

## ESPECIAL ADOLESCENTS



### NO SAP QUÈ FER. COM PODEM AJUDAR ELS NOSTRES FILLS I FILLES

Parlarem sobre el moment vital que viuen els joves a l'hora d'escollir el seu itinerari educatiu per un futur professional. Treballarem les emocions i compartirem eines i recursos per acompanyar-los.

Activitat emmarcada en les Jornades càpsula: Orientació acadèmica i professional. **Dimecres 18 d'abril / 19.00 h. Lloc:** Edifici el Sucre – Sala Coll i Bardolet. Carrer de l'Historiador Ramon d'Abadal i de Vinyals, 5 **Ponent:** David Codina. Llicenciat en Humanitats i mestre de primària. Núria Grases. Economista i *coaching*, PNL i Ecologia Emocional.



### L'EDUCACIÓ DE LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL A SECUNDÀRIA

La intel·ligència emocional i el funcionament de les emocions. Adquirir i desenvolupar més eines a l'hora d'acompanyar els nostres fills i filles durant l'adolescència. **Dijous 19 d'abril / 19.30 h. Lloc:** Institut La Plana. C. Rector de Vallfogona, 65 **Ponent:** Ana Isabel del Río. Pedagoga, màster en educació per a la ciutadania i en valors, postgrau en programes de garantia social.



### L'ADOLESCÈNCIA: COM ACOMPANYAR-LA, SENSE DEIXAR-HI LA PELL!!!

Com funciona el cervell adolescent, com senten les emocions i quines dificultats tenen a l'hora de gestionar-les. Estratègies per acompanyar i ajudar a gestionar les seves emocions i les nostres, per viure aquesta etapa amb alegria i sense angoixa. **Dijous 26 d'abril / 19.00 h.**

**Lloc:** Vicjove. C. Morgades, 15 **Ponent:** Maria Navarrete. Llicenciada en Belles Arts, Educadora Social, Màster en Educació Emocional i Benestar i en Neuroeducació.

## VICJOVE I TU

### SERVEI D'ORIENTACIÓ ACADÈMICA I PROFESSIONAL

Quins itineraris formatius et poden portar fins al que tu vols estudiar

Quina oferta educativa postobligatòria tenim a la ciutat i comarca

Què pots fer si no obtens el graduat

Com tramitar beques

Com treballar en fires i mercats de la ciutat

... Orientacions individualitzades sobre temes acadèmics i formatius adreçades a joves i famílies.

Demana hora 93 889 17 67 / 659 03 04 81

### AULA D'ESTUDI

Espai equipat amb ordinadors i taules per fer treballs en grup

Espai wifi

Horaris flexibles en períodes d'exàmens

Dilluns i dimecres de 16.00 a 19.00h

### PUNT D'INFORMACIÓ JUVENIL

Dilluns i dimecres de 16.00 a 19.00 h.

i dimarts de 10.00 a 13.00 h.

Vicjove. C. Bisbe Morgades, 15

93 889 17 67 - 659 03 04 81



@vicjove

### LLEGENDA D'ACTIVITATS

- Xerrada
- Taller
- Activitat en família
- Activitat simultàniament interpretada en llenguatge de signes.

### COL-LABORA:

Vicjove  
Benestar i Família de l'Ajuntament de Vic  
Llibreria Muntanya de Llibres  
VicDones – SIAD Osona  
Agrupació de Sords de Vic i Comarca  
Consell Comarcal d'Osona

Projecte realitzat en el marc del Projecte d'Intervenció Comunitària Intercultural (ICI) de la Fundació "la Caixa" en col·laboració amb l'Associació Tapís

### SEGUEIX-NOS A

[www.facebook.com/vic.educacio](http://www.facebook.com/vic.educacio)  
 @vic\_educació  
#FactorQ2018

### MÉS INFORMACIÓ A:

[www.vic.cat/educacio](http://www.vic.cat/educacio)  
[educacio@vic.cat](mailto:educacio@vic.cat)  
T. 93 886 21 00  
C. de les Basses, 3  
08500 Vic



Projecte d'Intervenció Comunitària Intercultural  
INTERCULTURALITAT I COHESIÓ SOCIAL



# "Tens el factor Q"?

## 11a ESCOLA DE PARES I MARES DE LES AMPA DE LES ESCOLES DE VIC

Del 19 de març al 28 de maig de 2018



Què són les emocions? Com les podem reconèixer, educar, cuidar i gestionar? Com afrontem la ràbia, la tristesa, la decepció, l'excitació o la il·lusió dels nostres fills i filles? Com els podem acompanyar en el seu creixement i les seves vivències més emocionals?

Et convidem a participar en els tallers, xerrades i activitats familiars del Factor Q 2018 per aprendre i aprofundir sobre aquests aspectes, amb els quals convivim cada dia.

**Escola de Pares i Mares – Factor Q** és un projecte de ciutat educadora que ha arribat amb èxit a la seva 11a edició i dona resposta a les inquietuds de les famílies de la ciutat, en forma de xerrades, tallers i activitats diverses.

Aquest any, les AMPA de la ciutat de Vic ens hem marcat un repte: treballar conjuntament per dissenyar una programació més concentrada en el calendari, i que respongui millor a les necessitats de cada família.

En aquest sentit durant el mes d'octubre, es van distribuir unes enquestes on les famílies van poder triar els temes que més els interessaven i els horaris que més s'adequaven a les dinàmiques familiars.

Com a resultat, després de diverses trobades entre els representants de totes les AMPA dels centres educatius de Vic i per poder donar resposta a les demandes que ens heu fet arribar, hem desenvolupat conjuntament una proposta de programació centrada en les **EMOCIONS** que esperem que sigui del vostre interès.

Us animem a participar-hi i d'aquesta manera ens podreu fer arribar noves propostes de cara a les properes edicions!

**“Si caminem sols arribarem més ràpid si caminem junts, arribarem més lluny!”**

## PROJECTE LIDERAT PER A LES AMPA DE LA CIUTAT AMB LA COL·LABORACIÓ I SUPORT DE LA REGIDORIA D'EDUCACIÓ DE L'AJUNTAMENT DE VIC

AMPA Escola Andersen	AMPA Col·legi Escorial
AMPA Escola Centre	AMPA Col·legi Fedac Vic Pare Coll
AMPA Escola Bressol Municipal Caputxins	AMPA Col·legi Sagrat Cor
AMPA Escola Bressol Municipal Horta Vermella	AMPA Col·legi Sant Miquel dels Sants
AMPA Escola Bressol Municipal Serra de Sanferm	AMPA La Font - Centre Educatiu Waldorf
AMPA Escola Doctor Joaquim Salarich	AMPA Institut Jaume Callís
AMPA Escola Estel	AMPA Institut La Plana
AMPA Escola Guillem de Mont-rodon	AMPA Institut de Vic
AMPA Escola La Sínia	
AMPA Escola Santa Caterina – L'Esquitx	
AMPA Escola Sentfores	



### AJUDEM-LOS A CRÉIXER EMOCIONALMENT SANS

Per què i per a què educar les emocions. Emocions bàsiques i tipus d'emocions. Com afavorir un desenvolupament emocional sa dels infants i adolescents. Mares, pares i mestres emocionalment competents.

**Dilluns 19 de març / 20.00 h. Lloc:** Sala coll i Bardolef. Edifici el Sucre. C. La Llotja s/n **Ponent:** Eva Bach. Pedagoga, mestra i escriptora.



### EDUCAR SENSE CRIDAR

Educar per a una llibertat responsable i fer-ho des de la tranquil·litat és possible si es disposa d'eines que es poden aprendre. L'objectiu de la xerrada és donar estratègies i instruments als pares i mares per educar amb serenitat i coherència quan es produeixen situacions-reptes en la vida quotidiana.

**Dijous 5 d'abril / 20.00 h. Lloc:** Col·legi Sagrat Cor. C. Narcís Verdager i Callís, 7. **Ponent:** Alba Castellví. Sociòloga, educadora i mestra.



### EM DIC JOAN I CREC QUE SÓC DOLENT

La necessitat de detectar problemes de conducta i aprenentatge en infants, des de ben petits, per poder-los tractar i evitar que derivin en trastorns.

**Dimarts 10 d'abril / 18.00 h. Lloc:** Llibreria Muntanya de Llibres. C. Jacint Verdager, 31 **Ponent:** Agnès Brossa. Psicòloga de família i autora de llibres d'educació.



### COM POT SER QUE SIGUIS TAN... ELS JUDICIS I LES ETIQUETES

Ploramiques, mandrós, pesat, mal educat, absorbent, lent, nerviós, esgotador, agressiu, fleuma, poruc, acaparador! Què passa quan l'infant sent que sempre se'l descriu d'aquesta manera? Com expressar la irritabilitat i el cansament des del respecte.

**Dimecres 11 d'abril / 20.30 h. Lloc:** Edifici el Sucre - Auditori Marià Vila d'Abadal. Carrer de l'Historiador Ramon d'Abadal i de Vinyals, 5. **Ponent:** Anna Serra. Psicopedagoga, mestra, pedagogia Waldorf, pedagogia curativa i terapeuta floral.



### CAMINANT PEL MÓN, LA GEOGRAFIA COM A PONT ENTRE CULTURES

Parlarem sobre l'enfocament pràctic de la geografia i de quina manera aquesta matèria pot aportar a l'alumnat de primària, vivències de gran valor per vincular-se amb respecte al seu entorn.

**Divendres 13 d'abril / 18.00 h. Lloc:** Centre educatiu Waldorf La Font. Seminari de Vic. Ronda Francesc Camprodon, 2 **Ponent:** Laura Grau, Marta Miserachs i Ariadna Muñoz. Mestres de primària de La Font, formades en pedagogia Waldorf.



### TALLER DE TEATRE, EXPRESSIÓ D'EMOCIONS

El teatre ofereix un espai segur on expressar emocions lliurement i aprendre a gestionar-les assertivament en la vida real. Taller familiar intergeneracional d'expressió d'emocions mitjançant jocs i exercicis teatrals.

**Dilluns 16 d'abril / 18.00 h. Lloc:** Centre Cívic Can Pau Raba. C. Raval Cortines, 24 **Tallerista:** Georgina Rieradevall. Educadora social, actriu i teatreteràpeuta.

*Inscripcions a educacio@vic.cat fins al 9 d'abril. Aforament: 30 persones màxim. Edat mínima: 6 anys.*



### QUAN LES PEDRES GENEREN EMOCIONS

Descoberta de la ciutat a partir de llegendes que despertaran les emocions de tota la família. Coneixerem les històries que amaguen espais emblemàtics de la ciutat: el pati gòtic de la Casa Clariana, el Temple Romà i la Pietat, i la Catedral de Vic.

**Dissabte 21 d'abril / de 17.00 a 19.00 h. Lloc:** Plaça Dom Miquel de Clariana **Ponent:** Xavier Cervera. Guia de la ciutat *Inscripcions a educacio@vic.cat fins al 19 d'abril. Aforament màxim 30 persones.*



### L'HORA DEL PATI TAMBÉ EDUCA!

El pati de l'escola és un espai de relació entre les nenes i els nens. Patis pensats i dissenyats aporten noves dinàmiques de relació. **Dimecres 25 d'abril / 18.00 h. Lloc:** Centre Cívic Can Pau Raba. C. Raval Cortines, 24. **Ponent:** Col·lectiu Punt 6. Cooperativa d'arquitectes, sociòlogues i urbanistes.



### GIMCANA CONNECTEM AMB L'EMPATIA

Activitat inclusiva adreçada a infants de primària acompanyats de les seves famílies.

Connectar amb l'empatia. Posar-se al lloc de l'altre. Sentir el que està sentint: alegria, dificultat, por, emoció...Aquest és l'objectiu d'aquesta gimcana que consistirà en la realització de tres activitats diferents.

La participació es farà en equips que es proposaran des de l'organització, que es donaran a conèixer el mateix dia de la gimcana, formats per infants de centres diferents, amb l'objectiu de conèixer diferents realitats i fomentar l'empatia entre uns i altres.

**No et perdis l'oportunitat de passar una bona estona jugant, tocant, cantant, pintant i creant!**

**Diumenge 6 de maig / de 10.00 a 13.00 h. Lloc:** Plaça Major de Vic.

*Inscripcions a educacio@vic.cat o bé a través de l'AMPA de cada centre fins al dia 20 d'abril.*



### CONTES, LLAVORETES DE VIDA

Parlar de la mort als petits és un tema difícil, donat que la mort continua sent un tabú en la nostra societat. L'escriptora portarà a terme un taller de contes per a famílies que poden ser d'utilitat per parlar-ne. Activitat vinculada al projecte Vic, ciutat cuidadora.

**Dilluns 28 de maig / 17.30 h. Lloc:** Biblioteca Joan Triadú. C. Arquebisbe Alemany, 5. **Ponent:** Mercè Escardó. Escriptora i bibliotecària.

