

ALUMNES

Més d'un 65% d'adolescents sent insatisfacció envers el propi cos. Aquest sentiment, junt amb la insatisfacció generalitzada, predisposa clarament a patir un trastorn del comportament alimentari.

Un 11,5% dels nois i noies catalanes són en risc de sofrir un trastorn del comportament alimentari, com ara anorèxia o bulímia nervioses.

El 5%, ja les està patint...

Primària

Amb el cos no s'hi juga

Quins hàbits alimentaris segueixen nens i nenes? Potser tenen sobrepès i han de patir moltes burles... Com impacta en l'autoestima sentir-se diferent?

Taller lúdic on els nens i nenes de primària treballen el respecte per la diversitat corporal, aprenen a interessar-se per la nutrició i descobreixen com implicar-se en l'alimentació.

Preu: 160 euros
Durada: 2 hores

Secundària

1r i 2n d'ESO

M'agrado tal com sóc

Quin pes té el físic en l'autovaloració de nois i noies? Quan l'ideal de bellesa pressiona, pot distorsionar com es veuen o se senten amb el propi cos....

Activitat que permet a nois i noies de secundària descobrir, a través de la reflexió i la participació activa, la importància d'agradar-se a sí mateixos i sentir-se a gust amb el seu cos.

Preu: 160 euros
Durada: 2 hores

3r i 4t d'ESO

El gabinet del Dr. Frankenstein

"Canvio ulls blaus per simpatia. Adreceu-vos al gabinet del Dr. Frankenstein"

El joc i les dinàmiques permeten, en aquest taller, reflexionar sobre la relació entre la imatge corporal i l'autoestima. L'objectiu és ben clar: treure'n conclusions pràctiques per a la vida quotidiana.

Preu: 160 euros
Durada: 2 hores

Batxillerat i cicles formatius

Dóna la talla

L'emprovador d'una botiga pot ser per a moltes persones joves un autèntic espai de decepció. Però aquesta i altres situacions, es poden evitar.

En aquest taller, noies i nois experimenten en primera persona la pressió social per estar prim/a i assemblar-se a l'ideal de bellesa imperant. El debat i la reflexió posterior els permet descobrir eines per fer-hi front, a més de sensibilitzar-los en la lluita contra els trastorns del comportament alimentari.

Preu: 160 euros
Durada: 2 hores

El comptacalories?!

Dietes miraculoses, recompte de calories... Les estratègies del jovent per aprimar-se són moltes i molt variades, però no sempre respecten la salut de qui les adopta.

Activitat de reflexió sobre les "dietes miraculoses" i la seva relació amb els trastorns del comportament alimentari. Els missatges publicitaris, la valoració social de la imatge corporal... res no escaparà al pensament crític dels nois i noies després d'aquest taller.

Preu: 160 euros
Durada: 2 hores

PROFESSORAT

Segons les dades actuals, en cada aula de secundària hi hauria entre una i dues noies patint un trastorn del comportament alimentari. Davant aquestes xifres, el professorat necessita eines per acompanyar els possibles casos en la recerca de diagnòstic, i per prevenir la malaltia en la resta d'alumnat.

La necessitat de sentir-nos bé

Quin percentatge de la població adolescent i jove pateix un trastorn del comportament alimentari? Com atendre'l des del nostre lloc de treball? Quines accions preventives i d'acompanyament podem realitzar?

Formació específica sobre els aspectes bàsics dels trastorns del comportament alimentari i la seva detecció precoç. Es treballa, a més, sobre com prevenir aquestes malalties apostant pels factors de protecció: la bona autoestima, una imatge corporal positiva, els hàbits alimentaris saludables i el pensament crític envers la pressió social per estar prim/a.

Preu: 75 euros/hora

Curs amb possibilitat de beca per als centres educatius que realitzen tallers preventius amb alumnes i famílies.

FAMÍLIES

En més del 60% dels casos, són les famílies les que detecten que el fill o filla pateix un trastorn del comportament alimentari i demanen assessorament. El seu paper com a agent de prevenció i de detecció precoç és clau per a aquest tipus de malalties, facilitant l'obtenció del diagnòstic professional i l'inici d'un tractament especialitzat.

La prevenció dels trastorns alimentaris: un repte per a tothom

Què pot portar a la meua filla o al meu fill a patir un trastorn del comportament alimentari, com l'anorèxia i la bulímia nerviosa? Com fer front a aquestes malalties i prevenir-les des de la família?

Sessió de formació per a les famílies centrada en la promoció d'hàbits i estils de vida saludables. La xerrada ofereix, a més, eines perquè mares i pares puguin afrontar i prevenir un trastorn del comportament alimentari tant en infants com en adolescents.

Preu: 160 euros
Durada: 1,5 hores

La Fundació Imatge i Autoestima (IMA), va néixer l'any 2007 gràcies a l'esforç de diferents persones i institucions relacionades amb el món sanitari i en especial promoguda per l'ACAB (l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia) i té com a principal objectiu impulsar projectes per a millorar els estils i qualitat de vida dels joves, famílies i grups d'alt risc, i així prevenir l'aparició i incidència dels trastorns del comportament alimentari.

L'operació bikini i altres mites alimentaris

A casa tenim sovint una convidada més: la dieta miracle. Els seus beneficis són ben coneguts però, ara, descobrirem també quins són els seus riscos.

Xerrada-debat dirigit a les famílies per reflexionar sobre les anomenades "dietes miracle" i la seva relació amb els trastorns del comportament alimentari. En ella, les pautes alimentàries i altres qüestions seran sotmeses a discussió. Tot plegat, per tal d'aprendre a mirar amb ulls crítics la publicitat i la valoració social que es fa de la imatge corporal

Preu: 160 euros
Durada: 1,5 hores

INSCRIPCIONS

Període d'inscripció

El període d'inscripció està obert al llarg de tot el curs escolar.

Reserva de places

Cal fer reserva de places:

— Per telèfon al 93 454 91 09

— Per correu electrònic a:
Ima@f-ima.org
acab@acab.org

El nostre equip d'especialistes atindrà personalment al centre/persona sol·licitant per tal d'acordar les activitats que es realitzaran i les dates d'execució.

Preu dels desplaçaments

El cost del desplaçament no està inclòs en el preu del taller. Per saber l'import exacte poden contactar amb nosaltres.

Forma de pagament

Per fer efectiu el pagament de l'activitat cal fer un ingrés bancari al compte de Catalunya Caixa número 2013-6104-42-0200319119.

IMPORTANT

Cal indicar el nom de l'escola o entitat que fa l'ingrés i la data de l'activitat de formació. Cal enviar el comprovant de pagament abans de la realització de l'activitat al correu electrònic:
Ima@f-ima.org / acab@acab.org

Beques

No s'exclourà cap centre per motius econòmics atès l'interès general de prevenció dels trastorns del comportament alimentari. Així doncs, hi ha la possibilitat de sol·licitar una beca. Per a més informació, contacteu amb nosaltres.

Lloc de realització

L'activitat preventiva i formativa es realitzarà a les instal·lacions del centre sol·licitant.

Personal docent

Tots els cursos són impartits per professionals especialistes en trastorns del comportament alimentari.

La detecció a l'aula

Un cop finalitzada l'activitat de formació, què fem els professionals de Fundació IMA si detectem un cas de risc a l'aula?

- Donem pautes al professorat de l'escola.
- Escoltem la consulta de l'alumne i orientem sobre què cal fer.
- Atenem a la família i derivem al servei d'orientació i ajuda de l'ACAB (Associació catalana contra l'anorèxia i la bulímia). Aquesta associació sense ànim de lucre ofereix un servei lliure, confidencial i gratuït per a familiars i malalts d'un trastorn del comportament alimentari, a través d'entrevistes informatives i d'orientació o bé a través del servei de consulta on line mailto: acab@acab.org



Amb el suport i la col·laboració de:



Quan no t'agrades, EMMALALTEIXES

Programa de prevenció de trastorns del comportament alimentari i promoció de la salut

Activitats per a escoles, famílies i personal docent

