



-Borsa jove d'habitatge dins la pàgina web de Joventut.

4. Polítiques de participació. La participació s'ha de fomentar en totes les franges d'edats de joves, però sobretot en aquells d'entre 15 i 25 anys, que són els impulsors de les pròximes polítiques de joventut.

-Donar suport de diferents tipus a l'Associació de Joves d'Alpicat i, en unió directa amb l'Ajuntament, impulsar i dur a terme tots els projectes necessaris per als joves.

-Organització d'activitats culturals i lúdiques de caràcter popular i participatiu al llarg de l'any, organitzades pel grup de joves associats o joves particulars

-Potenciar els cursos de monitors de lleure, perquè el jovent pugui exercir com a monitor als més menuts.

-Espai informatiu per a les associacions del municipi dins el web de Joventut.

-Amb la creació de l'espai de la Sala Unió, fomentar la participació en tot allò organitzat pels i per les joves.

-Creació d'una pàgina web per a la joventut des d'on es pugui participar en l'organització de diferents activitats.

5. Polítiques de salut.

-Facilitar informació sobre salut des del Punt d'Informació Juvenil (PIJ), sobre consum responsable i conductes de risc tant al PIJ com als locals d'oci.

-Realització de xerrades destinades als joves sobre salut, amb temes que siguin del seu interès, com les drogues o la sexualitat.

-Donar informació i orientació als joves en temes de salut des del web de Joventut.

6. Polítiques d'accés a la mobilitat.

-Signatura d'una ampliació del contracte amb les institucions de transports per introduir la possibilitat de nous horaris, major freqüència i existència d'abonaments mensuals del BusNit.

-Elaboració de la targeta ATM, una targeta per utilitzar el transport públic de l'àrea de Lleida.

7. Interlocució i execució de les polítiques de joventut.

-Organització de tres taules rodones a l'any entre el jovent i l'Administració, perquè facin arribar les seves propostes i avaluar la realitat juvenil d'Alpicat i les activitats fetes fins al moment.

-Fomentar la participació en els intercanvis culturals.

-Ubicació de l'associació de joves a la segona planta de la Sala Unió, perquè puguin desenvolupar des d'allí la seva feina.

-Realització d'una comissió de joves immigrants, on s'organitzin i coordinin juntament amb les associacions del municipi les activitats que considerin necessàries en matèria de joventut.

8. Polítiques educatives.

-Realització de xerrades destinades als joves sobre salut, amb temes que siguin del seu interès, com les drogues o la sexualitat.

-Fomentar més la participació en cursos educatius del món del lleure, de la informàtica, dels idiomes o tot allò proposat pel col·lectiu jove.

9. Suport a l'associacionisme.

-Finalització de la segona planta de la Sala Unió.

-Organització d'un agrupament escolta a Alpicat.

-Muntar un estand de l'associació de joves a la Fira Ecojardí, per tal de donar-se a conèixer al municipi. Que els i les joves s'hi puguin fer socis i recaptar diners per al fons de l'associació.

Els objectius generals extrets són: inclusió dels i de les joves al nostre municipi i entre ells fomentar la participació del jovent, fomentar la cohesió, donar alternatives a l'oci, potenciar l'educació no formal, ajudar a l'emancipació al jovent, obrir les portes al món laboral.

Les accions previstes en aquest programa són diverses i engloben simultàniament diversos àmbits, com la cultura, el lleure, l'esport, la salut, l'educació, el treball i la vivenda. Les activitats són els mitjans que utilitzarem per dur a terme les nostres polítiques de joventut i són les següents:

-Creació d'un agrupament escolta.

-Realització d'un curs de director/a de lleure.

-Realització d'un curs de monitor/a de lleure.

-Organització de dues sortides a la muntanya per practicar esports d'aventura durant l'estiu.

- Organització de dues sortides de cap de setmana per fer acampada o estada en un alberg.
- Posada en marxa d'un intercanvi cultural i esportiu entre joves (joventut en acció).
- Organització de dues jornades de salut per a joves, amb xerrades sobre sexualitat.
- Cogestió del Concert Jove.
- Millora dels actes per a joves durant la Festa Major.
- Organització de dues sortides a la neu durant l'hivern.
- Quarta i cinquena recollida de la Flama del Canigó.
- Realització d'un seminari de recerca de feina.
- Creació d'un canal d'interlocució entre el jovent i l'Ajuntament.

Programa 2: El teu lloc=Espai Jove (Fase III)

El jovent d'Alpicat necessita un lloc on ubicar-se, necessitat deguda a la gran massificació d'habitants que ha sofert Alpicat i que provoca que el jovent no es conegui ni tingui relació. D'altra banda, hi tenen a veure les mínimes distàncies que hi ha entre Alpicat i Lleida, que fan que molts joves vagin a estudiar, divertir-se o treballar a la capital.

Així mateix, Alpicat està envoltat d'una colla de col·legis privats que fa que molts dels i de les joves hi vagin a estudiar, on la majoria de companys són de Lleida i de municipis del voltant. Tot plegat fa que es creïn unes relacions cohesionades.

Els objectius generals extrets són: promoure la cohesió social i la integració de tot el teixit juvenil, potenciar la participació, participar activament en les polítiques de joventut, ajudar en la presa de decisions i a manifestar opinions, oferir un espai de reunió on fer xerrades de l'Associació de Joves d'Alpicat, etc.

Les accions previstes. Enguany s'ha començat a habilitar l'espai jove: s'està treballant en el condicionament de la part elèctrica en general, calefacció, etc. La voluntat és que sigui un espai on es desenvolupin una sèrie d'activitats sempre amb caràcter integral, perquè es puguin dur a terme tots els objectius d'aquest projecte.

La sala disposarà de sis departaments separats, que seran els següents:

-Sala polivalent. És la sala més gran de la qual es disposarà. Estarà disponible per a la realització de totes aquelles activitats que el jovent vulgui i demani, com tallers, exposicions, assaigs de grups musicals o cursets. La sala disposa de més de 236 metres quadrats, per tant, tindrà prou espai per encabir totes aquestes activitats i més.

-Mediateca. Aquesta sala es disposarà perquè els i les joves d'Alpicat es puguin reunir per mirar vídeos, ja siguin pel·lícules, fotografies, diapositives o tot allò que es pugui visionar en la pantalla.



-Sala taller/lectura. Tal i com indica el nom, aquesta sala estarà a disposició del jovent per a la realització de tot tipus de tallers. A més, tindrà un espai destinat a la lectura. Amb petites taules i butaques per gaudir d'una còmoda lectura. Aquest espai estarà ubicat al costat del finestral perquè la il·luminació sigui la idònia.

-Sala de jocs. Doncs aquest espai estarà destinat a l'oci. En ell es disposaran billars, futbolins i altres jocs.

-Sala de reunions. Aquesta sala estarà dividida en dos despatxos. En un estarà ubicada la tècnica de Joventut, aquí tindrà el seu lloc per poder gestionar les activitats pròpies de l'àrea de joventut. Per altra banda, l'altre despatx estarà destinat a l'Associació de Joves d'Alpicat. Aquest serà el seu lloc de reunió atès que al Casal, on tenen un despatx totes les associacions d'Alpicat, no hi ha més lloc per ubicar cap associació.

-Sala de descans. Finalment, els i les joves que vagin a la Sala Unió tindran al seu abast una sala on poder descansar, amb màquines dispensadores de menjar i beure, així com neveres a disposició del jovent.

Per poder realitzar totes aquestes activitats, que han estat desglossades anteriorment, el municipi d'Alpicat compta amb diverses associacions. Concretament, en aquest moment la joventut d'Alpicat té a l'abast 14 associacions legalment constituïdes, entre elles la nova Associació de Joves d'Alpicat. Totes elles han donat suport al Pla, i també han col·laborat i facilitat que el jovent d'Alpicat gaudeixi d'activitats com concerts, sortides culturals, cursos i sobretot competicions esportives.

La Regidoria de Joventut vol agrair a la resta de regidories del Consistori, a totes les associacions municipals, als participants dels grups de discussió i al personal de l'Ajuntament en general, el seu suport i col·laboració en la redacció d'aquest nou Pla.

*Regidoria de Joventut
Maite Matamoros*



Un estiu amb salut

Consells per evitar problemes causats per la calor

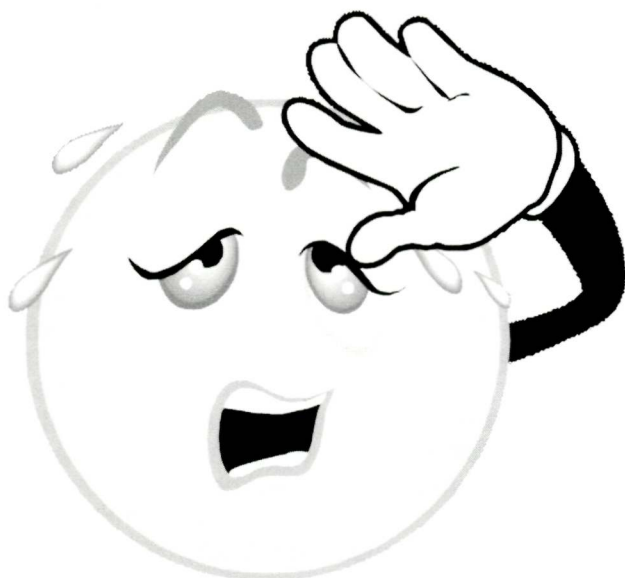
L'onada de calor: un perill per a la salut

Les temperatures molt extremes i l'excés de calor produeixen una pèrdua de líquids i de sals minerals (clor, potassi, sodi, etc.) necessaris per a l'organisme. Aquest fet pot agreujar una malaltia crònica o provocar deshidratació i esgotament. Si l'exposició a temperatures tan elevades es perllonga, es pot patir un cop de calor, que és una situació que pot acabar sent greu.

Hi ha alguns símptomes que ens poden alertar que algú està patint un cop de calor: temperatura molt alta, mal de cap, nàusees, set intensa, convulsions, somnolència o pèrdua del coneixement. Davant d'aquests símptomes, traslladeu la persona a un indret més fresc, doneu-li aigua, mulleu-la i venteu-la. **I aviseu urgentment els serveis sanitaris (061).**

Presteu atenció a aquests consells, sobretot si esteu entre aquests col·lectius o sou familiars o coneguts d'aquestes persones:

- Gent més gran de 75 anys.
- Persones amb discapacitats físiques o psíquiques i limitacions de mobilitat o autocura.
- Persones que realitzen una activitat física important.
- Nadons.
- Persones amb hipertensió arterial, diabetis, malalties cardiorespiratòries, hepàtiques, Parkinson, Alzheimer, obesitat o altres de cròniques.



-Persones que prenen una medicació especial (tranquil·litzants, antidepressius, psicòtrops o diürètics).

Protegiu-vos del sol i la calor

A casa, controleu la temperatura:

-Durant les hores de sol, tanqueu les persianes de les finestres on toca.

-Obriu les finestres de casa durant la nit, per refrescar-la.-Estigueu-vos a les estances més fresques.-

Recorreu a algun tipus de climatització (ventiladors, aire condicionat) per refrescar l'ambient. Si no teniu aire condicionat, mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (centres comercials, cinemes...).

-Preneu dutxes fresques d'una manera freqüent.

Al carrer, eviteu el sol directe:

-Porteu una gorra o un barret.

-Utilitzeu roba lleugera (com la de cotó), de colors clars i que no sigui ajustada.

-Procureu caminar per l'ombra, estar sota un para-sol quan sigueu a la platja i descansau en llocs frescos del carrer o en espais tancats que estiguin climatitzats.

-Porteu aigua i beveu-ne sovint.

-Mulleu-vos una mica la cara i, fins i tot, la roba.

-Vigileu en els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol i no hi deixeu els infants amb les finestres tancades.

Limiteu l'activitat física a les hores de més calor

-Eviteu sortir a les hores del migdia, que és quan fa més calor.

-Reduïu les activitats intenses.

Beveu força i vigileu l'alimentació

-Beveu aigua i suc de fruita tant com pugueu, fins i tot, sense tenir set.

-No prengueu begudes alcohòliques.

-Eviteu els menjars molt calents i els que aporten moltes calories.

Informeu-vos bé

-Informeu-vos dels horaris dels centres d'atenció primària que teniu més a prop, tant del vostre municipi com del lloc on aneu de vacances.

-902 111 444. Recordeu aquest número de **Sanitat Respon**, que us pot atendre diàriament, durant les 24 hores. Allí us indicaran els centres sanitaris oberts i us poden donar consells de salut.