

CAMPANYA DE PROMOCIÓ
DE PRÀCTIQUES SALUDABLES

PRACTICA SALUT

AGENDA JOVE

2012-2013



LES MEUES DADES

NOM:

COGNOMS:

ADREÇA:

MÒBIL:

E-MAIL:

ALTRES:



PRESENTACIÓ

Els Centres Joves dels Ajuntaments
que formem part de la xarxa JOVES.net
et presenten l'Agenda Jove
per al curs 2012-13
que tens a les teues mans.

Enguany té com a fil conductor el lema
PRACTICA SALUT.

A llarg de les seues pàgines trobaràs
propostes i consells per a tindre
una vida saludable. Parlem de l'alimentació,
de l'exercici i l'esport, d'allò que fem
quan estem de festa, del sexe... quan
conduïm o quan estem
davant d'una pantalla.

Però l'agenda és molt més. Ho aniràs
descobrint en cada setmana, mes a mes...

Esperem que et siga d'utilitat!

www.joves.net



ALAUQUÀS Centre Juvenil El Passatge | Av. Blasco Ibáñez, 57
961502343 | joventut@alauquas.org | www.alauquas.org | www.festifra.net
alauquas.jove, Fra Alauquàs, eurodesk.alauquas

ALBAL Centre d'informació juvenil | C. Maestro Ramon Sanchis Rovira, 9
961278187 | albal@joves.net | www.albal.es | CijAlbal

ALDAIA Espai de participació Gentjove | Pl. de la Constitució, 21 baix
Gentojove.es@aldaia-ajuntament.es | cijaldaia@aldaia-ajuntament.es
961985013 | 961503778

Mirall Jove | C. Maestro Serrano, 42 | miralljove@ajuntamentaldaia.org
961988796 | www.aldaia-ajuntament.es | www.aldaiaparticipa.com

ALMUSSAFES Centre d'informació juvenil | Pl. Mercat, 11
961785110 | almussafes_juv@gva.es | www.almussafes.es

LA POBLA DE FARNALS Centre d'informació juvenil | C. Les escoles, 2
961452036 | poblafarnals_cij@gva.es | www.lapobladeafarnals.es

MELIANA Casa Jove de Meliana | C. La font, 9
961480377 | meliana@joves.net

MISLATA Centres Joves de Mislata

Centre Jove Túria | C. Túria, 13 | 963837141

Centre Jove del Mercat | C. Major, 36 | 963990340
info@mislatajove.org | www.mislatajove.org | mislatajove

MONCADA Centre d'informació juvenil | C. Major, 28
961301571 | joventut@moncada.es | www.moncada.es

**PATERNA Casa de la Joventut de Paterna | CIJ - Centro Polivalente
Valentín Hernández** | C. Músico Antonio Cabezas, s/n (Barri Santa Rita)
961370103 | juventud@ayto-paterna.es

PICANYA Centre d'informació juvenil | Pl. Major, 16 | 961592686
cultura@picanya.org | www.ajuntament.picanya.org

PICASSENT Casa Jove La torta - Ajuntament de Picassent
C. Clara Campoamor, s/n. | 961222980 | cij@picassent.es
www.jovespicassent.com | La Torta Picassent | LaTortaCasaJove

QUART DE POBLET Quart Jove | C. De la torreta, 1 | 961531459
joventut@quartdepoblet.org | http://quartjove.quartdepoblet.es |
QuartJove | Quart Espai Jove

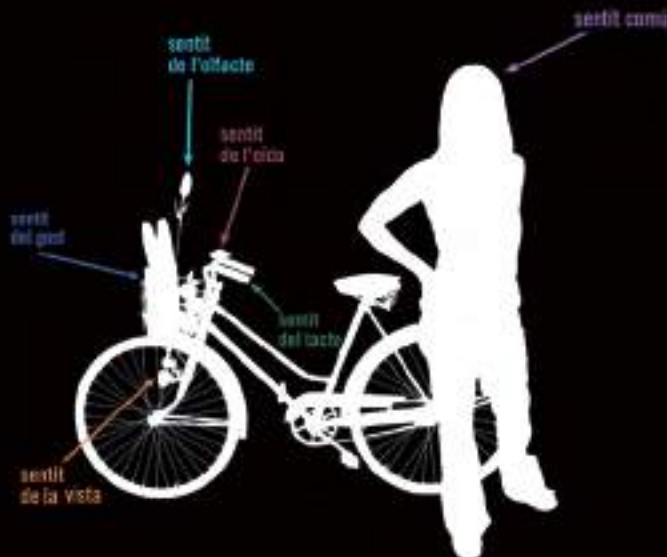
SAGUNT Espai DINA Sagunt | C. Albalat, 1 | 962655880
Casal Jove - Port de Sagunt | C. Vent de Marinada, s/n | 962683439
dina@aytosagunto.es | http://cjportdesagunt.wordpress.com/
cjportdesagunt | espai_dina, aytosaguntjove

SEDAVÍ Casal jove de Sedavi | C. Sant Vicent 60 | 963765749
sedavicij@sedavi.es | http://casaljovesedavi.blogspot.com

SILLA La Nau Jove Av. Alacant 63 | 961200029 | infojove@silla.es | www.silla.es
www.sillacultural.com | naujove.desilla | LanauJove | la nau jove

TORRENT CIJ Torrent - L'Espai Av. Al Vedat, 103. 2ª pl. Edifici Metro
961111853 | torrent@joves.net | cijtorrent@torrentjove.com
www.torrentjove.com | TORRENT.CIJ | CijTorrent | Cij Torrent

XIRIVELLA Centre Jove C. Levante UD, 2 | 963832579
centrejove@xirivella.es | www.xirivellajove.es
centre.xirivella | EspaiJoveXiriv



massa crítica valència

amb tots els sentits

Tots els primers divendres de cada mes 19:30 h Plaça de la Mare Dèu
València

La Massa Crítica és un fenomen ciclista que té lloc tots els mesos en nombroses ciutats del món. La seua finalitat és donar a conèixer els grans avantatges que aporta a la mobilitat, a la societat i a l'individu, una major presència de les bicicletes en les ciutats per a reduir les molesties que causa el trànsit motoritzat: soroll, contaminació, embossos, inseguretat...



DISSABTE

1939. Comença la
IIa Guerra Mundial

on van morir entre
50 i 60 milions de persones,
la major part civils.

DIUMENGE

2



3 DILLUNS

4 DIMARTS

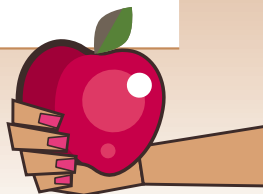
5 DIMECRES

Practica salut... quan menges

Les fruites i les hortalisses

t'ajuden a estar sa i a previndre malalties.

Pren-te'n 5 al dia.



DIJOUS **6**

D'IVENDRES **7**



DISSABTE **8**

**Dia de la
persona cooperant**



**Dia Internacional
de l'alfabetització**

DIUMENGE **9**

10 DILLUNS

11 DIMARTS

En 1973, a Xile, el govern democràtic de Salvador Allende és enderrocat pel cop militar d'Augusto Pinochet instaurant una de les dictadures més repressives d'Amèrica Llatina.

L'11 de setembre de 2001 l'organització terrorista al-Qaeda va segrestar quatre avions i els va estavellar contra el World Trade Center a Nova York i el Pentàgon, matant tots els passatgers i milers de persones que treballaven als edificis.

12 DIMECRES

DIJOUS 13

DIVENDRES 14

DISSABTE 15

En 2008, el banc d'inversió Lehman Brothers es declara en fallida per la crisi financera provocada per les hipoteques Subprime que afecta, especialment, a les economies d'Europa i Estats Units.

DIUMENGE 16

Dià Dia Internacional de la preservació de la capa d'ozó
L'enrarament greu de la capa d'ozó provoca, per exemple, l'augment dels casos de càncer de pell o la supressió del sistema immunitari en humans i en altres espècies. També pot afectar els cultius sensibles a la radiació ultraviolada.

"Tot per a ells i res per als altres pareix haver sigut la roïna màxima dels amos de la humanitat en les diverses èpoques de la història"

Adam Smith, economista i filòsof

17 DILLUNS

18 DIMARTS

19 DIMECRES

Practica salut... quan condueixes

La pitjor barreja de la festa és alcohol + conducció.

La millor solució és la conductora
o el conductor rotatiu.



DIJOUS **20**

DI VENDRES **21**
Dia mundial
de la Pau



DISSABTE **22**
Dia Europeu
sense Cotxes



Campaña de promoció de la
bicicleta com a mitjà de transport

DIUMENGE **23**

24 DILLUNS

25 DIMARTS

26 DIMECRES

DIJOUS **27**

DIVENDRES **28**

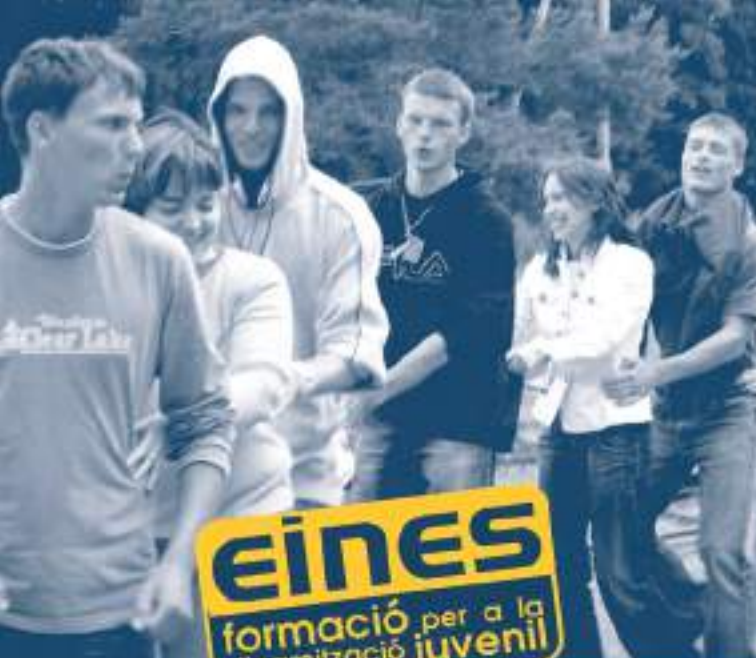
DISSABTE **29**

DIUMENGE **30**

Practica salut... fent exercici
No cal competir, fent esport guanyes...

salut.





eines
 formació per a la
 dinamització juvenil

cursos de formació per a treballar amb joves

cursos de monitor/a de temps lliure i d'animador/a juvenil
 cursos monogràfics sobre dansa, música, salut, sexualitat, jocs, europa, voluntariat, associacionisme, xarxes socials, TIC, ecologia... aplicats a la dinamització de la gent jove

xarxa **JOVES.net**
 més informació:
www.joves.net



Con el alcohol puedes descubrir nuevas sensaciones

ALCOHOL
 Tú verás lo que te mola



Por el Día Europeo de Noche

1 DILLUNS

2 DIMARTS

3 DIMECRES

Practica salut... quan menges

Les llepolies només alimenten el teu dentista.
Contenen molts additius artificials que engreixen
i provoquen càries. També poden produir al·lèrgies.



DIJOUS **4**
Dia de les
Nacions Unides



DIVENDRES **5**
MASSA
CRÍTICA



DISSABTE **6**

DIUMENGE **7**

8 DILLUNS

9 DIMARTS



Dia de la Comunitat Valenciana
Es commemora l'entrada a la ciutat de València de les tropes del rei Jaume I l'any 1238.

10 DIMECRES

Dia Mundial contra la pena de mort



Practica salut... quan condueixes
Fica-t'ho al cap!

Els motoristes sense casc tenen el doble de lesions al cap i moltes més possibilitats de tindre un accident mortal.

DIJOUS 11

Naix en 1884
Eleanor Roosevelt
fou una escriptora,
diplomàtica, impulsora de la
Declaració Universal dels Drets Humans
aprovada per l'ONU en 1948.
Fou Primera Dama dels Estats Units i va estar casada amb el President Franklin Delano Roosevelt.



DI VENDRES 12

Colón
i la seua expedició arriben al continent Amèrica.

DISSABTE 13

DIUMENGE 14

15 DILLUNS

16 DIMARTS

17 DIMECRES
Dia Mundial
per a l'eliminació
de la Pobresa



Practica salut... amb les pantalles

Les pantalles poden ser divertides i molt útils si no et passes. Sols has de controlar i limitar el temps que li dediques al dia a Internet (les xarxes socials, els jocs...), al mòbil o a la televisió.



DIJOUS 18

DIVENDRES 19

DISSABTE 20
En 2011,
la banda
terrorista ETA va anunciar
«el cessament definitiu
de la seua activitat armada».

DIJUMENGE 21

22 DILLUNS

23 DIMARTS

24 DIMECRES

DIJOUS **25**

DIVENDRES **26**

DISSABTE **27**

DIUMENGE **28**

Practica salut... quan faces sexe... amb respecte

Si la teua parella no vol utilitzar preservatiu, actua amb fermesa i fes que l'use. També podeu practicar altres jocs sexuals que no impliquen riscos. Utilitzar el preservatiu no és cap signe de desconfiança, sinó de seguretat.



29 DILLUNS

30 DIMARTS

31 DIMECRES

Practica salut... quan ixes de festa. El cap de setmana és un bon moment per a passar-ho bé, trobar-se amb els amics i les amigues, eixir de la rutina de la setmana, viure noves experiències.... i tot això, ho pots fer de moltes maneres, posant en perill la teua salut o gaudint d'una manera sana, depén de tu!

raons contra el racisme arguments per a la tolerància



x a r x a
JOVES.net

www.joves.net/raonscontraelracisme

016

ATENCIÓ A VÍCTIMES DE
MALTRACTAMENTS PER
VIOLENCIA DE GÈNERE



**TRAU TARGETA ROJA
AL MALTRACTADOR**



dj dv dis dg dl dt dc dj dv dis dg dl dt dc dj
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

NOVEMBRE 2012

DIJOUS

1

Setmana internacional
de la Ciència i de la Pau

DIVENDRES



DISSABTE

3

DIUMENGE

4

La sindicalista
i política
anarquista Federica Montseny
és nomenada Ministra de Sanitat
i Assistència Social del govern
de la IIa República Espanyola.
És la primera dona ministra
de la història d'Espanya.

5 DILLUNS

6 DIMARTS

7 DIMECRES



Practica salut... quan faces sexe... amb respecte

No saps que abans de ploure, plovisqueja? Abans d'ejacular els xics eliminen un líquid amb 100.000 espermatozoides per cada gota. Molts embarassos no desitjats comencen amb la frase "jo controle"; la marxa enrere pot ser la marxa endavant cap a molts problemes.

DIJOUS **8**

DI VENDRES 9

Dia Internacional contra el racisme, el feixisme i l'antisemitisme

Fins 1991 no es va abolir l' "apartheid" a Sudàfrica i així acabaren dècades de lleis que discriminaven i segregaven a la majoria negra del país.

Als Estats Units l'esclavitud de la població negra fou abolida en 1865, però el racisme continuà sent "legal" fins a 1964 quan l'Acta de Drets Civils va posar fi a la discriminació en espais públics, en el govern i en el treball. Hui en dia és Israel qui aplica lleis de segregació i discriminació sobre el poble palestí.

DISSABTE **10**

Al llarg de la nit i durant este dia de 1989 cau el Mur de Berlin, símbol de la Guerra Freda entre els països capitalistes i els països comunistes.



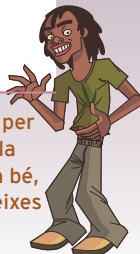
DIUMENGE **11**

12 DILLUNS

13 DIMARTS

14 DIMECRES

Practica salut... quan ixes de festa. Si necessites beure per a passar-ho bé i riure, el més probable és que al final de la nit els altres es burlen de tu. Hi ha modes que no senten bé, has de ser l'amo o l'ama de la teua pròpia moda, no et deixes pressionar per ningú sobre el que has de fumar o beure.



DIJOUS **15**

DIVENDRES **16**
 Dia Internacional
 per la tolerància

DISSABTE **17**

DIUMENGE **18**

19 **DILLUNS**

20 **DIMARTS**

21 **DIMECRES**

Practica salut... fent exercici
No cal competir,
fent esport guanyes... salut.



DIJOUS 22

DIVENDRES 23

DISSABTE 24

DIUMENGE 25

**Dia Internacional
contra el
maltractament cap a les Dones**
En 2011, a Espanya van morir 67
dones per la violència masculista.



El 25 de novembre de 1960,
per ordre del dictador de la
República Dominicana Rafael
Leónides Trujillo, van ser assassinades
les tres germanes Mirabal.

26 DILLUNS

27 DIMARTS

28 DIMECRES

"No pot haver-hi una societat florent i feliç quan la major part dels seus membres són pobres i desgraciats"

Adam Smith, economista i filòsof

DIJOUS 29

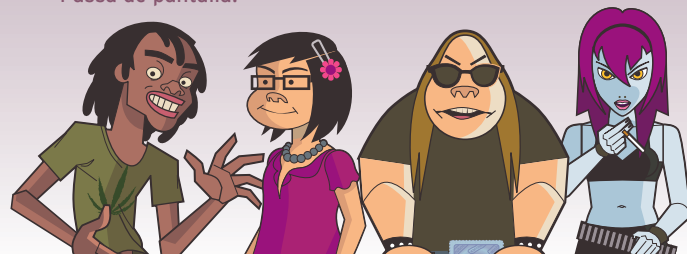
Dia de solidaritat amb el poble palestí



DIVENDRES 30

Practica salut... amb les pantalles

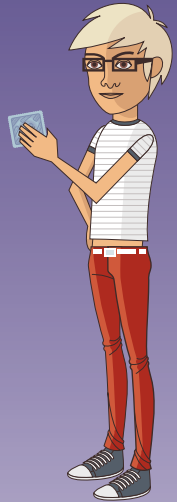
També hi ha joves que abusen dels videojocs i internet: dormen poc i no dediquen temps suficient als estudis i a altres obligacions. El temps passa tan ràpidament que no ixen al carrer, no estan amb els amics i les amigues, s'obliden, fins i tot, de menjar i descuiden molt la seua imatge personal. Passa de pantalla!





**Practica salut... quan faces sexe...
amb respecte**

Si no vols utilitzar preservatiu,
respecta l'opinió
de l'altra persona,
i no imposes la teua decisió.
Practica la responsabilitat
i el respecte.



DISSABTE 1
Dia Mundial
contra la SIDA

DIUMENGE 2
Dia Internacional
de l'Abolició de l'Esclavitud

3 DILLUNS

Dia Internacional de les persones amb Discapacitat



4 DIMARTS

5 DIMECRES

Dia Internacional del Voluntariat

Practica salut... fent exercici Vés amb compte amb els productes "miraculosos" per a guanyar massa muscular... són química pura, i el pitjor pot vindre amb els anys: afectaran al fetge, el desig sexual... Intenta estar fort i saludable de veritat i no de manera artificial o pagaràs les conseqüències.



6 DIJOUS

Dia de la Constitució Espanyola.

En 1978, la ciutadania aprova la Constitució que permet acabar amb la Dictadura franquista, establint que "Espanya es constitueix en un Estat social i democràtic de Dret, que propugna com a valors superiors del seu ordenament jurídic la llibertat, la justícia, la igualtat i el pluralisme polític"



7 DIVENDRES



8 DISSABTE

9 DIUMENGE

10 DILLUNS
Dia Internacional
dels Drets Humans



11 DIMARTS

12 DIMECRES

Practica salut... amb les pantalles

Les TIC (Tecnologies de la Informació i la Comunicació) són un instrument molt útil. Has d'aprendre a usar-les correctament i aprofitar-les bé.



DIJOUS **13**

DIVENDRES **14**

DISSABTE **15**

DIUMENGE **16**

24 DILLUNS

25 DIMARTS

26 DIMECRES

Practica salut... quan menges

La pastisseria industrial té massa sucre i greixos. Millor, fes-te un entrepà. Per llei, als centres escolars, no es poden vendre aliments i begudes amb un alt contingut en àcids greixos saturats i trans, sal i sucres.



DIJOUS 27

DIVENDRES 28

DISSABTE 29

DIUMENGE 30

"En un xicotet poble de la costa de Mèxic un nord-americà veu a un pescador a punt de fer la migdiada, i li pregunta:

-Per què nos pesques més?

El mexicà li respon que amb la seua pesca quotidiana té prou per a satisfer les necessitats de la seua família.

El nord-americà li pregunta llavors:

-Què fa la resta del temps?

-M'alce tard, juque amb amb els meus fills, pesque un poc, faig la migdiada amb la meua dona, a la vesprada veuré els meus amics. Bevem vi i toquem la guitarra. Tinc una vida molt plena.

El nord-americà li interromp:

-Seguísca el meu consell: comence per pescar més estona. Amb els beneficis es podrà comprar un vaixell, podrà obrir la seua pròpia fàbrica i abandonar el seu poble a Mèxic per a viure a Nova York, des d'on podrà dirigir els seus negocis.

-I després?- li pregunta el mexicà.

-Després- li contesta l'altre- pot fer que la seua societat cotitze en Borsa i guanyar milions.

-Milions! Però... i després?- insistix el pescador.

-Després, podrà retirar-se, viure en un xicotet poble de la costa, alçar-se tard pels matins, jugar amb els seus fills, pescar un poc, fer la migdiada amb la seua dona, passar les vetllades bevent i tocant la guitarra amb els seus amics"

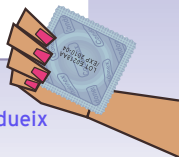
Esta història s'arreplega en *Menos es más. Introducción a la filosofía del decrecimiento* de Nicolas Ridoix. Ed. Los libros del lince. 2009. Barcelona.



cada any, centenars de places per a practicar esports d'hivern


1 DIMARTS

2 DIMECRES



Practica salut... quan faces sexe... amb respecte
El 85% de les malalties de transmissió sexual es produeix en joves entre 18 i 30 anys.
Tots i totes estem exposats, practica sexe amb preservatiu.

DIJOUS 3

DIVENDRES 4
MASSA CRÍTICA 

DISSABTE 5

DIUMENGE 6

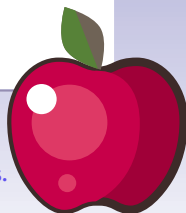
7 DILLUNS

8 DIMARTS

9 DIMECRES

Practica salut... quan menges

Controla els menjars ràpids,
tenen massa greix i són pobres en fibra i vitamines.
Recorda que som allò que mengem.



DIJOUS **10**

DIVENDRES **11**

DISSABTE **12**

DIUMENGE **13**

GENER 2013

dt dc dj dv dls dg dl dt dc dj dv dls dg dl dt
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

14 DILLUNS

15 DIMARTS

16 DIMECRES

Practica salut... quan ixes de festa

Saps què és un "blackout"? És una pèrdua de memòria que impedeix que recordes alguns moments del que va passar a la nit. El problema apareix quan no recordes amb qui vas estar, si vas fer el ridícul, com vas tornar a casa, si utilitzares condó...

GENER 2013

dc dj dv dls dg dl dt dc dj dv dls dg dl dt dc dj
16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

DIJOUS **17**

DIVENDRES **18**

DISSABTE **19**

DIUMENGE **20**

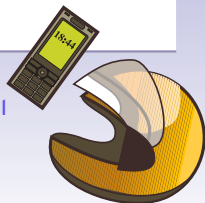
21 DILLUNS

22 DIMARTS

23 DIMECRES

Practica salut... quan condueixes

No te la jugues! Parlar i conduir amb el mòbil o escoltar música amb auriculars provoca accidents.



DIJOUS **24**

DIVENDRES **25**

DISSABTE **26**

DIUMENGE **27**



Dia Internacional de commemoració de les víctimes de l'Holocaust
Durant l'Holocaust, més de 7 milions de persones jueves, gitanes, discapacitades i homosexuals van ser assassinades pel règim nazi aplicant el criteri de la superioritat de la "raça ària" sobre la resta de "races" i minories ètniques i socials.

28 DILLUNS

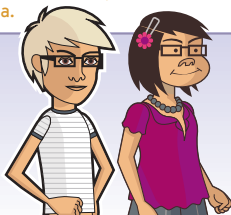
29 DIMARTS

30 DIMECRES



Dia escolar de la no-violència i de la Pau
 Esta jornada commemora la mort de Mahatma Gandhi, líder nacional i espiritual de l'Índia, assassinat en 1948. Ghandi és un dels màxims representants del pacifisme i la no violència.

Practica salut... fent exercici
 No cal competir,
 fent esport guanyes... salut.



DIJOUS 31

Dia de l'arbre

"Jo no parle de globalització sense més, parle de globalització neoliberal, que concentra la riquesa i el poder en unes poques persones privilegiades de la societat. El neoliberalisme és un sistema que crea desigualtats enormes, que privilegia a uns pocs i perjudica molts. Sabem que amb les polítiques liberals, el creixement és menor que amb altres sistemes. Ara bé, si parlem de la globalització de la cultura, de les idees, de l'intercanvi, naturalment estic d'acord"

Susan George, sociòloga i vicepresidenta d'ATTAC

horta neta

activitats de coneixement, millora i conservació del medi ambient per a joves



Imatge: Miquel Ferrer

repoblacions, neteges en l'Albufera, senderisme, agricultura ecològica, arqueologia, rutes en bicicleta... i més.

més informació:

xarxa
JOVES.net

www.joves.net/hortaneta

dv dis dg dl dt dc dj dv dis dg dl dt dc dj dv
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

FEBRER 2013

dis dg dl dt dc dj dv dis dg dl dt dc dj
16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28



DIVENDRES 1



DISSABTE 2
Dia Mundial
dels Aiguamolls



DIUMENGE 3

col·labora:



FEBRER 2013

dv dis dg dl dt dc dj dv dis dg dl dt dc dj dv
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

4 DILLUNS
Dia Mundial
contra el càncer

5 DIMARTS

6 DIMECRES

Practica salut... quan faces sexe... amb respecte

El risc d'embarassos també existeix
quan es té la regla o la primera vegada.

Practica amb preservatiu! Sempre!



FEBRER 2013

dis dg dl dt dc dj dv dis dg dl dc dt dj
16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

DIJOUS **7**

DIVENDRES **8**

DISSABTE **9**

DIUMENGE **10**

11 DILLUNS

12 DIMARTS

13 DIMECRES

Practica salut... amb les pantalles
No t'obsessiones per estar
connectat o connectada sempre.



DIJOUS **14**

DI'VENDRES **15**

DISSABTE **16**

DIUMENGE **17**

18 DILLUNS

19 DIMARTS

20 DIMECRES
Dia Mundial de la
Justícia Social



*"En els moments de crisi,
solament la imaginació és més important
que el coneixement"*

Albert Einstein, científic

21 DIJOUS
Dia Internacional
de la llengua materna

22 DIVENDRES

23 DISSABTE

24 DUMENGE

25 DILLUNS

26 DIMARTS

27 DIMECRES

“Quan l'acumulació de riquesa no tinga importància per a tindre un alt nivell social, hi haurà un gran canvi en els codis morals”

John Maynard Keynes, economista

DIJOUS
Dia Mundial
de les malalties rares **28**

Practica salut... amb les pantalles

L'addicció als mòbils comença molt prompte, a partir dels 12 anys. Aquesta és una dependència més usual del que sembla.

Pots patir esta dependència si alguna vegada has sentit angoixa per haver oblidat el mòbil a casa, haver-te quedat sense bateria o sense saldo, estar a un lloc sense cobertura, o gastes molt més diners dels que t'agradaria en telefonades o missatges.



TU QUE VOLS

Orientació acadèmica i professional

www.tuquevols.net

on estudies, què estudies, quina és la teua millor opció, on buscar treball, com preparar-te per a trobar feina... i més.



Х А Г Х А
JOVES.net
www.joves.net



dv dis dg dl dt dc dj dv dis dg dl dt dc dj dv
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

dis dg dl dt dc dj dv dis dg dl dc dt dj
16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

MARÇ 2013



DI V EN D R E S 1



DI S S A B T E 2

DI U M E N G E 3

4 DILLUNS

5 DIMARTS

6 DIMECRES

Practica salut... quan ixes de festa Fumar porros els caps de setmana afecta la salut. Entre la gent que fuma, que no són la majoria dels teus amics i amigues, el 23% té pèrdues de memòria, el 19% sent tristesa o depressió i el 17 % problemes de concentració i d'aprenentatge.

DIJOUS **7**

DI VENDRES **8**



Dià Internacional de les Dones
Esta data commemora la mort en 1908 de 129 treballadores que s'havien declarat en vaga i tancat dins la fàbrica Cotton Textil Factory de Nova York. L'incendi va ser provocat pels propiteris de l'empresa.

DISSABTE **9**

DIJUMENGE **10**

11 DILLUNS

12 DIMARTS

13 DIMECRES

Practica salut... fent exercici

Si fas exercici recorda que has de cuidar l'alimentació i beure molta aigua, són el millor combustible per al teu cos. Són els recursos claus per a un bon funcionament de l'organisme, no tractes de substituir-lo per "altres coses".



14 DIJOUS
Dia Europeu
de la Salut Sexual

15 DIVENDRES

16 DISSABTE

17 DIUMENGE

18 DILLUNS

19 DIMARTS
es cremen les
Falles de València

20 DIMECRES

*"El mercat pot romandre irracional
més temps del què vosté pot romandre solvent"*

John Maynard Keynes, economista

DIJOUS 21
Setmana Internacional
per a l'eliminació de tota mena de
Discriminació Racial

DIVENDRES 22

Dia Mundial de l'Aigua
El consum mitjà d'aigua per habitant en un país industrialitzat com els Estats Units se situa prop dels 2000 m3, mentre que en un país en desenvolupament com el Níger és de 41 m3. A Kènia, un o una jove ha de caminar durant hores al dia fins al pou més pròxim per dur a la seva família uns litres d'aigua.

DISSABTE 23

DUMENGE 24

25 DILLUNS

26 DIMARTS

**Dia del Clima**

Amb el canvi climàtic puja el nivell del mar, desapareixen zones de conreu, canvia el règim actual de pluges, s'altera la distribució de la vegetació, augmenten la sequera i les zones desèrtiques i apareixen malalties tropicals en zones on ara no hi són, com la malària o el còlera a Europa.

27 DIMECRES

Dia del Teatre

Practica salut... quan menges

Controla els menjar ràpids,

tenen massa greix i són pobres en fibra i vitamines.

Recorda que som allò que mengem.



DIJOUS 28

DIVENDRES 29

Divendres Sant
Commemoració cristiana de la crucifixió de Jesús

DISSABTE 30



L'hora del Planeta,
a les 20.30h.
Acció que promou
l'entitat ecologista WWF.

DUMENGE 31



és divertit... però no un joc

Amb algunes precaucions, com ara
usar un preservatiu en les
teues relacions sexuals,
pots evitar un embaràs no desitjat,
una ITS (infecció de transmissió
sexual) o el virus de la SIDA.

**El sexe és divertit,
però no un joc.**

AVENTURA'T

guia d'allotjaments i
activitats de turisme actiu



karxa
JOVES.net

www.joves.net

1 DILLUNS

Dilluns de Pasqua

2 DIMARTS

3 DIMECRES

Practica salut... quan faces sexe... amb respecte

Milers de joves menors es queden embarassades al nostre país cada any.
No vulgues formar part de les xifres.



DIJOUS **4**

DIVENDRES **5**
MASSA CRÍTICA

DISSABTE **6**

DIUMENGE **7**
Dia Mundial de la Salut

8 DILLUNS

9 DIMARTS

10 DIMECRES

Practica salut... quan menges

Si ixes de festa, no oblidés sopar bé.

El teu cos necessitarà energia extra,

i evitaràs que et sente malament el que prengues.



DIJOUS **11**

DIVENDRES **12**

DISSABTE **13**

DIUMENGE **14**

15 DILLUNS

16 DIMARTS

17 DIMECRES
Dia Europeu de la
Informació Juvenil

information
right now!
young people are asking

Practica salut... quan condueixes

La moto no és cap joguet!

La velocitat i la conducció agressiva posen
en perill la teua vida i la d'altres persones.



DIJOUS 18

DIVENDRES 19

DISSABTE 20

DIUMENGE 21

22 **DILLUNS**
Dia
de la Terra



23 **DIMARTS**
Dia Mundial del Llibre
i dels Drets d'Autor

24 **DIMECRES**

Practica salut... amb les pantalles
No t'obsessiones per estar connectat o
connectada sempre.



DIJOUS **25**

Dia de les Corts Valencianes
Es commemora la derrota de la Batalla d'Almansa en 1707
per la qual el Regne de València va perdre els Furs d'autogovern.

DIVENDRES **26**
1986. Accident
nuclear a Txernobil.
11 milions de persones afectades



DISSABTE **27**

DIUMENGE **28**
Dia Mundial
de la Seguretat
i la Salut en el Treball

ABRIL 2013

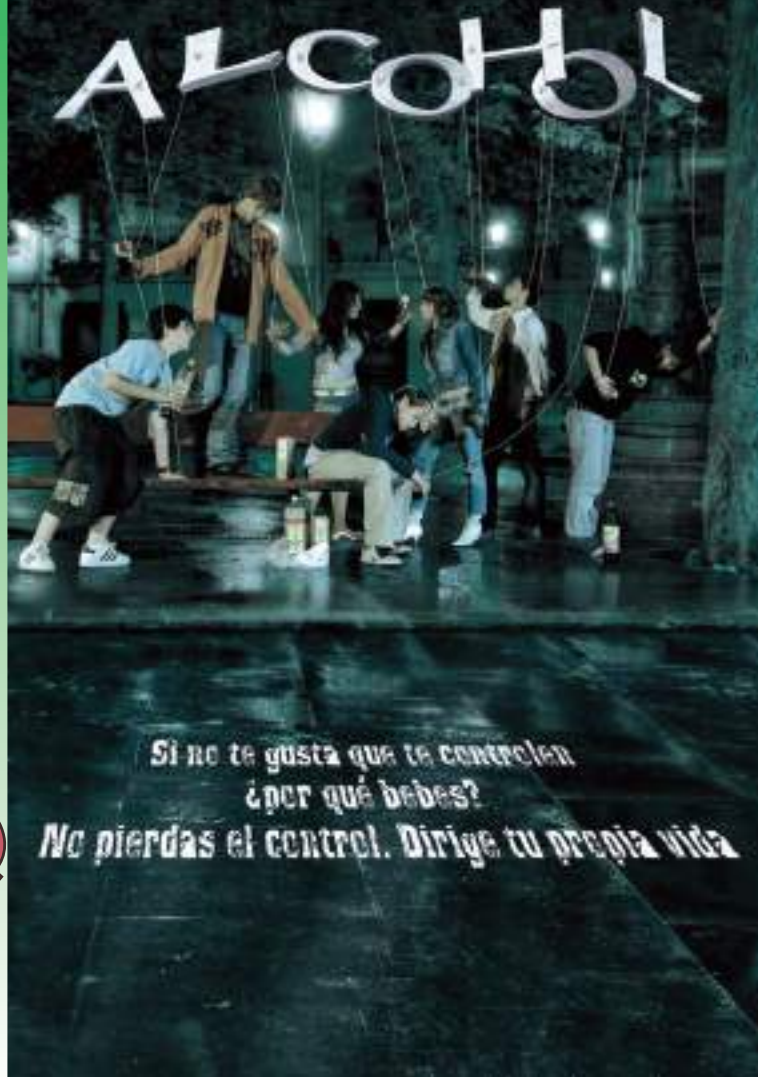
dt dc dj dv dls dg dl dt dc dj dv dls dg dl dt dc
16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

29 DILLUNS

30 DIMARTS

**Practica salut...
quan ixes de festa**

El cap de setmana és un bon moment per a passar-ho bé, trobar-se amb els amics i les amigues, eixir de la rutina de la setmana, viure noves experiències.... i tot això, ho pots fer de moltes maneres, posant en perill la teua salut o gaudint d'una manera sana, depén de tu!



Si no te gusta que te controlen
¿per qué bebes?
No pierdas el control. Dirige tu propia vida

Practica salut... quan menges

El desdejuní és el menjar més important del dia.

La fórmula és:

LIN LACTI
(LLET, FORMATGE O IOGURT)
+ FRUITA
(FRESCA O EN SUC)
+ HIDRATS DE CARBONI
(PA, GALETES, CEREALS, ETC.)

BON DESDEJUNI

Practica el desdejuní.

Encara que coste de creure,
un bon desdejuní és fonamental
per a previndre l'obesitat.

No te'l botes!!



1 DIMECRES

**Dia Internacional
del Treball**

En record de les revoltes
d'Haymarket (Chicago)
en maig de 1886
reivindicant
la jornada laboral
de vuit hores.



DIJOUS **2**

DI VENDRES **3**
Dia Mundial
de la Llibertat de Premsa
 MASSA
CRÍTICA

DISSABTE **4**

DIUMENGE **5**

6 DILLUNS

7 DIMARTS

8 DIMECRES

Practica salut... fent exercici

Practica almenys una hora diària d'activitat física (caminar, pujar escales, ballar, etc.) i fes esport un parell de vegades a la setmana. Veuràs com ho notes.



DIJOUS **9**

Dia d'Europa



D'VENDRES **10**

DISSABTE **11**

DIUMENGE **12**

13 DILLUNS

14 DIMARTS

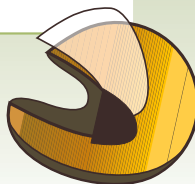
15 DIMECRES
Dia Internacional
de les Famílies



Practica salut... quan conduïeixes

Els accidents de trànsit són una de les primeres causes de mort entre els i les joves a Espanya.

No t'afegisques a la llista.



DIJOUS 16



DIVENDRES 17
Dia Mundial
de la Societat
de la Informació



Dia Internacional contra la homofòbia i la transfòbia
Vora 80 païssos condemnen a presó a gais, lesbianes, transsexuals i bisexuals; en 9 països els castiguen amb la pena de mort.

DISSABTE 18

DIUMENGE 19

20 DILLUNS

21 DIMARTS
Dia Mundial
de la Diversitat Cultural
per al Diàleg i el Desenvolupament



22 DIMECRES
Dia Internacional
de la Diversitat Biològica

*“La televisió ha fet meravelles per la meua cultura.
Quan algú encén la televisió, vaig a la biblioteca
i em llegeix un bon llibre”*

Groucho Marx, actor

DIJOUS **23**

DIVENDRES **24**
Dia Europeu
dels Parcs Naturals

DISSABTE **25**
Dia Mundial
d'Àfrica



DIUMENGE **26**

27 DILLUNS

28 DIMARTS

29 DIMECRES



Practica salut... quan faces sexe... amb respecte

El sexe és meravellós, i el sexe segur més encara, perquè a més de gaudir-ne evites riscos i també elimines temors, desconfiances i angoixes.

DIJOUS **30**

DIVENDRES **31**
Dia Mundial
sense Tabac



*“Vivim en una interconnectivitat com mai ha existit.
Però en este món hi ha coses insoportables.
Per a veure-les, cal observar amb atenció, cercar.
Els dic als joves: busqueu un poc, trobareu.
La pitjor de las actituds és la indiferència, és dir
“jo no puc fer res, jo me les arregle”.
En comportar-se així, perdes un dels components essencials
que fan al ser humà. Un dels seus components indispensables:
la capacitat d'indignar-se i el compromís que naix d'eixa indignació.”*

Stéphane Hessel,
diplomàtic i redactor de la
Declaració Universal de Drets Humans de 1948

informació, ara i ací

youthpass
voluntariat europeu
joventut en acció
iniciatives juvenils
Intercanvis



és un dret dels i les joves

Eurodesk és una xarxa d'informació europea en què participen 900 centres d'informació de 29 països europeus per a difondre programes i iniciatives europees, tant per a joves com per a les persones que treballen en l'àmbit de la joventut.

punts **eurodesk**

Centre Juvenil El Passatge
Av. Blasco Ibáñez, 57 - Alaquàs
Tel. 961502343
eurodesk@alaquas.org

La Nau Jove
Av. Alacant, 63 - Silla
Tel. 961200029
infojove@silla.es

dj dv dis dg dl dt dc dj dv dis dg dl dt dc dj dv
16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

JUNE 2013

dis dg dl dt dc dj dv dis dg dl dt dc dj dv dis
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15



Practica salut...
quan conduïxes

Depén de tu... errors humans com no fer cas de les normes de circulació, la distracció, la velocitat o el consum d'alcohol o de drogues són la causa de més del 70% dels accidents de trànsit.

DISSABTE 1

DIUMENGE 2

3 DILLUNS

4 DIMARTS
Dia Internacional
dels xiquets i xiquetes
Innocents Víctimes d'agressions

5 DIMECRES
Dia Mundial
del Medi Ambient



Practica salut... quan menges

Si t'avorreixen els teus berenars, prova amb les fruites.
En tens un muntó per a triar, són molt fàcils de prendre
i pots combinar-les amb iogurts, llet, xocolata...



DIJOUS **6**

DIVENDRES **7**
MASSA CRÍTICA



DISSABTE **8**

DIUMENGE **9**

10 DILLUNS

11 DIMARTS

12 DIMECRES
Dia Mundial
contra el Treball Infantil



*“És necessària la gran revolució dels ciutadans
que pensen per si mateixos”*

Adela Cortina, filòsofa

DIJOUS **13**

DIVENDRES **14**

DISSABTE **15**

DIUMENGE **16**

17 **DILLUNS**
Dia Mundial
de la Lluita
contra la Desertificació
i la Sequera



18 **DIMARTS**

19 **DIMECRES**

Practica salut... quan condueixes

La pitjor mescla de la festa és alcohol + conducció.

La millor solució és la conductora o el conductor rotatiu.



DIJOUS **20**
Dia Mundial
de les persones
refugiades



DIVENDRES **21**
Dia Europeu
de la Música



DISSABTE **22**

DIUMENGE **23**

24 DILLUNS

25 DIMARTS

26 DIMECRES
Dia Internacional
del Suport
a les Víctimes de la Tortura

Practica salut... quan faces sexe... amb respecte

Heterosexual, gai, lesbiana, bisexual, transsexual...

totes les formes d'estimar, totes les formes
de ser són vàlides. Practica el respecte.



DIJOUS **27**

DIVENDRES **28**
Dia de l'orgull
gai, lèsbic,
transsexual i bisexual



DISSABTE **29**

DIUMENGE **30**



Ets autèntic...
només cal veure't*

*et diverteixes d'allò més amb
l'únic motor de les teves cames.



Ets contemporània...
només cal veure't*

*contribueixes a donar-li un nou aire a la teva ciutat.

Mejor 
ConBici

Companya de promoció de la
bicicleta com a transport



AECE



Ministerio de Transportes

Mejor 
ConBici

Companya de promoció de la
bicicleta com a transport



AECE



Ministerio de Transportes

1 DILLUNS

2 DIMARTS

3 DIMECRES

Practica salut... fent exercici

Una vida activa té molts avantatges: coneixeràs més gent,
et sentiràs bé, tindràs més ganes de fer coses...
i en definitiva, et sentiràs molt millor.



DIJOUS **4**

DIVENDRES **5**
MASSA CRÍTICA

DISSABTE **6**

DIUMENGE **7**

8 DILLUNS

9 DIMARTS
Comença el Ramadán,
commemoració religiosa musulmana

10 DIMECRES

Practica salut... quan ixes de festa

Si per a formar part d'un grup d'amics i amigues et sents obligat a fumar o a beure, el millor és que ho parleu i si no respecten la teua decisió: canvia de grup.



DIJOUS **11**
Dia Mundial
de la Població



DIVENDRES **12**

DISSABTE **13**

DIUMENGE **14**
En 1789,
el poble de París
assalta la Bastilla,
símbol del poder monàrquic
que la **Revolució francesa**
enderrocarà.
L'aristocràcia i el clergat
de l'Àntic Règim són
desplaçats del poder
per la burgesia.



15 DILLUNS

16 DIMARTS

17 DIMECRES

Practica salut... quan faces sexe... amb respecte

No saps que abans de ploure, plovisqueja? Abans d'ejacular els xics eliminen un líquid amb 100.000 espermatozoides per cada gota. Molts embarassos no desitjats comencen amb la frase "jo controle"; la marxa enrere pot ser la marxa endavant cap a molts problemes.



DIJOUS 18

Dia Internacional de Nelson Mandela



Mandela va ser empresonat 27 anys per denunciar el racisme de l'Apartheid a Sudàfrica. Derrotat el règim segregacionista va ser el primer president d'una Sudàfrica democràtica i multiracial

DIVENDRES 19

DISSABTE 20

DIUMENGE 21

1969, el nordamericà Neil Armstrong, de la missió Apolo XI, és el primer humà que arriba a la Lluna. Durant el segle XX els Estats Units i la Unió Soviètica van competir en l'anomenada "corsa espacial".



22 DILLUNS

23 DIMARTS

24 DIMECRES



Practica salut... quan condueixes
Després de fumar porros o consumir
alguna substància, la teua habilitat
per a conduir pot ser molt més reduïda.
No te la jugues.

DIJOUS **25**

DIVENDRES **26**

DISSABTE **27**

DIUMENGE **28**

1914. Comença la
la Guerra Mundial
i causa més de
9 milions de morts.

29 DILLUNS

30 DIMARTS

31 DIMECRES

Practica salut... fent exercici

Fes exercici, mou-te, practica algun esport... busca la teua opció. Evita el sedentarisme, ja que té conseqüències negatives per a la teua salut.



CAMPANYA CONTRA L'HOMOFÒBIA I LA TRANSFÒBIA
**GAIS, LESBIANES, HETEROSEXUALS,
BISexuals, HOMES I DONES
TRANSSEXUALS...**



L'existència de l'homofòbia i la transfòbia a la nostra societat és evident. Transsexuals, lesbianes, gais i bisexuals patim dia a dia discriminació al treball, al col·legi, a la família, al comerç... perquè encara que les lleis avancen la discriminació social continua. Transsexuals, bisexuals, lesbianes i gais també som persones diverses. Som joves i majors, prims i grossos, amb cabells curts i llargs, mecànics i peruqueres, cambriers i camioneres, simpàtiques i antipàtics, guapes i lletges, discapacitades, cecs, actrius, agrumaders...

La diversitat és normal

Tu pots ajudar-nos a acabar amb l'homofòbia i la transfòbia. No dubtes en dir obertament que no ets homofòb/a o transfòb/a.

**LA DIVERSITAT
ÉS NORMAL**

L'homofòbia i la transfòbia, no.





voluntariat
junts,
podem

dj dv dis dg dl dt dc dj dv dis dg dl dt dc dj
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

AGOST 2013

DIJOUS 1

DIVENDRES 2
 **MASSA CRÍTICA**

D'ISSABTE 3

DIUMENGE 4

5 DILLUNS

6 DIMARTS

L'arma nuclear
Little Boy cau
sobre Hiroshima en 1945
i produeix 140.000 morts.



7 DIMECRES

*“Hi ha una força motriu més poderosa
que el vapor, l'electricitat i l'energia atòmica:
la voluntat”*

Albert Einstein, científic

8 DIJOUS
Acaba el Ramadán,
commemoració
religiosa musulmana.

9 DIVENDRES
La bomba atòmica
Fat Man cau sobre Nagasaki
en 1945 i mata 80.000 persones.



DISSABTE 10

DIUMENGE 11

12 **DILLUNS**
Dia Internacional
de la Joventut



13 **DIMARTS**

14 **DIMECRES**

Practica salut... quan ixes de festa

Si necessites beure per a passar-ho bé i riure, el més probable és que al final de la nit els altres es burlen de tu. Hi ha modes que no senten bé, has de ser l'amo o l'ama de la teua pròpia moda, no et deixes pressionar per ningú sobre el que has de fumar o beure.



DIJOUS **15**

D'VENDRES **16**

DISSABTE **17**

DIUMENGE **18**

19 DILLUNS

20 DIMARTS

21 DIMECRES

Practica salut... amb les pantalles

A internet has de protegir la teua vida privada.

Pensa't bé a qui li dones les teues dades personals,

on penges les teues fotos, amb qui quedes si no el/la coneixes...



DIJOUS **22**

DIVENDRES 23
Dia Internacional
per al record del
Comerc d'Esclaus i la seua Abolició

DISSABTE **24**

DIUMENGE **25**

26 DILLUNS

27 DIMARTS

28 DIMECRES

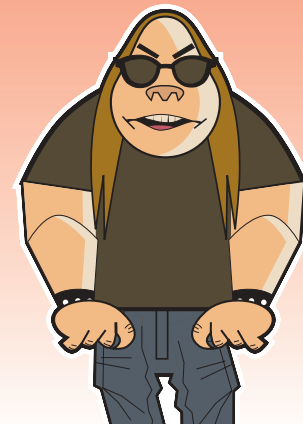
*“No sé amb quines armes es lluitarà en la tercera Guerra Mundial,
però sí sé amb quines ho faran
en la quarta Guerra Mundial: pals i pedres”*

Albert Einstein, científic

DIJOUS **29**

DIVENDRES **30**

DISSABTE **31**
Dia Internacional
de la Solidaritat





emprenjove  GOVERN DE CATALUNYA
JOVE

és un servei gratuït d'assessorament i de formació en gestió empresarial per a joves menors de 35 anys que vulguen crear la seua pròpia empresa www.gvajove.es



Drogues...
Sobretot



Consumir
informació

Servei d'informació i orientació
sobre drogo dependències

900 16 15 15

**XARXA
JOVES.net**

PQRST

A vertical rectangular box with a white background and horizontal blue lines, intended for writing the letters P, Q, R, S, and T.

UVWXYZ

A vertical rectangular box with a white background and horizontal blue lines, intended for writing the letters U, V, W, X, Y, and Z.

Make dreams come true



<http://ec.europa.eu/youthonthemove>

Share your experience



<http://ec.europa.eu/youthonthemove>

broaden your knowledge



<http://ec.europa.eu/youthonthemove>



CAMPANYA DE PROMOCIÓ
DE PRÀCTIQUES SALUDABLES

**PRACTICA
SALUT**

AGENDA JOVE 2012-2013

x a r x a
JOVES.net

Acredita:



Financen:



Col·labora:

