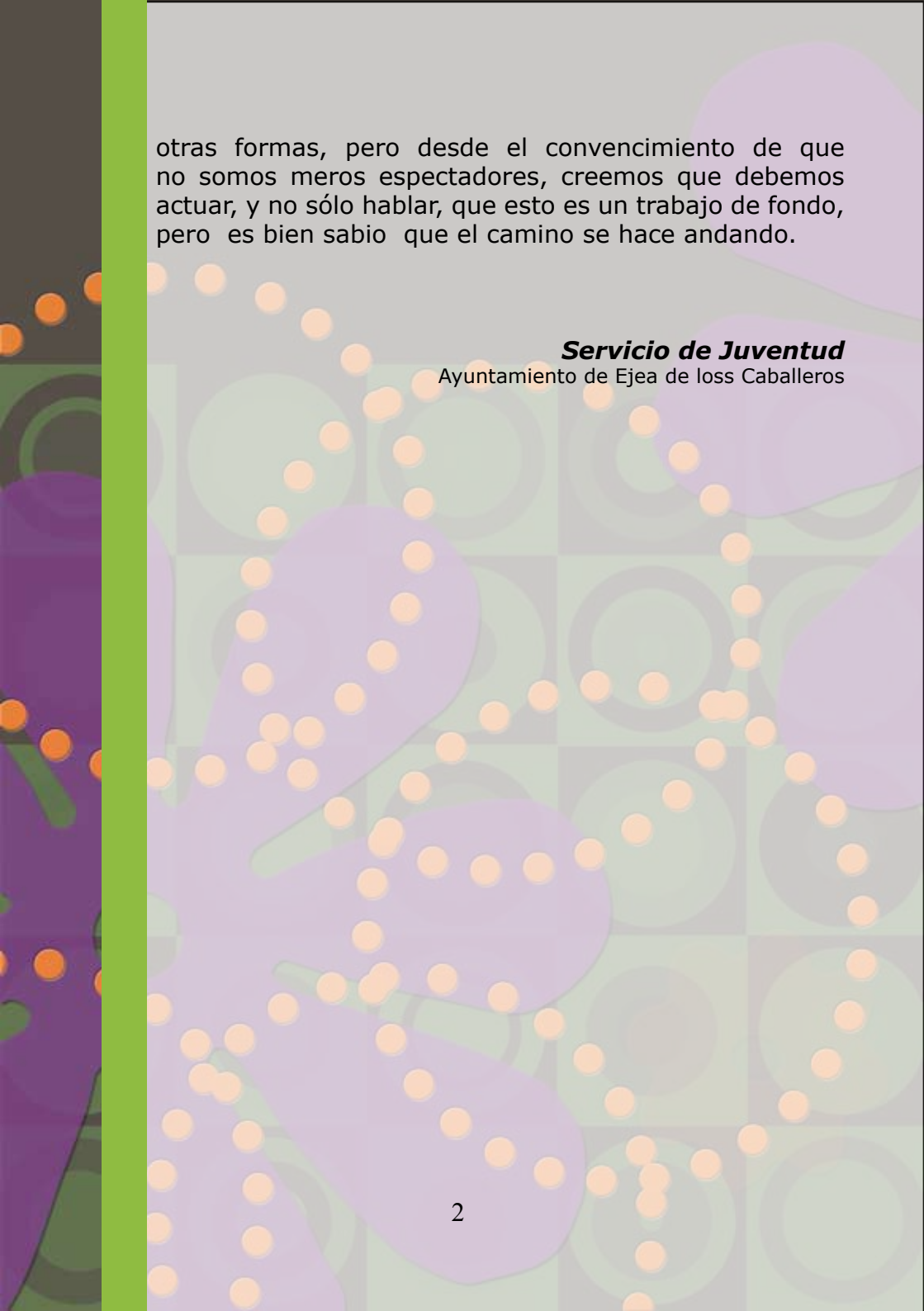
Cuando hablamos de Salud, siempre nos viene a la mente la falta de enfermedad, siendo muchos más los factores que influyen para poder decir que estamos "Sanos". La salud física, el equilibrio de nuestra mente, una vida social satisfactoria, el entorno que nos rodea, la contaminación o nuestros modos de vida, pueden determinar que estemos más o menos sanos.

Salimos de viaje para desestresarnos del exceso de trabajo, nos damos un masaje para relajarnos, quedamos con nuestros amigos para divertirnos o para contarles un problema, nos vamos al campo para respirar aire puro o hacemos deporte para sentirnos mejor con nuestro cuerpo.

Sabiendo todo esto, y respondiendo a las directrices del III Plan Municipal de Juventud 2009-2011, hemos elaborado un Programa de actuaciones en este sentido, teniendo como objetivo promover "Modos de vida saludable" en los jóvenes.

A veces no nos cuidamos de ciertas cosas porque desconocemos que son nocivas, o creemos que a nosotros no nos van a afectar, por eso, el enfoque con que se trata cualquier tema puede decantar la balanza hacia un lado o hacia otro; de este modo, informar con rigor, asesorar a través de profesionales de cada materia y actuar de forma eficaz con los recursos que estén en nuestras manos, son las premisas que nos mueven para intentar reducir factores de riesgo que mermen o deterioren la salud de los jóvenes.

Os ofrecemos este programa sabiendo que hay



otras formas, pero desde el convencimiento de que no somos meros espectadores, creemos que debemos actuar, y no sólo hablar, que esto es un trabajo de fondo, pero es bien sabio que el camino se hace andando.

***Servicio de Juventud***

Ayuntamiento de Ejea de los Caballeros

# MODULO I

# **I**ncidencia de los consumos de alcohol, cannabis y otras drogas en los accidentes de tráfico, comportamientos antisociales, actos delictivos etc.

**Dirigido:** a padres, educadores etc.

**Lugar:** Centro Cívico

## ***Sesión 1- Accidentes de tráfico unidos a consumos***

A cargo de Miembros de Policía local de Ejea de los Caballeros

*Fecha: 12 de Mayo de 2009*

## ***Sesión 2- Nuevas tecnologías Conocer dónde se mueven nuestros hijos, ¿qué ven en Internet? Nuevos delitos...***

A cargo de Marino Castillo y Federico Tinoco, miembros de la Unidad orgánica de la Policía judicial de Delitos informáticos.

*Fecha: 14 de Mayo de 2009*

## ***Sesión 3- Mesa debate prevención***

Diferentes entidades y asociaciones que trabajan en el entorno local. UASA, Asoc. Alcohólicos rehabilitados, Cruz Roja además de miembros de los Servicios sociales del Ayuntamiento de Ejea.

*Fecha: 18 de Mayo de 2009*

## ***Sesión 2– Ordenanza cívica municipal. Análisis de la realidad en Ejea y pueblos.***

A cargo de la Policía local y la Educadora social Graciela Arbea de los Servicios sociales del Ayuntamiento de Ejea de los Caballeros.

*Fecha: 20 de Mayo de 2009*

**Dirigido:** a jóvenes en centros de formación (Secundaria, Ed. Adultos, Centro de formación y empleo, EFA....)


**Lugar:** Centro Cívico

## ***Sesión 1: 5 Top secrets sobre el cannabis***

A través de dinámicas y en un lenguaje coloquial, se trata de desbancar mitos sobre el consumo de cannabis y sus derivados. Dividido en 7 sesiones.

A cargo de José Carlos Azón, Enfermero, trabaja en la Unidad de atención de adicciones de las Cinco Villas.

*Durante los meses de Junio a Diciembre de 2009*



# MODULO II

# **I**nfluencia de los factores sociales, psicológicos y personales en conductas de riesgo y trastornos derivados de estas conductas.

**Dirigido:** a padres y madres, educadores y otros

**Lugar:** Centro Cívico

## ***Sesión 1- Trastornos de la conducta alimentaria y otros relacionados con la sociedad actual.***

A cargo de Alfredo Cebollada, psicólogo y colaborador de ARBADA a las 19:00 h

6 de Mayo de 2009

## ***Sesión 3- Conductas de riesgo de los adolescentes en el ámbito sexual.***

¿Porqué han aumentado si la información es mayor y de más calidad? A las 20:00 h

Santiago Frago, médico y sexólogo

11 de Mayo de 2009

## ***Sesión 2- Influencia de las rupturas de pareja en los adolescentes.***

Resurgimientos de comportamientos de dependencia, conductas violentas, desigualdades etc. en las parejas jóvenes a las 20:00 h.

A cargo de Silberio Sáez, psicólogo y sexólogo.

18 de Mayo de 2009

**Dirigido:** a jóvenes  
**Lugar:** Centro Cívico

### ***Sesión 1- Encuentro parejas jóvenes***

AcargodeSilberioSáez, Psicólogo-sexólogo. Conjuntamente con el Servicio de igualdad del Ayuntamiento de Ejea de los Caballeros. A las 20:00h

14 de Mayo de 2009

### ***Sesión 3- Comportamientos antisociales- Resolución de conflictos***

La figura del Mediador juvenil en los Centros de secundaria de Ejea. Con la colaboración de los Centros de Secundaria de Ejea de los Caballeros.

Junio de 2009

### ***Sesión 2- Modos de vida saludables***

#### **Talleres**

"Aprendiendo a querernos"

Horario: Día 7 a las 12:00 horas. Día 9 19:30 horas

"Vamos a relajarnos"

Horario: Día 7 a las 19,30 horas, Día 9 a las 12.00 horas

"Muchas risas"

Horario: Día 14 a las 12:00 horas, Día 16 a las 19,30 horas

¿Qué tal un masaje?

Horario: Día 14 a las 19,30 horas, Día 16 a las 12,00 horas

Julio de 2009

En todos los talleres se requerirá inscripción previa, hasta completar plazas libres.

Existen dos horarios diferentes, de mañanas y de tardes; cada participante sólo podrá hacerlo uno de los días.



# MODULO III

**F**actores medioambientales – Modos de vida saludable. Deporte como alternativa de ocio sano-Naturaleza.

**Dirigido:** a jóvenes en particular y a la ciudadanía en general.

**Lugar:** Centro Cívico

### ***Deporte y salud***

Poniendo de manifiesto valores como el trabajo en equipo, el esfuerzo para conseguir metas, practicar deporte enfrentado a consumos nocivos, adquirir compromisos, compañerismo etc. A cargo de expertos del mundo del deporte. A las 20:00 h

Conjuntamente con el Servicio de Deportes del Ayuntamiento de Ejea de los Caballeros.

20 de Mayo de 2009

### ***Día sin humos***

Jornada en la que se ponen de manifiesto los beneficios de no usar el coche durante un día, con actividades relacionadas, concursos, premios etc. Con actividades relacionadas.

Con la colaboración del Servicio de Deportes del Ayuntamiento de Ejea de los Caballeros y el Departamento de Medio Ambiente Agenda 21.

5 de Julio de 2009

## ***Acampada en la Bardena***

Actividad anual del Servicio de Juventud que promueve la convivencia en el medio natural de La Bardena, con la actividad estrella de la ruta nocturna bajo la luna llena. Con la colaboración de la Unidad medioambiental del Gobierno de Aragón de Ejea de los Caballeros y el Club de Montaña EXEA.

*7 de Julio de 2009*

## ***Salidas senderistas en el entorno cercano en fines de semana***

Con la colaboración de los Clubs de montaña de Ejea y pueblos.

*Desde Mayo hasta Octubre de 2009*

# MODULO IV

## **O**cio saludable – Alternativas para el tiempo libre.

### ***Fiesta "Mézclate conmigo"***

Temporalizada en la víspera de las fiestas de la Virgen de la Oliva, con una oferta de ocio sin alcohol, con música, exhibiciones, juegos etc. Con la colaboración de la UASA

28 de Agosto de 2009

### ***Oferta de ocio nocturno para adolescentes.***

Con actuaciones artísticas, actividades etc.

Un sábado al mes en periodo invernal.

Octubre, Noviembre y Diciembre de 2009

De lunes a jueves en periodo estival.

Del 1 al 30 Julio de 2009

Del 3 al 13 de Agosto de 2009

### ***Actuaciones de artistas y/ó grupos locales dentro de Foro Joven 2009***

16, 17 y 18 de Octubre de 2009

***Organización de fiestas sin consumo de alcohol ni otras drogas, en colaboración con asociaciones, bares etc.***

*Diciembre de 2009*

***Continuación del Programa de transporte nocturno Bus Joven en las fiestas de Ejea y pueblos para reducir riesgos de accidentes de tráfico.***

*Durante las fiestas de Ejea y Pueblos de 2009*

***Iniciativas juveniles que promuevan la cultura, manifestaciones artísticas etc.***

Festival "Musicagua" en Bardenas

*4 de Abril de 2009*

"El Bayo Rock"

*Noviembre de 2009*

***Actuaciones lideradas por las asociaciones juveniles que propicien la participación y el voluntariado.***

"Valareña Convive"

*Septiembre de 2009*

*Todas las fechas y horarios de este programa son orientativos, y están sujetos a cambios si fuese necesario, de los cuales se informará adecuadamente.*

