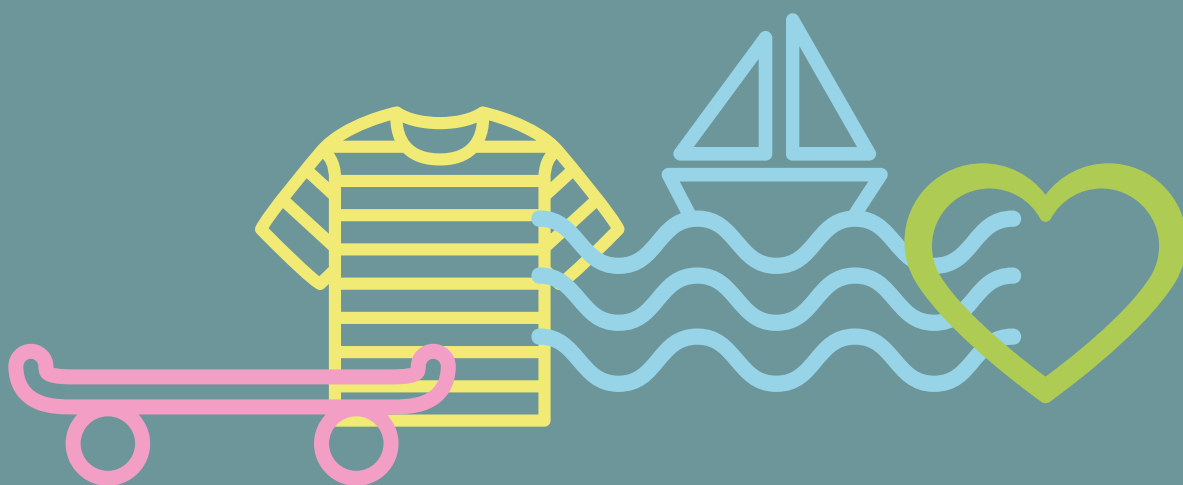


EIX 3

BENESTAR



El Pla d'Adolescència i Joventut entén el benestar en un sentit ampli i transversal en què tots els eixos del pla estan plenament interrelacionats. Tenir cura de les persones adolescents i joves implica tenir en compte la salut de forma integral (emocional, la salut física i la salut relacional), l'esport, l'oci i el lleure.

Pel que fa a la salut, la ciutat ha d'anar promovent espais d'orientació per a les persones joves que tinguin en compte la salut sexual i reproductiva, el benestar psicològic i relacional, el benestar emocional, etc. A més, s'hi incorpora la salut mental com un aspecte important, a través del Pla de Salut Mental.

La pràctica esportiva també s'ha de promoure tenint en compte els beneficis que té en diversos aspectes de la salut: físic, psicològic i relacional. L'esport ha de poder ser accessible per a tots i totes els/les joves i adolescents de la ciutat i tenint en compte la seva diversitat. I des de la dimensió relacional, s'ha de prevenir tot tipus de violència i discriminació.

Amb relació a l'oci i el lleure, s'entén que es tracta d'aspectes imprescindibles en la salut emocional i relacional de la persona.

Cal promoure una ciutat en què les persones joves puguin trobar espais d'oci alternatius a les ofertes més comercials, espais autogestionats i que ofereixin formes de relació continuades, així com un recurs per al desenvolupament d'activitats decidides per les pròpies persones, i contemplar la diversitat d'interessos i d'opcions.

L'educació en el lleure ha de ser sempre una opció per als adolescents i joves de la ciutat. Per això cal potenciar-la, tant per la seva virtut participativa com pel tipus de lleure que representa. Però el lleure també s'ha de poder desenvolupar a través d'altres formats: en casals, associacions, en equipaments juvenils i, sobretot, en l'espai públic. El paisatge urbà, com espai relacional de construcció de la identitat local i de la formació d'una experiència compartida, és patrimoni dels seus ciutadans, també dels joves.

SALUT

- Promoure la salut emocional en l'adolescència i la joventut.
- Promoure la salut afectiva i sexual de les persones adolescents i joves, incloent-hi tots els gèneres i orientacions sexuals.
- Promoció d'hàbits saludables d'alimentació i prevenció del consum de tòxics i l'abús de noves tecnologies.

ESPORTS

- Promoure la pràctica esportiva entre els i les adolescents i joves i garantir-ne l'accés universal.
- Promoure la diversitat en l'activitat física i esportiva, tant de tipus de pràctiques com de perfils de joves.
- Prevenir la violència i les discriminacions dins de l'esport.

OCI I LLEURE

- Promoure l'oci alternatiu i la cultura dispersa.
- Promoció del lleure de la vessant comunitària.
- Garantir un oci diürn i nocturn segur, saludable i lliure de discriminacions.

3.1 Salut integral

L'àmbit de salut es comprèn des de les perspectives física, mental i social. Es vol posar èmfasi en la prevenció de situacions de malestar emocional o de risc per part dels adolescents. Per això cal destacar el paper del Centre per a famílies, però també el Pla de Salut Mental, tant des del vessant de l'atenció com de la prevenció psicològica preventiva en adolescents i joves, per tal de detectar situacions que necessiten espais d'acompanyament. D'altra banda, es vol fer un acompanyament en la informació i l'assessorament d'adolescents i joves pel que fa a sexualitat i salut reproductiva, tenint en compte les diferents diversitats de gènere, sexuals i culturals.

Objectius

- Promoció de la salut emocional en l'adolescència i la joventut.
- Promoció de la salut sexual de les persones adolescents i joves, incloent-hi tots els gèneres i orientacions sexuals.
- Promoció d'hàbits saludables d'alimentació i prevenció del consum de tòxics i l'abús de noves tecnologies.

El **Balanç de 2013-2016** recull un ampli desenvolupament d'accions en el camp de la salut. El nou pla dona continuïtat a aquest àmbit, alhora que impulsa noves estratègies que permetin un abordatge encara més intensiu entre població jove i adolescents i obre nous reptes com l'abús a les noves tecnologies.

Mesures

Eix estratègic 3. Benestar					
Àmbit 3.1 Salut					
Objectiu Promoure la salut emocional en l'adolescència i la joventut.					
Núm.	Mesures	Programa/Projectes/ Accions	Edats	Referents municipals i altres agents	Cronograma
117	Ampliar el serveis d'escolta i acompanyament individual emocional dels adolescents.	<ul style="list-style-type: none"> • Ampliació del servei Aquí t'escoltem a tots els districtes. • Pla de Salut Mental. • Grups de treball de salut i drogodependències. 	12-16 17-18	Dept. de Joventut, Dept. de Salut, districtes: equipaments juvenils, Consell Municipal de Benestar Social.	2017 2018 2019 2020 2021
118	Treballar l'autoconeixement i la gestió emocional en l'adolescència.	<ul style="list-style-type: none"> • Atenció grupal a Aquí t'escoltem. • Pla de Salut Mental. • Guia de salut mental. • Identificació de programes/activitats impulsats pel Centre de serveis socials en aquesta mesura. 	12-16 17-18	Dept. de Joventut, Servei d'Adolescents i Famílies, Dept. de Salut, IMSS, CSS, districtes: equipaments juvenils i CJB.	2017 2018 2019 2020 2021
119	Prevenió de les relacions abusives treballant les habilitats i apoderant les persones joves.	<ul style="list-style-type: none"> • Pla de Salut Mental. • "Tardes Joves". • Parany de l'amor • Estratègia de prevenció de l'abús sexual a adolescents. • Estratègia de prevenció del sexisme. • Punts Aquí t'escoltem. • Centre per a famílies. 	Tota la població jove	Dept. de Joventut, Dept. de Salut, Dept. de Promoció a la Infància, IMSS i CSS.	2017 2018 2019 2020 2021
120	Promoure accions formatives i d'acompanyament d'habilitats parentals per fomentar el benestar emocional dels adolescents i els seus nuclis de convivència.	<ul style="list-style-type: none"> • Centre per a famílies. • SAIF. • Aquí Parlem. • Identificació de projectes d'habilitats parentals. 	Famílies	Dept. de Joventut, Dept. de Salut, IMSS, CSS, districtes: equipaments juvenils.	2017 2018 2019 2020 2021

Objectiu Promoure la salut afectiva i sexual de les persones adolescents i joves, incloent-hi tots els gèneres i orientacions sexuals.					
Núm.	Mesures	Programa/Projectes/ Accions	Edats	Referents municipals i altres agents	Cronograma
121	Disposar d'espais d'atenció individual en temes de salut sexual i reproductiva per a la gent jove en els diferents centres d'atenció primària i altres centres especialitzats.	Mapa d'actius en relació amb l'Estratègia de Salut Sexual i Reproductiva. (Tallers a instituts de secundària).	Població jove en general	Dept. de Salut, Direcció de Feminismes i LGTBI, IMSS, CSS, CJAS i districtes.	2017 2018 2019 2020 2021
122	Acompanyament en la transició transgènere.	Estratègia de Salut Sexual i Reproductiva. Programa Trànsit. Centre de recursos LGTBI.	Població jove en general	Dept. de Salut, Consorci Sanitari de Barcelona, Direcció de Feminismes i LGTBI.	2017 2018 2019 2020 2021
123	Formació, informació i assessorament sobre la sexualitat.	<ul style="list-style-type: none"> Estratègia de Salut Sexual i Reproductiva. Programa de consell d'anticoncepció per a adolescents. Identificació de programes impulsats per l'IMSS. Programes i campanyes de salut comunitària. Pàgina web "enboles". 	12-16 17-18	Dept. de Salut, Direcció de Feminismes i LGTBI, Dept. de Joventut, IMSS, Pla de Barris, districtes: equipaments juvenils i CJB.	2017 2018 2019 2020 2021
Objectiu Promoció d'hàbits saludables d'alimentació i prevenció del consum de tòxics i l'abús de noves tecnologies.					
Núm.	Mesures	Programa/Projectes/ Accions	Edats	Referents municipals i altres agents	Cronograma
124	Prevenició de riscos de trastorns alimentaris, consum de tòxics i abús de noves tecnologies.	<ul style="list-style-type: none"> Treball per a la prevenció del consum de drogues i ús responsable de l'alcohol (Guia de drogues). Pla d'acció sobre drogues 2017-2020. Pla de Barris: habilitats parentals i hàbits de consum saludables. Programa per treballar l'abús de les noves tecnologies. Declaració institucional per a la prevenció dels trastorns de comportament alimentari 	12-16 17-18 19-25 Famílies	Dept. de Joventut, Dept. de Salut, Agència de Salut Pública, IBE, ICUB, CJB, Pla de Barris, districtes: equipaments juvenils.	2017 2018 2019 2020 2021

3.2 Esport

L'esport es concep com un aspecte fonamental de les polítiques de benestar per a les persones en l'adolescència i la joventut. Per això es promou la pràctica esportiva en tots els seus vessants, donant facilitats a les persones joves, especialment si no tenen recursos. D'altra banda, es volen orientar les polítiques tenint en compte la dimensió social de l'esport, implementant programes que facilitin la salut, la sociabilitat i la formació a través de la pràctica esportiva. L'esport ha de ser una pràctica inclusiva per a tots aquells col·lectius que tenen dificultats o que pateixen discriminació.

Objectius

- Promoure la pràctica esportiva entre els i les adolescents i joves i garantir-ne l'accés universal.
- Promoure la diversitat en l'activitat física i esportiva, tant de tipus de pràctiques com de perfils de joves.
- Prevenir la violència i les discriminacions dins de l'esport.

El **Balanç 2013-2016** recollia també en l'àmbit de salut l'acció de la promoció de l'activitat esportiva. Es tracta de donar continuïtat en aquest àmbit alhora que s'incorpora el treball per la prevenció de la violència i la discriminació dins de l'esport.

Mesures

Eix estratègic 3. Benestar					
Àmbit 3.2 Esports					
Objectiu Promoure la pràctica esportiva entre els i les adolescents i joves i garantir-ne l'accés universal.					
Núm.	Mesures	Programa/Projectes/ Accions	Edats	Referents municipals i altres agents	Cronograma
125	Donar suport als programes de promoció per a adolescents i joves en zones d'especial interès social.	<ul style="list-style-type: none"> Programa Convivim esportivament. Pla d'eines per a la convivència (adolescents). 	12-16 17-18	IBE, FEED, Pla de Barris, Consell Escolar de l'Esport de Barcelona i districtes.	2017 2018 2019 2020 2021
126	Facilitar l'accés d'adolescents i joves a l'activitat esportiva incidint en col·lectius amb especial vulnerabilitat.	<ul style="list-style-type: none"> Subvencions individuals. Pla de l'esport en edat escolar. Subvencions ordinàries a entitats. 	12-16 17-18	IBE i districtes.	2017 2018 2019 2020 2021
127	Generar oferta esportiva d'estiu per a adolescents i joves.	<ul style="list-style-type: none"> Homologació d'activitat d'estiu esportiva. Campus Olímpia. Campanya vacances d'estiu. 	12-16 17-18	IBE i Dept. de Promoció de la Infància.	2017 2018 2019 2020 2021
128	Organitzar activitats de promoció d'activitat físicoesportiva dins l'horari lectiu.	<ul style="list-style-type: none"> L'Escola fa esport a la ciutat. 	12-16	IBE	2017 2018 2019 2020 2021
129	Facilitar recursos perquè els i les joves amb diversitat funcional puguin practicar esport.	<ul style="list-style-type: none"> Mesura de govern sobre l'esport inclusiu. l'Esport Inclou. 	12-35	IBE i IMPD.	2017 2018 2019 2020 2021
Objectiu Promoure la diversitat en l'activitat física i esportiva, tant de tipus de pràctiques com de perfils de joves.					
Núm.	Mesures	Programa/Projectes/ Accions	Edats	Referents municipals i altres agents	Cronograma
130	Promoure la participació de les persones joves en el disseny d'activitats físico-esportives joves.	<ul style="list-style-type: none"> Recull de propostes d'activitats esportives a través dels Punts JIP. Elaboració d'una enquesta. Vacances participatives per a joves. Previsió de projecte de dinamització esportiva d'espais esportius a l'aire lliure en barris d'especial interès. Programa A partir del carrer. 	12-16 17-18 17-18 19-25	IBE, Dept. de Joventut, IMSS, CSS, Pla de Barris i districtes.	2017 2018 2019 2020 2021
131	Identificar activitats físicoesportives existents a l'espai públic amb presència de joves i obrir el ventall d'opcions i de recursos.	<ul style="list-style-type: none"> Identificació d'activitats físicoesportives existents a la ciutat (exemple: Festival Rough Diamonds) i recollida de necessitats i demandes per a l'impuls de projectes. 		IBE, Dept. de Joventut, IMSS (APC), districtes: equipaments juvenils, Direcció de Drets de Ciutadania i d'Immigració.	2017 2018 2019 2020 2021

132	Habilitar més espais públics gratuïts on es puguin practicar esports a través dels nous parcs esportius urbans.	<ul style="list-style-type: none"> Identificació i mapificació d'espais que permetin les modalitats esportives culturals freestyle. Procés participatiu de creació de noves instal·lacions esportives a partir de Pla de Barris. 	12-16 17-18 19-25	IBE, Dept. de Joventut, Dept. d'Urbanisme, Pla de Barris i districtes.	2017 2018 2019 2020 2021
133	Incorporar noves modalitats esportives als programes d'esports per a adolescents i joves.	<ul style="list-style-type: none"> Crear espais per a la pràctica d'esports minoritaris, com camps de criquet o patinòdroms, per practicar diverses modalitats de patinatge, pistes d'atletisme, entre d'altres. 	12-16 17-18	IBE, Dept. de Joventut, Dept. d'Urbanisme, districtes: Casals i Espais Joves.	2017 2018 2019 2020 2021
134	Mapificar les zones d'escalada de la ciutat i impulsar la construcció de blocs als equipaments juvenils.	<ul style="list-style-type: none"> Mapificació d'espais d'escalada. Ampliació de noves zones d'escalada. 	17-18 19-25	IBE, Dept. de Joventut, Dept. d'Urbanisme, districtes: Espais i Casals Joves.	2017 2018 2019 2020 2021
135	Fomentar l'esport femení a la ciutat, així com les modalitats d'esport mixt i de no segregació per gènere.	<ul style="list-style-type: none"> Programes i subvencions de l'IBE. Pla de Justícia de gènere 2016-2019. Subvencions específiques per a l'esport femení, apartat concret al web Dones i Esport, etc. 	Tota la població jove	IBE, Direcció de Feminismes i LGTBI, districtes: Espais i Casals Joves.	2017 2018 2019 2020 2021
Objectiu Prevenir la violència i les discriminacions dins de l'esport.					
Núm.	Mesures	Programa / Projectes / Accions	Edats	Referents municipals i altres agents	Cronograma
136	Prevenir les conductes agressives i violentes en els espais esportius.	<ul style="list-style-type: none"> Formació de monitors/es dins del convivim. Aposta per la formació de familiars. Per treballar rols de gènere i conductes agressives i violentes. Campanyes de sensibilització en els espais esportius. 	12-16 17-18 Famílies	IBE, Dept. de Promoció de la Infància, Dept. de Joventut	2017 2018 2019 2020 2021
137	Combatre l'assetjament sexual en l'àmbit de l'esport.	<ul style="list-style-type: none"> Impuls de Programes des del Dept. de Transversalitat de Gènere. Pla de Justícia de gènere 2016-2019. Programa Zona Zero maltractaments i abusos. 	12-35	CIRD- Dept. de Transversalitat de Gènere, Dept. de Promoció de la Infància i CIRD.	2017 2018 2019 2020 2021

3.3 Oci i lleure

L'oci és un espai de benestar en la mesura que proporciona una relació plaent amb els altres i que conforma espais de sociabilitat per fonamentar relacions estables i de companyonia. L'oci és especialment important a l'adolescència i la joventut perquè s'hi desenvolupen processos relacionats amb la construcció de la pròpia identitat personal i social. Per això també és important fomentar la capacitat crítica dels i les joves a partir d'iniciatives de lleure alternatiu, participatiu i que tinguin en compte interessos diversos. Així mateix, els projectes municipals vinculats a l'oci i el lleure han de contemplar la participació dels mateixos joves.

Objectius

- Promoure l'oci alternatiu i la cultura dispersa.
- Promoció del lleure de la vessant comunitària.
- Garantir un oci diürn i nocturn segur, saludable i lliure de sexisme.

El **Balanç de 2013-2016** també recollia accions sobre la promoció de l'oci i el lleure. La intenció del nou pla és donar-hi continuïtat, però també treballar més la vessant comunitària així com garantir un oci diürn i nocturn segur i lliure de violències.

Mesures

Eix estratègic 3. Benestar					
Àmbit 3.3 Oci i lleure					
Objectiu Promoure l'oci alternatiu i la cultura dispersa.					
Núm.	Mesures	Programa/Projectes/ Accions	Edats	Referents municipals i altres agents	Cronograma
138	Fomentar i reconèixer l'oci alternatiu i la cultura dispersa promoguda i destinada a adolescents i joves.	<ul style="list-style-type: none"> • Campanya de reconeixement de l'Oci Alternatiu i la Cultura Dispersa. • Sortim BCN. • Programació de cultura, equipaments i entitats d'oci alternatiu. 	12-16 17-18 19-25	CJB, Dept. de Joventut, ICUB i districtes.	2017 2018 2019 2020 2021
139	Promoure i mantenir que es puguin realitzar activitats d'oci als equipaments juvenils (casals de joves, espais joves, ateneus...) ampliant horaris.	<ul style="list-style-type: none"> • Programació d'activitats des de la Xarxa d'Equipaments Juvenils. • Anàlisi de les demandes i necessitats dels joves (unitat d'anàlisi de la realitat juvenil). 	12-16 17-18 19-25	Dept. de Joventut, CJB, Node Jove i districtes.	2017 2018 2019 2020 2021
Objectiu Promoció del lleure de la vessant comunitària.					
Núm.	Mesures	Programa/Projectes/ Accions	Edats	Referents municipals i altres agents	Cronograma
140	Incorporació de joves dels barris en els projectes de lleure com a monitors/es.	<ul style="list-style-type: none"> • Oferta de cursos de monitoratge. • Projecte Baobab. 	18-35	CJB, IMEB, Dept. de Joventut, districtes: Espais i Casals Joves.	2017 2018 2019 2020 2021
141	Promoure alternatives d'oci i lleure per a adolescents als equipaments juvenils.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificació i ampliació de les sales d'adolescents. • Programació de Tallers. 	12-16 17-18	Dept. de Joventut, Node Jove, CJB, districtes: Espais i Casals Joves.	2017 2018 2019 2020 2021
142	Promoure el lleure educatiu entre els i les adolescents.	<ul style="list-style-type: none"> • Entitats d'associacionisme educatiu, espais i caus. • Mesura de Govern Dret de Lleure. 	12-16 17-18	CJB i Dept. de Joventut.	2017 2018 2019 2020 2021

Objectiu Garantir un oci diürn i nocturn segur, saludable i lliure de discriminacions.					
Núm.	Mesures	Programa/Projectes/ Accions	Edats	Referents municipals i altres agents	Cronograma
143	Lluitar contra situacions de masclisme en les activitats d'oci de Barcelona a través de campanyes de conscienciació i apoderament de les dones.	<ul style="list-style-type: none"> • Metodologies participatives i projectes de treball d'oci nocturn. • Protocols per a casos d'assetjament i violència de gènere en contextos de oci nocturn o de festa. • Protocol d'actuació en casos de violència masclista en les entitats juvenils. • Barcelona Antimasclista. • Sessions de formació sobre oci i sexisme. 	19-25 26-35	Direcció de Feminismes i LGTBI, CJB, Direcció de Salut, Dept. de Joventut, CIRDA- Dept. de Transversalitat de Gènere, ICUB, CJB, districtes: Espais i Casals Joves.	2017 2018 2019 2020 2021
144	Desenvolupar i promoure estratègies de promoció i prevenció de riscos sobre alcohol i altres drogues en espais juvenils d'oci.	<ul style="list-style-type: none"> • Promoure carpes per conèixer la qualitat de les drogues, l'estat etílic, etc. • Sessions de formació sobre el consum de drogues, alcohol, etc. • Accions Pla d'Acció Sobre Drogues 2017-2020. • Donar a conèixer la Guia de Drogues. 	17-18 19-25	Dept. de Joventut, Dept. de Salut, Direcció de Feminismes i LGTBI, CJB, districtes: Espais i Casals Joves.	2017 2018 2019 2020 2021
145	Promoure espais d'oci accessibles.	<ul style="list-style-type: none"> • Xarxa de lleure inclusiu. • Mapificació dels espais d'oci inclusiu a Barcelona. • Campanyes de vacances d'estiu. 	12-16 17-18	IMPD, CJB, districtes: Espais i Casals Joves.	2017 2018 2019 2020 2021