

QUI SOM

L'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia de Catalunya és una entitat sense afany de lucre que va néixer l'any 1992 a l'Hospital Clínic de Barcelona, impulsada per familiars d'una persona afectada per un TCA (trastorn de la conducta alimentària) i els professionals de l'unitat de tractament. L'objectiu és **donar a conèixer els TCA i l'obesitat i orientar, ajudar i acompanyar tant a persones afectades per aquests trastorns com a les seves famílies.**

Des del 2007 l'ACAB col·labora amb la Fundació IMA per dissenyar **estratègies de prevenció orientades a nois/es, professorat, altres professionals i famílies** a través d'un equip format per psicòlogues especialistes en trastorns de la conducta alimentària.

EL PERQUÈ DE LA PREVENCIÓ

El 5% de la població adolescent femenina pateix un TCA i un 11% més està en risc de patir-ne. De fet, els TCA són la tercera malaltia crònica entre la població adolescent i es calcula que a Catalunya hi ha al voltant de 28.000 nois i noies afectats. L'alteració de la conducta alimentària és el símptoma més visible així com el temor a augmentar de pes, però el que hi ha darrera d'aquestes simptomatologia és un profund patiment psicològic i emocional.

Des de Fundació Imatge i Autoestima i l'Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia treballem conjuntament amb els centres educatius per tal de prevenir els TCA i acompanyar a aquells alumnes que estan en risc de patir-los. Per aquest motiu **és fonamental la detecció precoç i l'assessorament a les famílies** sobre què fer davant la sospita que un fill o filla pugui estar patint un trastorn de la conducta alimentària. Les intervencions preventives que realitzem a les escoles són una eina que ha demostrat ajudar a resoldre dubtes als educadors i educadores sobre conductes de risc i donar suport als centres educatius per a la detecció precoç.

PROGRAMA DE PREVENCIÓ DE TRASTORNS DE LA CONDUCTA ALIMENTÀRIA. 2017-2018**TALLERS I ACTIVITATS DIRIGIDES A INFANTS I ADOLESCENTS**

El nostre programa de prevenció inclou tallers per cada etapa educativa, adaptant els continguts i la metodologia a l'edat dels infants i adolescents així com a les necessitats i característiques de cada grup.

Tots els tallers són impartits per psicòlegs especialitzats en trastorns de la conducta alimentària.

- **Cicle Mitjà Primària. 3r i 4rt de primària**
 - **El Mirall Fantàstic:** Activitat on els nens i nenes descobreixen, a través del dibuix, el valor d'estimar-se a si mateixos.
 - Durada: 1 hora
 - Preu: 100€

- **Cicle Superior Primària. 5è i 6è primària**
 - **Amb el cos no s'hi juga:** Taller lúdic on els nens i nenes treballen el respecte per la diversitat corporal, aprenen a interessar-se per la nutrició i descobreixen com implicar-se amb l'alimentació.
 - Durada: 2 hores
 - Preu: 160€

- **Primer Cicle Secundària. 1r i 2n d'ESO**
 - **M'agrado tal com sóc I:** Aquest taller és el més demandat pels centres educatius ja que permet als nois i noies desenvolupar un sentit crític vers el model de bellesa actual i la difusió que en fan els mitjans de comunicació. Mitjançant activitats pràctiques es treballa l'autovaloració que fan de sí mateixos i la importància d'agradar-se.
 - Durada: 2 hores
 - Preu: 160€

- **Dr. Frankenstein (1r d'ESO):** El joc i les dinàmiques permeten reflexionar sobre els hàbits alimentaris i la relació entre la imatge corporal i l'autoestima. L'objectiu és ben clar: treure'n conclusions pràctiques per a la vida quotidiana.
 - Durada: 2 hores
 - Preu: 190€

- **M'estimo i em cuido:** Taller adaptat a alumnes amb necessitats educatives especials que poden treure profit d'un taller amb activitats senzilles amb les que poder aprendre la necessitat de cuidar-se tant per dins com per fora a través d'un estil de vida saludable.
 - Durada: 1 hora
 - Preu: 80€

- **Segon Cicle Secundària. 3r i 4rt d'ESO**
 - **M'agrado tal com sóc II:** En la segona part del M'agrado tal i com sóc es fa una reflexió més elaborada sobre la pressió per estar prim, donant eines a nois i noies per a que aprenguin a valorar el seu cos de forma positiva, a ser crítics amb el model de bellesa actual i a adquirir un estil de vida saludable.
 - Durada: 2 hores
 - Preu: 160€

 - **M'agrado tal com sóc II:** En la segona part del M'agrado tal i com sóc es fa una reflexió més elaborada sobre la pressió per estar prim, donant eines a nois i noies per a que aprenguin a valorar el seu cos de forma positiva, a ser crítics amb el model de bellesa actual i a adquirir un estil de vida saludable.
 - Durada: 2 hores
 - Preu: 160€

- **Batxillerat i Cicle Formatiu**
 - **Mites i Hàbits Alimentaris:** Activitat de reflexió sobre dietes miraculoses, recompte de calories, i les estratègies dels més joves per aprimar-se, així com la seva relació amb els trastorns de la conducta alimentària. Els missatges publicitaris, la valoració social de la imatge corporal... res no s'escaparà al pensament crític dels nois i noies després d'aquest taller.
 - Durada: 2 hores
 - Preu: 160€

- **La pressió per ser perfecte:** En aquest taller, nois i noies debatran sobre la pressió social per estar prim/a i assemblar-se a l'ideal de bellesa imperant. La reflexió els permetrà descobrir eines per fer-hi front i sensibilitzar-los en la lluita contra els trastorns de la conducta alimentària.
 - Durada: 2 hores
 - Preu: 160€

Un cop finalitzada l'activitat de prevenció, **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 l'orientem sobre què cal fer
- Atenem a la família i derivem al servei d'informació immediata i orientació de l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia.

FORMACIÓ PER A PROFESSORAT, EQUIPS PSICOPEDAGÒGICS I PROFESSIONALS DE LA SALUT

- **Prevenció i detecció dels Trastorns de la Conducta Alimentària:** Es proporciona una formació específica i àmplia sobre els aspectes bàsics dels TCA i la seva detecció precoç. Es donen eines per poder prevenir la malaltia, apostant pels factors de protecció: una bona autoestima, una imatge corporal positiva, uns hàbits alimentaris saludables i la pressió social per estar prim/a. Així mateix, es proporcionen pautes per poder atendre a una persona amb un TCA des del vostre lloc de treball i quines accions d'acompanyament es poden realitzar.

Aquest curs és de 16 hores de durada i compta amb el reconeixement del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya. Aquells centres educatius que participen del nostre programa de tallers educatius per a joves, disposen de dues places totalment becades per al professorat i equip psicopedagògic.

FORMACIÓ PER A FAMÍLIES

- **El meu fill/a s'agrada? Prevenim l'anorèxia i la bulímia des de casa:** Sessió de formació dirigida a famílies i centrada en la promoció d'hàbits i estils de vida saludables. S'ofereixen eines perquè mares i pares puguin afrontar i prevenir un trastorn del comportament alimentari tant en infants com en joves i adolescents.
 - Durada: 1:30 hores
 - Dirigida a: Famílies amb fills a partir de 0 anys
 - Preu: 150 €
- **Una criança positiva: Alimenta l'autoestima dels teus fills:** L'objectiu d'aquesta xerrada és promoure un estil de criança basat en el desenvolupament de vincles afectius protectors, càlids i estables que afavoreixin una bona autoestima en els més petits com a pilar fonamental del seu benestar present i futur.
 - Durada: 1:30 hores
 - Dirigida a: Famílies amb fills de 0 a 12 anys
 - Preu: 150€
- **Gestió d'emocions i sentiments a l'adolescència:** Xerrada dirigida a famílies amb l'objectiu de reflexionar sobre com actuar i comunicar-se amb els fills i filles en la gestió de les emocions i sentiments propis d'aquesta etapa vital: l'adolescència. Parlarem de les conductes de risc més habituals a l'adolescència i com prevenir-les i afrontar-les des de casa.
 - Durada: 1:30 hores
 - Dirigida a: Famílies amb fills a partir de 12 anys
 - Preu: 150€
- **L'operació biquini i altres mites alimentaris:** Xerrada- debat en el que es reflexiona sobre les "dietes miracle" i la seva possible relació amb els trastorns del comportament alimentari. Debatrem les pautes alimentàries i aprendrem a mirar amb ulls crítics la publicitat i la valoració social que es fa de la imatge corporal.
 - Durada: 1:30 hores
 - Dirigida a: Públic en general
 - Preu: 150€

ASSESSORAMENT A PROFESSORAT, EQUIPS PSICOPEDAGÒGICS, FAMÍLIES I PERSONES AFECTADES PER UN TCA

La Fundació Imatge i Autoestima treballa conjuntament amb l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia. Des d'aquesta es fa atenció directa a persones afectades per un trastorn de la conducta alimentària i també a les seves famílies, a través dels següents serveis:

- Servei d'informació immediata i orientació telefònica (93 454 91 09 / acab@acab.org)
- Acompanyament i assessorament individualitzat
- Grups de suport a familiars de persones afectades
- Formació a familiars de persones afectades
- Grups de suport a persones afectades

INSCRIPCIONS

- El període d'inscripció està obert al llarg de tot el curs escolar.
- Cal fer la reserva de places trucant al 93 454 91 09 o enviant un correu electrònic a sbujalance@f-ima.org
- L'activitat preventiva es realitza a les instal·lacions del centre sol·licitant.

*Preus vàlids fins al 31 de juliol del 2018