

EmpentA

Grup d'oci i de lleure

El programa *EmpentA* neix amb la necessitat i ambició d'ajudar a millorar el benestar emocional i social dels/les joves.

Adreçat a joves els/les quals estan vivint un procés terapèutic (depressió, baixa autoestima, apàtics, negatius, amb poques ganes de fer res,...) i es troben en una situació d'aïllament, amb poca o cap relació amb altres joves, que no volen sortir de casa, estan enganxats als mòbils i ordinadors, addictes a les xarxes socials, patiment en silenci, ... situacions que poden agreujar o generar en un futur proper una malaltia mental i aïllament social.



- ✓ *EmpentA, és un suport per a Joves que necessiten una “empenta” per desconectar d’una situació personal no agradable i els ajuda i acompanya a connectar amb el món social exterior, on han de viure i gaudir-lo.*
- ✓ *EmpentA, genera “endorfines, serotonina i oxitocina” (hormones de la felicitat)*
- ✓ *EmpentA, acompanya als joves amb respecte, escolta activa, empatia i sense judici.*
- ✓ *EmpentA, és un espai de cura i crea comunitat.*

EmpentA és un suport terapèutic que utilitza l’oci i el lleure com a eix dinamitzador. Està adreçat als professionals que treballen amb joves en l’àmbit de la salut mental: psicòlegs, terapeutes, integradors socials, educadors socials, orientadors... tant professionals privats com entitats públiques (serveis socials, centres d’atenció primària,...).

Els joves viuen *EmpentA* com un espai d’oci i de lleure on gaudeixen d’activitats lúdiques compartint amb altres joves. *“Formen part d’un grup”*

De manera transversal *EmpentA* fomenta:

- . Habilitats i valors personals i socials (comunicació activa, tolerància, respecte,...).
- . Habilitats per a la vida (resolució de conflictes, confiança,...).
- . Generar actitud positiva (automotivació, autoestima,...).
- . Gestió emocional (autoconeixement, tolerància a la frustració, resiliència, sentir – pensar-actuar,...).
- . Hàbits saludables (exercici físic, alimentació saludable, descans adequat, ...).

EmpentA, està format per un equip interdisciplinari de persones; Educadors Emocionals, terapeutes, directors i animadors de lleure, psicòlegs,...

EmpentA - Grup d'oci i de lleure

Destinatari

Joves de 18 a 30 anys que desitgin conèixer i relacionar-se amb altres joves i vulguin compartir el seu temps d'oci i de lleure. ***"Joves que vulguin formar part d'un Grup de Joves"***

Els/les joves participants, sempre han de venir derivats d'un professional terapèutic i/o serveis socials (psicòleg, serveis socials municipals,...). En el cas que directament vingui de la família, abans hauran de fer mínim una visita amb un professional de l'equip d'EmpentA (psicòleg i/o terapeuta).

Els responsables d'EmpentA mantindran el contacte amb el professional terapèutic del jove (informació per conèixer el jove, seguiment del procés,) i amb la seva família directa o tutor/a.

Es faran reunions de seguiment i coordinació.

Agenda d'activitats mensual

Es crearà una agenda d'activitats mensuals. Cada mes s'organitzaran 2 o 3 activitats.

L'agenda la farem arribar via e-mail o WhatsApp.

Cada jove pot participar a l'activitat que desitgi. Cal apuntar-se prèviament mitjançant e-mail o WhatsApp. Les activitats es desenvoluparan, principalment, en cap de setmana.

L'agenda informa del punt de trobada, horari, preu, cal dur,...

Les places a cada activitat estaran limitades (pel tipus d'activitat).

Zona geogràfica i punt de trobada

El punt de trobada habitual serà l'estació de tren o Parc Públic de Cardedeu (Vallès Oriental).

A concretar altres punts depenent de l'activitat i del destí del jove participant.

La zona habitual de les activitats serà el Vallès Oriental.

Poden haver activitats especials per altres zones.



Tipus d'activitats de l'agenda o especials:

- . CINEMA
- . BOLERA
- . TEATRE
- . VISITA MUSEUS CULTURALS
- . EXCURSIONS A LA NATURA
- . PARCS TEMÀTICS (Port Aventura, Tibidabo, ..)
- . PASSEJADES AMB BICICLETA
- . ESPORTS (bàsquet, futbol, tennis taula,...)
- . PLATJA
- . PISCINA
- . IOGA
- . DISCOTECA
- . CONCERTS
- . ACTIVITATS LÚDIQUES (Gimcanes, concursos, jocs,...)
- . TALLERS (manualitats, cuina, fotografia, 1ers auxilis,...)
- . JOCS DE TAULA
- . PARTICIPAR EN VOLUNTARIATS (socials i ambientals)
- . XERRADES I TALLERS (temes que preocupin als joves)
- . SORTIDES DE CAP DE SETMANA I ESTADA DE VACANCES

.... "El Grup està viu" - Els joves podran proposar activitats del seu interès per gaudir-les amb el grup.

Les activitats es complementen amb berenars, dinars, sopars,... .

Les activitats tenen una durada de 3 a 4 hores de manera habitual. Poden haver activitats especials de menys o més durada.

Acompanyants

El grup de joves anirà sempre acompanyat d'un o dos animadors/es, els quals vetllaran totalment pels joves. Els acompanyants de les activitats tindran un contacte (persona i telèfon) de la família i/o professional terapèutic del qual deriva, i viceversa.

Preus per les activitats de l'agenda mensual

Es cobrarà una quota mensual per poder participar en les activitats de l'agenda mensual.

La totalitat de la quota s'haurà de pagar indiferentment de les vegades que participi el jove durant el mes.



La quota mensual serà de **250 € iva inclòs.**

****Durant l'any 2026 el preu serà de 150 € iva inclòs.**

Amb aquest preu s'inclou: Acompanyament dels animadors/es, reunions de coordinació, gestió de les activitats programades, assegurança i desplaçament amb furgoneta/vehicle de l'organització.

No s'inclou la despesa directa de l'activitat (entrada al cinema, sopar, tren, ...). Cada participant haurà de dur els diners corresponents indicats a l'agenda a nivell orientatiu.

No s'inclou la visita inicial o visites de seguiment del jove / família amb el professional (psicòleg, terapeuta,...) en el cas que el jove vingui directament d'una família (no d'un professional de l'àmbit).

EmpentA es reserva el dret de modificar o anular l'activitat programa per factors condicionants (el temps meteorològic, anul·lacions de reserves, malaltia acompanyants, adaptació al grup participant, ...). Sempre farà el possible per proposar una activitat alternativa.

Preus per activitats especials

Estades de cap de setmana, estada de vacances,... .
S'informarà dels preus amb el full informatiu de cada activitat / estada.

