

28 DE MAIG DE 2009

DIA MUNDIAL DE LA SALUT DE LES DONES

@ TARRAGONA += *tat*



JORNADA DE COORDINACIÓ
ENTRE EL SERVEI DE SALUT
I ELS SERVEIS MUNICIPALS

*Créixer en Igualtat
és créixer en qualitat de vida*

RECURSOS MUNICIPALS I

- EQUIP DE PREVENCIÓ DE DROGODEPENDÈNCIES
- UNITAT DE GENT GRAN ACTIVA
- LA UNITAT DE SUPORT INDIVIDUAL I FAMILIAR
- SERVEI D'EMERGÈNCIES SOCIALS DE TARRAGONA)
- UNITAT TÈCNICA D'IMMIGRACIÓ I CIUTADANIA
- SALUT ESCOLAR
- ESPAI JOVE DE SALUT
- PAFES – PLA D'ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT I SALUT
- ACTIVITATS PATRONAT ESPORTS TARRAGONA



EQUIP DE PREVENCIÓ DE DROGODEPENDÈNCIES

DEFINICIÓ I OBJECTIUS

- Promoure els hàbits saludables des d'edats primerenques.
- Augmentar la percepció de risc del consum de drogues.
- Augmentar l'edat d'inici del consum.
- Potenciar els factors de protecció del consum de drogues (autoestima adequada, resistència a la pressió de grup, presa de decisions responsable, capacitat crítica...).
- Disminuir els factors de risc del consum de drogues.

ACCIONS I ACTIVITATS

- Programes preventius de continuïtat en l'àmbit escolar (primària i secundària).
- Formació per a pares sobre el paper de la família en la prevenció del consum de drogues.
- Formació per a professionals que treballen amb població de risc, tant en l'àmbit educatiu com en el sanitari.
- Telèfon d'informació i orientació sobre drogues (977 244 414). Pretén donar orientació i assessorament professional sobre problemes derivats del consum de drogues legals i/o il·legals, tant als consumidors com als seus familiars o a persones del seu entorn (mestres, amics...). Aquesta atenció es pot complementar amb una entrevista immediata i individualitzada amb la persona afectada o amb els seus familiars.

Programa adolescents. Adreçat a menors d'edat (nois i noies de 13 a 18 anys) que no compleixen criteris de dependència, però presenten un consum problemàtic de substàncies que provoquen l'alteració de diferents parcel·les de la seva vida. Es desenvolupa mitjançant entrevistes individuals amb els adolescents i els seus familiars.

- Intervencions preventives en espais d'oci juvenil (centres cívics).
- Plataforma NITS Q: treball participatiu amb tots els implicats en el sector de l'oci nocturn per tal d'aconseguir que la nit sigui un espai més segur i saludable per a tothom.

ADRECES I HORARIS DEL SERVEI

Rambla Vella, 7 B, 1r 1a. Atenció al públic de 9 a 14 hores, de dilluns a divendres.

UNITAT DE GENT GRAN ACTIVA

DEFINICIÓ I OBJECTIUS

La gent gran representa quantitativament un grup demogràfic molt nombrós de la nostra ciutat. És també un grup molt divers, amb una gran pluralitat de circumstàncies personals, socials, culturals i econòmiques. Moltes de les persones que arriben a la jubilació continuen gaudint d'una vida activa i plena durant molts anys .

Des de l'**Àrea de Serveis a la Persona de l'Ajuntament** complementa l'oferta d'activitats per gent gran de la ciutat amb més de **1000 places**. Són activitats totalment gratuïtes, i tenen com a principals objectius: facilitar la convivència i noves relacions socials , potenciar l'autoestima, afavorir el manteniment actiu de la memòria, fer promoció de la salut o promoure el desenvolupament de la capacitat creadora i artística.

Per poder participar en alguna d'aquestes activitats cal estar empadronat a Tarragona, tenir més de seixanta anys i omplir el full d'inscripció que es pot trobar en cada una de les llars de gent gran, als centres cívics municipals, a la seu de l'IMSST, o a l'Àrea de Serveis a la Persona de l'Ajuntament . Les places són limitades , tenint prioritat sempre les persones de més edat.

ACCIONS I ACTIVITATS

Taller de Pintura i manualitats

En aquest taller els participants aprenen diferents tècniques que els permetran elaborar un quadre ,o decorar una figura de ceràmica. Des de l'esborrany fins al resultat final exposat hi ha tot un procés creatiu que permet convertir un temps de lleure en un temps creatiu.

Taller de Memòria

Per garantir una bona qualitat de vida és important prevenir el deteriorament de la memòria que va lligat al procés d'envelliment. Aquesta pèrdua de memòria pot comportar dificultats per evocar esdeveniments recents, problemes per sintetitzar la informació procedent de l'entorn o petits oblitats .Amb activitats i exercicis específics, aquest taller procurarà donar significat als records i mantenir activa la memòria, tot ajudant a millorar l'autoestima.

Taller de Teatre

La idea central d'aquesta activitat és preparar una o varies actuacions que es presentaran al públic en festivals o trobades de gent gran. En tot cas l'objectiu és potenciar la creació artística tot facilitant a les persones grans noves formes d'expressió i de relació social.

Gimnàstica de manteniment i aiguagim

Diuen que és millor prevenir que curar . Amb el pas dels anys el cos va necessitant una cura especial per tal de prevenir malalties relacionades amb el sistema circulatori, el sistema muscular o el sistema nerviós. Sessions setmanals d'exercici físic especialment pensat per aquesta edat tot respectant les característiques individuals dels participants.

Costura i labors

Aquest projecte vol potenciar la capacitat creadora de les persones que hi participen, tot afavorint l'aprenentatge de noves tècniques manuals. A més a més de diversificar l'oferta d'activitats de lleure es treballa l'atenció , la psicomotricitat fina i l'autoestima.

Voluntariat

Aquest projecte té com objectiu principal generar xarxes de participació i voluntariat comunitari, tot fomentant la millora de l'autoestima i les noves relacions socials.

Actualment hi ha dos grans eixos de participació:

Protecció escolar: l'objectiu principal dels voluntaris es portar a terme la vigilància i protecció dels escolars en les hores d'entrada i sortida de l'escola.

Activitats: Manualitats, labors, pachwork, intergeneracionals, etc.

ADRECES I HORARIS DEL SERVEI

Llar Municipal Sant Salvador (977 52 10 52)

- Gimnàstica: dilluns i dimecres d'11'30 a 12'30h
- Pintura: dimarts de 8'45 a 10'45h
- Teatre: dimecres de 9 a 11h (es fa al centre cívic)
- Memòria: dimecres d'11'30 a 12'30h (es fa al centre cívic)
- Labors: dijous de 10 a 12h
- Manualitats: divendres de 10 a 12h.

Telèfon: 977 52 10 52 • Carrer Estàdium, núm. 26-28 • 43130 SANT SALVADOR

Llar Municipal de Pensionistes i Jubilats de Bonavista

- Pintura: dilluns de 8'45 a 10'45h. (es fa al centre cívic)
- Gimnàstica: dimarts i dijous de 8'45 a 10'45h
- Costura: dimecres de 10 a 12h
- Teatre: dijous d'11 a 13h
- Memòria: divendres de 8'45 a 10'45h (2 grups)
- Labors : divendres de 10 a 12h

Telèfon: 977 54 96 20 • Carrer Vint, núm. 27 • 43100 BONAVIDA

Llar Municipal de Pensionistes i Jubilats de la Granja)

- Memòria: dilluns , dimarts i dimecres de 15'45 a 16'45h
- Costura: dilluns de 11a 13 h.

- Gimnàstica: dimarts i dijous de 10'15 a 12'15h (2 grups)
- Pintura: dimecres d'11 a 13h
- Risoteràpia: dimecres de 15 a 16'30h. (es fa al centre cívic)
- Teatre: divendres d'11 a 13h. (es fa al centre cívic)

Telèfon: 977 54 94 52 • Carrer Gran Canària, bloc Júpiter, baixos • 43006 LA GRANJA

Llar Municipal de Pensionistes i Jubilats de la Floresta)

- Gimnàstica: dimarts i dijous de 9 a 10h
- Pintura: dimarts d'11 a 13h
- Memòria: divendres de 10 a 11h

Telèfon: 977 55 02 41 • Centre Social – Urbanització La Floresta • 43006 LA FLORESTA

Llar Municipal de Pensionistes i Jubilats de Riucclar-Icomar

- Pintura: dilluns d'11 a 13h
- Gimnàstica: dimarts i dijous d'11 a 12h
- Memòria: divendres de 10'15 a 11'15h

Telèfon: 977 54 06 18 • Vial Riucclar-Icomar, s/n • 43006 TARRAGONA

Llar Municipal Torreforta (977 55 02 01)

- Gimnàstica: dilluns i dimecres de 9 a 11 (2 grups)
dilluns i dimecres de 15 a 16 (al centre cívic)
- Teatre: divendres de 9 a 11h , es fa al centre cívic

Llar Municipal de Pensionistes i Jubilats de Torreforta)

- Gimnàstica: dilluns i dimecres de 9 a 11 (2 grups)
dilluns i dimecres de 15 a 16 (al centre cívic)
- Teatre: divendres de 9 a 11h , es fa al centre cívic

Telèfon: 977 55 02 01 • Carrer Vendrell, núm 8 • 43006 TORREFORTA

Llar Municipal de Pensionistes i Jubilats de Zona Centre

- Gimnàstica: dilluns i dimecres de 9 a 11h (2 grups)
- Labors: dimarts de 9'30 a 11'30h
- Memòria: dimarts de 10'15 a 11'15h
- Pintura: dijous de 8'45 a 10'45h

Telèfon: 977 23 92 55 • Carrer Adrià, núm. 4 • 43003 TARRAGONA

Llar Municipal de Pensionistes i Jubilats Pere Martell

- Gimnàstica: dilluns i dimecres de 9'15 a 11'15h (2 grups)
- Memòria: dimarts de 9a 10h
- Manualitats: dimarts de 10 a12h
- Pachwork : dijous de 9 a 11h
- Pintura: divendres de 9 a 13h (2 grups)

Telèfon: 977 21 55 14 • Carrer Pere Martell, núm. 37, baixos • 43004 TARRAGONA

Llar Municipal de Pensionistes i Jubilats de Sant Pere i Sant Pau

- Teatre: dilluns d'11 a 13h
- Costura: dilluns de 9 a 11 h.
- Labors : dilluns de 17 a 19h
- Gimnàstica: dimarts i dijous de 9 a 12h (3 grups al centre cívic)
- Risoteràpia: dimarts de 11'30 a 13h (es fa al centre cívic)
- Pintura: dimecres de 8'45 a 10'45h
- Memòria : divendres de 9 a 11 h (2 grups)

Telèfon: 977 20 40 41 • Carrer Violant d'Hongria, núm. 30 • 43007 SANT PERE I SANT PAU

Llar Municipal de Pensionistes i Jubilats d'el Pilar-Eixample

- Memòria : dilluns de 9 a 11h (2 grups)
- Gimnàstica: dilluns i dimecres d'11'30 a 12'30h
- Pintura : dilluns de 16 a 18h
- Costura: dimarts de 10 a 12h
- Labors : dimecres a 17h a 19h
- Teatre: dijous de 8'45 a 10'45h
- Manualitats: divendres de 15 a 17h (es fa al centre cívic)

Telèfon: 977 54 69 48 • Carrer Riu Segre, bloc 1, baixos • 43006 TARRAGONA

Llar Municipal de Pensionistes i Jubilats de Campclar

- Gimnàstica: dimarts i dijous de 15'15 a 16'15h
- Memòria: dimecres de 15'15 a 16'15h

Carrer Riu Brugent bloc 4, 9/11 baixos • 43006 TARRAGONA

Llar Municipal de Pensionistes i Jubilats Tarraco

- Gimnàstica: dilluns i dimecres de 11'30 a 12'30h
- Labors: dilluns de 9'30-11'30h
- Memòria : dimarts d'11'30 a 12'30h i dimecres 12 a 13 h.
- Pintura: dijous d'11 a 13h

Telèfon: 977 25 02 54 • Av. D'Andorra 15 baixos • 43002 TARRAGONA

Aiguagim

Piscina Serrallo: dilluns de 11'30 a 12'30 h. i 16'30 a 17'30 h.
dimarts de 10'30 a 11'30 h. i 16'30 a 17'30 h.
dimecres d'11'30 a 12'30 h.
dijous de 10'30 a 11'30 h.
divendres de 10'30 a 11'30 h.

Piscina S. Pere i S. Pau: dijous de 10'30 a 11'30 h.
divendres d'11'30 a 12'30 h.

Piscina Campclar: dilluns de 16'30 a 17'30 h.
dijous de 10'30 a 11'30 h. i 16'30 a 17'30 h.
divendres de 16'30 a 17'30 h.

Piscina Bonavista: divendres de 16'30 a 17'30 h.

LA UNITAT DE SUPORT INDIVIDUAL I FAMILIAR

DEFINICIÓ I OBJECTIUS

La **Unitat de Suport Individual i Familiar**, anteriorment coneguda com a SIAD (Servei d'Informació i Assessorament a la Dona), és un servei especialitzat adreçat a dones, parelles, joves i famílies que necessiten un acompanyament professional en el seu procés personal i/o familiar.

La USIF està formada per quatre professionals:

- 1 treballadora social
- 1 advocada
- 2 psicòlegs/òlogues

Està ubicada al Centre Cívic de Torreforta i depèn de l'Institut Municipal de Serveis Socials, que, alhora, depèn de l'Àrea de Serveis a la Persona de l'Ajuntament de Tarragona.

Dins de la Unitat de Suport Individual i Familiar (USIF) hi ha tres equips diferenciats:

- L'equip d'atenció a dones
- L'equip d'emergències socials
- L'equip de suport a famílies

ACCIONS I ACTIVITATS

La intervenció de l'equip d'atenció a dones va adreçada a:

- Dones víctimes de violència.
- Famílies, en aquells casos en què hi ha situacions de violència de pares a fills o de fills a pares.
- Pares amb una ordre d'allunyament que fan una instrumentalització dels fills.
- Dones implicades en processos de separació o divorci.
- Dones en procés d'abandonament de l'exercici de la prostitució.
- Dones en situacions d'abusos i/o agressions sexuals.
- Conflictes de parella.
- Dones embarassades que no disposin de suport familiar i/o social suficient, ni recursos econòmics i d'habitatge suficients, i que hagin d'afrontar l'embaràs i propra maternitat en solitari.

Aquest equip realitza les atencions en dos nivells d'intervenció diferenciada:

1. Atenció directa
2. Atenció en situacions de crisi (urgència)

L'equip treballa amb la finalitat d'atendre les demandes i problemàtiques plantejades per les usuàries i ofereix una atenció interdisciplinària i coordinada amb els diferents serveis socials, entitats i serveis relacionats amb la temàtica específica.

També gestiona i coordina els recursos adients a les situacions de crisi i de risc que afecten directament les dones i els seus fills i/o filles, allotjaments d'urgències, allotjaments alternatius en pisos de suport i accés a serveis d'acolliment i recuperació del Departament d'Acció Social i Ciutadania de la Generalitat. Té establert un circuit d'actuació en situacions d'urgència.

L'objectiu d'aquest equip és oferir un espai adequat a les dones per tal de:

- Transmetre la informació que les dones sol·liciten.
- Fer un assessorament personalitzat que permeti que la dona prengui les seves decisions amb les millors condicions possibles.
- Oferir un espai terapèutic per aconseguir una recuperació del seu estat de patiment.
- Oferir una atenció personalitzada interdisciplinària on s'abordi des dels diferents àmbits professionals la situació plantejada per la dona i s'elabori, conjuntament, la intervenció.

EQUIP DE FAMÍLIA

La figura del psicòleg en les tasques de suport en aquest àmbit és de nova creació a l'Institut Municipal de Serveis Socials.

Té dues línies d'intervenció fonamentals:

1. Donar suport als equips de família de Serveis Socials en les seves intervencions,
2. Fer intervencions directes amb la família o alguns dels seus membres, amb l'objectiu de reduir o eliminar les dificultats relacionals que s'hagin pogut detectar.

ADRECES I HORARIS DEL SERVEI

Centre Cívic de Torreforta, Pl. Tarragonès, s/n 43006 – Torreforta (Tarragona)

SERVEI D'EMERGÈNCIES SOCIALS DE TARRAGONA

DEFINICIÓ I OBJECTIUS

La missió del SEST és contribuir a donar una resposta immediata i global a les necessitats socials d'alt risc a la ciutat de Tarragona. Oferim a tots els professionals i serveis un suport immediat per als seus usuaris/àries.

Així doncs, la nostra activitat se centra a proporcionar una atenció adequada a les urgències i especialment a les víctimes de violència domèstica de manera integral. D'aquesta manera, s'acompanyen les persones afectades per aquesta problemàtica i se'ls dona suport des del primer moment. També se les informa i se les deriva als serveis adequats per aconseguir que es recuperin després de la vivència de la violència, mitjançant el tractament i la prevenció en els altres serveis específics de la ciutat.

El servei va adreçat a dones del municipi de Tarragona que pateixin algun tipus de violència física, psicològica i/o sexual, i a d'altres col·lectius d'especial vulnerabilitat: gent gran, persones amb dependència, menors, etc. Ofereix els seus serveis, de 7 del vespre a 3 de la matinada, els 365 dies l'any, a les persones que necessiten una atenció immediata en situacions d'urgència social fora dels horaris de cobertura dels EBSS. Més enllà de les situacions d'urgència, també s'activa per tal d'afrontar situacions de catàstrofe i risc col·lectiu i, en concret, l'atenció i l'acompanyament a les persones afectades.

ACCIONS I ACTIVITATS

El SEST proporciona els serveis següents:

Servei d'informació: ofereix informació sobre la xarxa de serveis socials bàsics i especialitzats.

Servei de primera acollida: el servei rep els ciutadans o professionals que plantegen una situació d'urgència social. També rep informació sobre situacions socials desateses i orienta i deriva cap als serveis corresponents.

Servei urgent de valoració, diagnòstic i abordatge: proporciona una resposta immediata a les persones que plantegen una situació d'urgència d'alt risc social.

Servei d'emergències socials: proporciona l'abordatge específic i protocol·lari de situacions de violència masclista, desatenció a la infància i urgències en persones grans, sense sostre i immigrades o refugiades.

Així mateix, té la missió d'atendre in situ les necessitats psicosocials de les persones afectades per sinistres a la ciutat o per l'activació d'un Pla d'emergències en qualsevol fase o nivell.

ADRECES I HORARIS DEL SERVEI

Av. Prat de la Riba, 37 (dependències de la Guàrdia Urbana)

Telèfons: 977 240 345 i 092

De dilluns a diumenge De 19 h a 3 h de la matinada

UNITAT TÈCNICA D'IMMIGRACIÓ I CIUTADANIA, Institut Municipal de Serveis Socials. Ajuntament de Tarragona

DEFINICIÓ I OBJECTIUS

La UTIC comença a funcionar el mes d'abril de l'any 2008.

Té com a objectiu treballar en quatre àmbits específics: l'acollida de persones nouvingudes al municipi, la promoció de la igualtat de les persones nouvingudes, el foment de la cohesió social i la realització d'informes de responsabilitat en l'àmbit d'estrangeria.

ACOLLIDA MUNICIPAL

Atenció personalitzada i grupal per facilitar la incorporació de les persones nouvingudes a la nostra societat. L'objectiu principal és la integració mitjançant el treball sobre els drets i deures com a membres de la ciutadania.

Es fa als centres cívics de Sant Salvador, Torreforta i Bonavista i als equipaments de Serveis Socials de Campclar, Part Alta i Part Baixa.

PROMOCIÓ DE LA IGUALTAT

Millorar les oportunitats d'accés al món laboral.

Abordar la necessitat d'incorporació al món laboral de les persones que arriben mitjançant el reagrupament familiar, col·lectius principalment formats per dones i joves.

Formació bàsica als treballadors i treballadores municipals que atenen públic divers per tal de facilitar la seva tasca.

Treball transversal amb diferents departaments de la Generalitat i conselleries de l'Ajuntament.

FOMENT DE LA CONVIVÈNCIA, PROMOCIÓ DEL DIÀLEG ALS BARRIS I FOMENT DE LA CONVIVÈNCIA ALS ESPAIS I EQUIPAMENTS PÚBLICS

Fomentar la participació ciutadana i l'apropament entre les diferents associacions de la ciutat.

Liderar i/o col·laborar amb diferents projectes que promouen la convivència i la cohesió social

ACCIONS I ACTIVITATS

ÀMBIT D'ACOLLIDA

Atenció individual personalitzada, informació i assessorament i/o derivació als serveis especialitzats en aspectes laborals i legals.

Sessions grupals de benvinguda, presentació del material d'acollida, guia i vídeo, per donar a conèixer els serveis on cal que s'adrecin les persones nouvingudes per fer els tràmits més elementals: empadronament, escolarització dels nens i nenes, etc.

Projecte “Converses”, apropament a la llengua i coneixement de l’entorn immediat de la persona nouvinguda.

Tallers de coneixement de l’entorn i habilitats socials, que complementen cursos de **llengua catalana** conveniats amb el Consorci per a la Normalització Lingüística.

Cursos de català de nivell bàsic

Material d’acollida

En família, aprofitant la visita al domicili que es fa a totes les persones que sol·liciten l’informe d’habitatge per al tràmit de reagrupament familiar, s’informa a la persona sol·licitant del Pla d’acollida per iniciar el procediment d’acollida a les persones que vindran (coneixement de la llengua, recerca de feina, homologació de títols, etc.).

PROMOCIÓ DE LA IGUALTAT

Per salut! S’informa les famílies de nenes i nens nouvinguts, des de l’escola, de la necessitat d’adquirir hàbits sanitaris preventius. Projecte executat per l’Equip de Salut Escolar de l’Ajuntament de Tarragona.

Atendre en català, adreçat a treballadors i treballadores de l’àmbit de la restauració i l’atenció a les persones.

Català bàsic per al sector de la pesca

Documenta, per facilitar el coneixement de les cultures presents a la ciutat de Tarragona a les persones que treballen atenent la diversitat (pendent).

Aproximació a la comunitat xinesa de Tarragona, conjuntament amb el Centre de Normalització Lingüística de la ciutat, per establir relació amb la comunitat xinesa i facilitar-li l’accés a l’aprenentatge de les llengües que es parlen a la ciutat.

FOMENT DE LA CONVIVÈNCIA, PROMOCIÓ DEL DIÀLEG ALS BARRIS I FOMENT DE LA CONVIVÈNCIA ALS ESPAIS I EQUIPAMENTS PÚBLICS

Mediador/a per a la convivència, que ofereix un primer servei d’informació sobre els serveis del barri, entitats i associacions, i que es coordina i col·labora amb diferents serveis per tal de vetllar pel foment de la convivència i facilitar la comunicació i l’enteniment en aquelles situacions de conflictes lleus que es poden donar entre els veïns i veïnes del barri.

Coordinació i col·laboració amb el **pla integral** de Campclar i de la Part Alta i els plans de desenvolupament comunitari que es desenvolupen en l’actualitat.

Projecte CÍVIC, que es portarà a terme als barris de Torreforta i Sant Salvador i pretén donar a conèixer de forma propera i lúdica algunes de les ordenances municipals, en especial aquelles relatives a la utilització de l’espai públic, la cura i neteja de l’entorn, etc. A més dels mediadors de què disposa la UTIC, es reforçarà amb una mediadora d’origen berber per tal de facilitar la comunicació, com a mínim amb la població estrangera majoritària.

Projecte ESCAMPA, igual que el projecte Documenta però adreçat a un altre públic, amb la col·laboració de les associacions de veïns i les associacions de persones immigrades de la ciutat. Dóna a conèixer aspectes bàsics de les diferents cultures que actualment conviuen a la nostra ciutat, en aspectes com la salut, el gènere, el treball, l’habitatge, la religió, etc. (pendent).

Col·laboració amb les associacions de veïns, associacions de persones immigrades, etc.
en aquelles activitats que promouen la convivència i la cohesió social.

ALTRES TASQUES QUE PORTA A TERME LA UTIC

Informes justificatius d'arrelament social i de reagrupament (disponibilitat d'un habitatge adequat).

ADRECES I HORARIS DEL SERVEI

- ENRI AZNAR BORRULL (referent de la UTIC) 977 24 56 00
663 915 118
a/e: eaznar@tarragona.cat
Serveis Socials de la Part Alta, Rambla Vella, 7B 1r 1a
- SABAH ZOUBAI (aux. recepcionista) 977 24 56 00
a/e: utic@tinet.org
Serveis Socials Part Alta, Rambla Vella, 7B 1r 1a
- AINHOA VALENCIA CABEZUDO (tècnica mpal. de la UTIC)
977 24 56 00 666 458 230
a/e: reagrupaments@tinet.org
Serveis Socials Part Alta, Rambla Vella, 7B 1r 1a
- PATRICIA HERNÁNDEZ REINA (mediadora) 678 676 252
a/e: pautic@tinet.org
Serveis Socials Part Alta, Rambla Vella, 7B 1r 1a
dimecres matí 977 24 56 00
Centre Cívic St. Salvador, av. Pins s/n
dimarts i dijous tarda 977 52 11 66
- LILA MESSIBAH (mediadora) 977 24 56 00
a/e: lmutic@tinet.org
Serveis Socials Part Baixa dimecres matí 977 24 59 68
Centre Cívic St. Pere i St. Pau, camí del Pont del Diable, s/n
dijous matí i tarda 977 20 03 94
Serveis Socials de Camp Clar:
divendres matí 977 55 00 31
- MOUNIR ACHAHBAR (mediador)
a/e: mutic@tinet.org
Centre Cívic Torreforta: pl. Tarragonès, s/n, 977 55 02 35
dimecres matí, 977 350229
Centre Cívic Bonavista: c. Onze, 977
divendres matí 977 55 02 31

SALUT ESCOLAR

DEFINICIÓ I OBJECTIUS

Servei de salut comunitària que té com objectiu primordial el promoure i protegir la salut infantil, mitjançant tasques de prevenció i promoció de la salut dins l'àmbit dels centres educatius del ajuntament de Tarragona.

Objectius Generals:

- Sensibilitzar a la població per tal que percebi com a assumibles opcions que promoguin la salut.
- Desenvolupar accions informatives i educatives així com intervencions sobre l'entorn centrades en la problemàtica de determinats estils de vida.
- Promoure acords i compromisos en els diferents àmbits per potenciar estratègies de cooperació amb la finalitat de ser més eficients en la utilització de recursos.

ACCIONS I ACTIVITATS

Els eixos d'actuació fonamentals són:

1. la intervenció directa en la **prevenció** de problemes de salut concrets i delimitats
2. la **promoció** d'estils de vida saludables
3. la **sensibilització** i foment de la participació ciutadana envers la promoció de la seva salut

Població destinatària:

- La comunitat educativa del municipi de Tarragona (alumnes, docents i famílies de 34 col·legis, 9 instituts i 4 centres d'educació especial)
- Entitats i/o col·lectius que necessiten i/o demanden intervencions o assessorament en temes de salut.
- Diferents sectors de població susceptibles de constituir grups de risc davant eventualitats associades a la salut pública.

Activitats:

- Recerca activa i seguiment dels nens que es troben fora del sistema sanitari.
- Control compliment del calendari de vacunacions sistemàtiques.

- Registre vacunes administrades en els centres educatius (Hepatitis A+B, varicel·la, VPH i Td).
- Programa de glopeigs de fluor a les escoles.
- Programa d'Hàbits Saludables:
 - Alimentació Saludable.
 - Higiene bucodental.
 - Afectivitat i sexualitat.
 - Primeres cures i fotoprotecció.
- Assessorament als centres educatius sobre els diversos aspectes de la salut comunitària i sobre eventuais situacions especials que puguin presentar-se (brots de malalties transmissibles, farmaciola escolar...).
- Formació al professorat en primers auxilis i suport quan tenen nens amb malalties cròniques (diabetis, epilèpsia, al·lèrgies, asma, cardiopaties..)
- Assessorament a AMPAS i a famílies (vacunes, malalties transmissibles, higiene, alimentació).
- Informació i assessorament a famílies novingudes en temes de salut.

ADRECES I HORARIS DEL SERVEI

Rbla. Vella 7 bis

43003 Tarragona

e-mail:salutescolar@tinet.org

Tel: 977 21 77 52

Horari: 8 a 15 h. Activitats fora d'aquest horari son concertades prèviament.

ESPAI JOVE DE SALUT

DEFINICIÓ I OBJECTIUS

L'Espai Jove de Salut és un punt d'informació juvenil on s'ofereix assessorament sobre temes que tenen a veure amb la salut, es dinamitzen activitats per a joves relacionades amb la promoció d'hàbits saludables i la prevenció de conductes de risc i s'apropa els joves al sistema sanitari i l'enxarxat associatiu de la zona. Les principals estratègies que utilitzem són la comunicació social en salut, l'educació per a la salut i l'ús d'experiències en l'àmbit lúdic.

Objectius:

- Apropar a la població jove el sistema sanitari i el teixit associatiu de la ciutat en relació amb els recursos referents a la salut.
- Assessorar els joves en els diferents àmbits de la salut que els poden afectar.
- Promoure conductes saludables.
- Esdevenir una figura de referència per als joves.

ACCIONS I ACTIVITATS

L'Espai Jove de Salut H2O es realitza a través de la figura de l'agent de salut, que treballa la salut dels joves des d'aquests 4 grans eixos:

- Sexualitat: orientació sexual, comportament sexual, embarassos no desitjats, relacions de parella, mètodes anticonceptius, etc.
- VIH/sida: infeccions de transmissió sexual i prevenció, vies de transmissió, pràctiques de risc, informació d'on poder fer-se la prova, etc.
- Drogodependències: tipus de drogues, efectes i conseqüències a curt i a llarg termini, drogues i sexualitat, etc.
- Alimentació saludable: anorèxia nerviosa, bulímia, hàbits d'alimentació, obesitat, dieta equilibrada i piràmide alimentària, etc.

Es potencien les habilitats socials del jove (autoestima i autoconcepte, defensa dels propis drets, saber dir que no, percepció del risc...).

- Tallers als grups de joves de Tarragona (joves de centre cívic, UEC, centres oberts, casals...)
- Participació a la Plataforma Nits Q de Tarragona
- Tallers de sexualitat-afectivitat als IES a través del programa: "Jove, forma't, informa't i decideix" de la Secretaria de Joventut
- Dinamitzador de la Taula de Salut Jove comarcal a la Secretaria de Joventut

- Formació a formadors envers la promoció de la salut
- Xerrades per a mares i pares al voltant de la prevenció de riscos
- Campanyes preventives en espais d'oci nocturn
- Atenció de consultes telemàtiques (telèfon, correu electrònic...)
- Atencions individualitzades (per iniciativa pròpia, per derivació, justícia juvenil...)
- Acompanyaments a usuaris (prova del VIH, equip de prevenció de drogodependències, recursos del municipi...)
- 4 hores setmanals d'atenció al barri de Campclar a través del PIC (Pla integral de Campclar)
- 6 hores setmanals d'atenció a Tarragona
- Atenció telemàtica en matèria de salut sexual en referència a HSH (homes que tenen sexe amb homes) a través d'Internet, xats i perfils de contactes amb contingut homosexual

ADRECES I HORARIS DEL SERVEI

Dilluns de 19.00 h a 21.00 h a la Casa del Mar de Tarragona (c/ Francesc Bastos, 19)

Telèfon: 692 93 02 04

Adreça electrònica: salut@h2o.cat

Per a entitats, professionals, recursos... contacteu-hi per correu electrònic o telèfon per concretar la intervenció en el grup, l'acompanyament o el suport individual.

PAFES – PLA D'ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT I SALUT

DEFINICIÓ I OBJECTIUS

Programa de promoció de la salut des de l'atenció primària mitjançant el consell i la prescripció d'activitat física (AF)

Objectius:

- **Incorporar la prescripció i el consell d'activitat física** com a eina terapèutica d'utilització en l'atenció primària de salut.
- **Actualitzar els coneixements i habilitats dels professionals implicats** mitjançant cursos de formació i reciclatge, coordinadament amb equips docents multidisciplinars que proporcionin les eines necessàries per desenvolupar els seus rols.
- **Coordinació dels recursos assistencials** (d'atenció primària i a nivell especialitzat) que poden intervenir en el procés de prescripció de l'activitat física
- **Potenciar la utilització d'equipaments esportius** existents a nivell territorial.
- **Establir canals de comunicació** dintre dels equips multidisciplinars.
- **Impulsar la col·laboració** entre els diferents sectors i institucions implicades en cada cas.

Resultats esperats:

- **Canvis en l'estil de vida** de la població encaminats a aconseguir una millora del seu l'estat de salut.
- **Increment de l'AF** en la població en general i de forma específica en les persones amb factors de risc cardiovascular.
- **Control** dels factors de risc cardiovascular i millor salut percebuda.
- **Col·laboració entre l'AP i els ajuntaments:** Promoció de la salut comunitària amb guies de recursos, rutes saludables, exercici físic supervisat en equipaments esportius.
- **Millora de la capacitat dels professionals** en la prescripció d'exercici físic des del centre de salut.

ACCIONS I ACTIVITATS

Tres tipus de programa:

1. CONSELL GENERAL – Oferta saludable municipal

S'aconsella augmentar l'activitat física en base a l'oferta del municipi d'activitat física saludable (75-80%)

- Consell d'increment de pràctica progressiva a intensitats entre baixes i moderades.
- Activitat física (AF) saludable ofertada en el municipi.
- Població **sedentària** sense impediment per a la pràctica d'AF.

2. PROGRAMA ASSESSORAT- Rutes saludables per caminar

- Consell periòdic d'increment de pràctica d'AF amb objectius progressius.
- Planificació tècnica de rutes saludables per caminar a cada municipi.
- Població **sedentària** amb factors de risc i algunes malalties cròniques estables.

3. PROGRAMA SUPERVISAT – Sessions dirigides en grup

- Consell de pràctica d'exercici físic (EF) amb avaluació inicial i final per un MEFIDE.
- Grups de 15 persones màxim dirigits per un tècnic especialista en salut (LCAFE) als equipaments esportius.
- Població **sedentària** home >45a., dona >55a. amb 2 o més FR CV o DM 2.

Supervisió en iniciar la pràctica.

ADRECES I HORARIS DEL SERVEI

Pavelló Municipal del Serrallo
Josep Català Rufà, s/n
43005 Tarragona
Tel. 977 226 054

ACTIVITATS PATRONAT ESPORTS TARRAGONA

DEFINICIÓ I OBJECTIUS

Programa d'activitats físiques i aquàtiques

Objectius:

Aconseguir la millora en la qualitat de vida, mitjançant la pràctica esportiva en el temps d'oci.

ACCIONS I ACTIVITATS

Activitats Aquàtiques:

Dels 6 mesos 99 anys

- Natació 12 a 24 mesos: Familiarització amb el medi aquàtic, estimulació motriu i potenciació aspectes socioafectius. Acompanyats amb el pare o mare
- Natació 24 a 36 mesos: Familiarització amb el medi aquàtic, reforçar la respiració, desenvolupar la flotació, afavorir les accions de propulsions i desenvolupar les habilitats motrius
- Natació 3 a 6 anys: Assoliment de l'autonomia dins l'aigua, treball d'habilitats aquàtiques i iniciació als estils de natació
- Natació 7 a 12 anys: Iniciació i perfeccionament dels estils de natació, sortides, salts i viratges
- Natació major 13 anys: Iniciació, perfeccionament i manteniment dels estils de natació. Coneixement i ampliació de noves habilitats aquàtiques
- AQUAGIM: Treball cardiovascular, mobilitat articular i tonificació muscular general
- AQUAEROBIC: Treball intens amb moviment, coordinats amb música fins aconseguir una coreografia
- AQUATONO: Treball per tonificar tots els grups musculars
- AQUAFITNESS: Treball de tots els grups musculars amb repeticions o estacions
- AQUASPINNING: Treball de resistència aeròbica amb bicicleta a dins de l'aigua i acompanya de suport musical

Activitats Físiques:

A partir dels 14 anys

- PILATES: És l'art de coordinar el control del moviment. És un mètode d'exercici basat en la relació de la respiració i alienació de la columna. Enforteix els músculs interns del tors, evitant dolors d'esquena.
- IOGA: Significa "unió", de cos i ment. Aquesta activitat millora la concentració, l'equilibri i el control postural. Tonifica i enforteix el cos.

- **DANSA DEL VENTRE:** Dansa sensual i alhora beneficiosa que aporta un gran equilibri mental, així com un gran treball de malucs, abdominals i pelvis.
- **GYM GG:** Exercicis gimnàstics que retarden l'envelliment del nostre organisme. Afavoreix i millora de la condició física general.
- **MANTENIMENT:** Exercicis gimnàstics que afavoreixen i milloren la condició física general i més concretament la millora de la mobilitat articular i augment de la força i la resistència muscular.
- **TONIFICACIÓ:** Es basa en el treball diferents variants d'activitats físiques (treball amb barres de pes, steps, peses, pilotes...), a ritme de la música. Treball que permet la millora de la coordinació física general.
- **NDOOR:** Activitat moderada o d'alta intensitat que permet fer un "viatge imaginari" pedalant sobre una bicicleta estàtica al ritme de la música. Produeix un elevat consum calòric, beneficiant l'eliminació de toxines i l'estrès.
- **AERÓBIC:** Exercicis aeròbics de moderada i alta intensitat seguint una coreografia al ritme de la música. Esdevé una pràctica divertida i a la vegada beneficiosa per a fer esport d'una manera saludable.
- **STEP:** Exercici aeròbic d'alt consum calòric que consisteix en pujar i baixar d'una plataforma graduable en alçada, seguint una coreografia a ritme de la música.

Activitats Abonats

Activitat aquàtiques:

- **Aquasalut:** Treball complementari del realitzat durant la setmana (running pool, circuits aquàtics...)

Activitat física:

- **Mini:** Sessions de mitja hora, en les que es realitzarà activitat física variada: treballs aeròbics, de resistència, tonificació i relaxació corporal general.
- **Actisalut:** Activitat física dirigida a realitzar els divendres amb varietat d'opcions (circuitos de tonificació, caminar, running-pool...)

Activitats Populars:

—Febrer

- **CAMINADA POPULAR D'HIVERN** – Diumenge, 15

—Març

- **TARRAGONA, VENS A LA MUNTANYA ?** – Diumenge 15

—Abril

- **ESTADES ESPORTIVES SETMANA SANTA A CAMPCLAR** - Del 6 al 9
- **BICICLETADA POPULAR** – Diumenge, 26

—*Maig*

- CAMINADA POPULAR DE PRIMAVERA – Diumenge, 10

—*Juny*

- PUJADA AL LORETO, organitzada per la ONCE - Diumenge 7
- TARRAGONA, VENS A LA MUNTANYA ? – Diumenge 14
- FIRA DE LA MOBILITAT SEGURA – GUARDIA URBANA – 1 al 7

—*Juliol i Agost*

- ACTIVITATS AQUÀTIQUES D'ESTIU – de l' 1 de juliol al 31 d'agost (quinzenals)
- ACTIVITATS FÍSiques DIRIGIDES D'ESTIU – de l'1 de juliol al 30 de setembre (mensuals)
- ESTADES ESPORTIVES D'ESTIU (Instal·lacions de Campclar, Serrallo, St.Pere i St.Pau) – de 29 de juny al 31 de juliol. Del 3 al 28 d'agost i del 31 d'agost al 10 de setembre (Instal·lació del Serrallo)

(setmanals)

- ESTIU PLATJA A L'ARRABASSADA – del 25 de juny al 29 d'agost

—*Setembre*

- PEONADA POPULAR DE TARRAGONA – diumenge, 20

—*Octubre*

- CAMINADA POPULAR DE TARDOR – diumenge, 4
- INICI ACTIVITATS AQUÀTIQUES TEMPORADA TARDOR – HIVERN - PRIMAVERA
- INICI ACTIVITATS FÍSiques TEMPORADA TARDOR – HIVERN - PRIMAVERA
- INICI DE LES ESCOLES MUNICIPALS D'INICIACIÓ ESPORTIVA – inici dilluns 1
- INICI DEL TORNEIG MUNICIPAL DE FUTBOL SALA – inici dissabte 25

—*Novembre*

- TARRAGONA, VENS A LA MUNTANYA? – Diumenge, 15
- 18a MITJA MARATÓ “CIUTAT DE TARRAGONA” – diumenge, 29
- 8e CERTAMEN DE FOTOGRAFIA “MITJA MARATÓ CIUTAT DE TARRAGONA- diumenge 29

—*Desembre*

- DIA DEL VOLUNTARI – Dijous 10
- EXPOSICIÓ DEL 8e. CERTAMEN DE FOTOGRAFIA – del 18 al 31 de desembre
- COL·LABORACIÓ AL PARC INFANTIL DE NADAL, organitzat pel departament de Joventut- Del 18 de desembre al 4 de gener
- ESTADES ESPORTIVES DE NADAL – Del 21 al 30 de desembre

ACCIONS I ACTIVITATS

Complex Esportiu Municipal de Bonavista

667 407 861

C/ Vint-i-un, s/n • 43100 Tarragona

Poliesportiu campclar

977 550 073

C/ Riu siurana, s/n • 43006 Tarragona

Casal Esportiu Riuclar-Torreforta-Icomar

977 551 315

Camí dels Horts • 43006 Tarragona

Instal·lacions Municipals Part Baixa i Serrallo

977 245 779 (pavelló)

977 226 054 (piscina)

C/ Josep Català Rufà, s/n • 43005 Tarragona

Instal·lacions esportives municipals Sant Pere i Sant Pau

977 200 812 (pavelló)

977 200 298 (piscina)

davant edifici Perú, s/n • 43007 Tarragona

Complex Esportiu Municipal Sant Salvador

977 522 701

C/ Estadiu, s/n • 43130 Tarragona