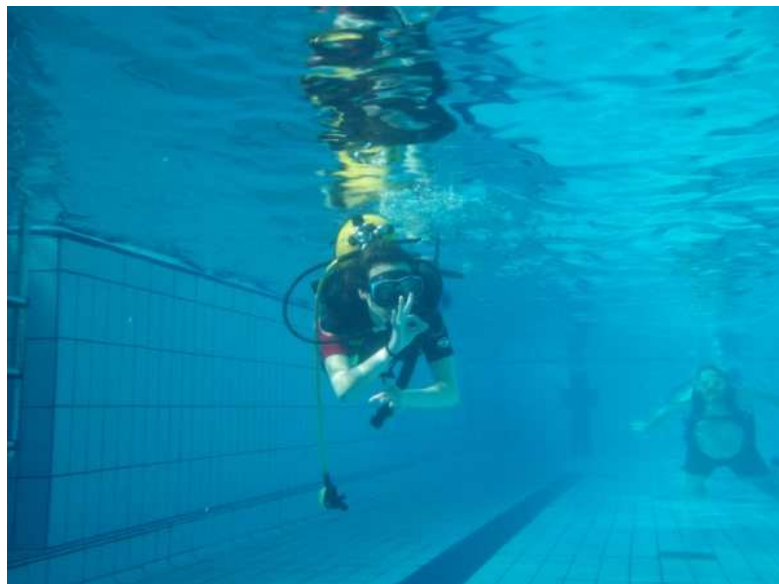


34º BolePIJ-VQ



Boletín Semanal de Información Juvenil – Ayuntamiento de Villaquilambre – 09/04/2010

BUCEANDO EN NAVATEJERA Y LA PRÓXIMA, EN EL MAR



http://www.ayto-villaquilambre.com/Ciudad_y_Ciudadania/Juventud/Formacion_Juvenil

Este fin de semana tendrá lugar una nueva clase teórica y una nueva práctica del Curso de Buceador del programa de Formación Juvenil, que dará los conocimientos básicos para disfrutar, en otras dos sesiones, buceando en el mar Cantábrico.

ABRIL	
10 y 11	Último fin de semana de la campaña de NIEVE.
10, 8:30	SENDERISMO, ACTIVA-T+14 – Salida Ruta del Cares.
10, 17:00	CURSO DE BUCEADOR – 2ª teórica en la Sala de Formación del Centro Joven de Navatejera.
11, 17:00	CURSO DE BUCEADOR – 2ª práctica en piscina cubierta de Navatejera.

Una vez pasada la Semana Santa, seguimos con nuestra propuesta de actividades y formación, como el curso de buceo. Toda esta semana hemos tenido una Ludoteca para niños y niñas entre 4 y 10 años y este fin de semana finalizarán las subidas a San Isidro con la Campaña y cursos de Squi y Snow de 2010. Además dio comienzo el Concurso del Logo.
Fernando Viñuela de Celis. Concejal Deportes y Juventud.



Hoy llegamos al capítulo 4 sobre las drogas.
El turno es para el Cannabis.
Una breve introducción de lo que es y lo que produce.
¿Sabías que con él se elabora el hachís?

Ayuntamiento de Villaquilambre
CONCEJALÍA DE DEPORTES Y JUVENTUD

Concurso del LOGO de DEPORTES y JUVENTUD

TÍTULO DEL DIBUJO:

TIENES QUE HACER O INSERTAR AQUÍ TU DIBUJO Y ENVIARLO A pij@ayto-villaquilambre.com O ENTREGARLO EN EL SERVICIO DE JUVENTUD

NOBRE Y APELLIDOS:

DN:

TELEFONO:

¿DONDE VIVES? EDAD:

http://www.ayto-villaquilambre.com/Ciudad_y_Ciudadania/Juventud/Actividades_Juveniles

YA PUEDES PARTICIPAR EN EL CONCURSO DEL LOGO



PAINTBALL Y TIROLINA, ACTIVA-T!!

http://www.ayto-villaquilambre.com/Ciudad_y_Ciudadania/Deportes/Eventos_Deportivos/11er_DUATLON_CROSS_AYUNTAMIENTO_DE_VILLAQUILAMBRE

Ayuntamiento de Villaquilambre
CONCEJALÍA DE DEPORTES Y JUVENTUD

24 DE ABRIL EN EL CENTRO JOVEN DE NAVATEJERA

TORNEO DE FUTBOLÍN

INSCRIPCIONES GRATUITAS DEL 1 DE MARZO AL 19 DE ABRIL

- Esa semana se darán a conocer los emparejamiento y grupos dependiendo de los inscritos en el torneo.
- Cada equipo estará formado por dos personas que solamente podrán jugar en un equipo. Si algún participante lesionado o en un momento de una lesión, no podrá ser sustituido.

APÚNTATE HASTA EL DÍA 19!

http://www.ayto-villaquilambre.com/Ciudad_y_Ciudadania/Juventud/Actividades_Juveniles



W: www.ayto-villaquilambre.com / E: pij@ayto-villaquilambre.com / T: 987287201 (mañanas) 987287210 (tardes) / F: 987287218 / Agrega "PIJ VQ" en Facebook y Tuenti



Ayuntamiento - L a V de 9:00 a 14:00
PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN S/N, 24193, VILLAQUILAMBRE, LEÓN
Centro Joven - L a J de 17:00 a 20:00 y V de 17:00 a 19:00
C/ SAN MIGUEL S/N, 24193, NAVATEJERA, LEÓN

Si quieres añadir otra dirección, o no recibir estos boletines basta con enviar un mail a pij@ayto-villaquilambre.com e indicarlo.



LA LUDOTECA, COMO MESSI, GALÁCTICA!!

Y es que los niños y niñas participantes de la Ludoteca de Semana Santa que se ha realizado en el Centro Cívico de Navatejera esta semana ha tenido temática galáctica.



Con un carnet de astronauta, cada participante ha disfrutado de actividades aprendiendo los planetas del Sistema Solar, las aventuras de los astronautas, historias sobre los extraterrestres...

La Ludoteca se desarrolló durante **los días 5, 6, 7, 8 y 9 de abril** (hoy terminará a las 14:00), con un precio de **35 €**.

La Ludoteca se

enmarcó en el programa del Servicio de Juventud de la Diputación de León, Diverpascua 2010. Más info:



YA TENEMOS A GENTE BUCEANDO

El sábado día 27 dio comienzo el **Curso de Buceador 1 star diver** con una clase teórica en el **Centro Joven de Navatejera**. Al día siguiente los participantes ya tuvieron contacto con el agua y las bombonas en la 1º práctica en la **Piscina de la Junta Vecinal de Navatejera**.



Mañana y pasado volverán a clase y a la piscina para dar comienzo entonces a **2 prácticas** más pero **en el mar, en la costa cántabra y asturiana**.



Los participantes ya han mostrado su entusiasmo por continuar en **un curso que de momento, gusta mucho**.

Puedes ver algunas fotos y más info sobre nuestros cursos de formación en:

http://www.ayto-villaquilambre.com/Ciudad_y_Ciudadania/Juventud/Formacion_Juvenil



34º BolePIJ-VQ



Boletín Semanal de Información Juvenil – Ayuntamiento de Villaquilambre – 09/04/2010

CONCURSO DEL LOGO DE DEPORTES Y JUVENTUD

Ya nos están llegando las primeras fichas con logos para ser la **imagen de la Concejalía de Deportes y Juventud** en nuestras próximas actividades.



TÍTULO DEL DIBUJO:

TIENES QUE HACER O INSERTAR AQUÍ TU DIBUJO Y ENVIARLO A pjj@ayto-villaquilambre.com O ENTREGARLO EN EL SERVICIO DE JUVENTUD

NOMBRE Y APELLIDOS:

DNI: TELEFONO:

¿DONDE VIVES? EDAD:

Puedes participar hasta el 30 de Abril, rellenando la **FICHA DE INSCRIPCIÓN:**

En WORD:

http://www.ayto-villaquilambre.com/extfrontvillaquilambre/ima/File/JUVENTUD%202010/ficha_participacion_concurso_logo_2010.doc

O en PDF:

http://www.ayto-villaquilambre.com/extfrontvillaquilambre/ima/File/JUVENTUD%202010/ficha_participacion_concurso_logo_2010.pdf

Tienes que hacer un logo, mascota, dibujo, y ponerlo nombre, y dibujarlo o insertarlo en el cuadro de la ficha de inscripción con los datos que se piden.

Puede participar todo aquel o aquella que lo desee teniendo de 6 a 35 años, y entregando la ficha en el Servicio de Juventud del Ayto de Villaquilambre de Lunes a Viernes de 9:00 a 14:00 o enviando la ficha por correo electrónico a pjj@ayto-villaquilambre.com

Puedes ver más información en:

http://www.ayto-villaquilambre.com/Ciudad_y_Ciudadania/Juventud/Actividades_Juveniles

¿QUIERES? LET'S GO!

¿Quieres conocer la **agenda cultural diaria** de León?

<http://www.diariodeleon.es/noticias/noticia.asp?pkid=519625>

¿Quieres **visitar el Espacio Vias** para la Juventud??

<http://www.diariodeleon.es/noticias/noticia.asp?pkid=519443>

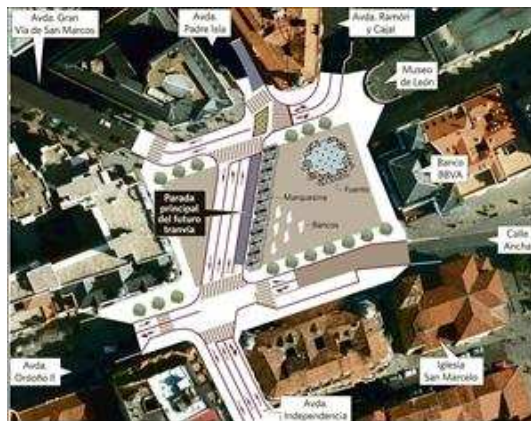


¿Quieres **ver cómo quedará León** cuando quiten la fuente?

<http://www.la-cronica.net/2010/04/08/leon/santo-domingo-dejara-de-ser-circular-y-tendra-una-nueva-fuente-75884.htm>

¿Quieres irte de **Campamento de Verano fuera de España** con otros jóvenes mayores de 18 años, de cualquier parte de Europa? <http://www3.unileon.es/asoc/aegeeleon/wiki/doku.php>

Día 13, Jornada de **Puertas Abiertas** en la ULE y el 20 en Ponferrada. <http://www.unileon.es/index.php?nodoID=588>



W: www.ayto-villaquilambre.com / E: pjj@ayto-villaquilambre.com / T: 987287201 (mañanas) 987287210 (tardes) / F: 987287218 / Agrega "PIJ VQ" en Facebook y Tuenti



Ayuntamiento - L a V de 9:00 a 14:00
PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN S/N, 24193, VILLAQUILAMBRE, LEÓN
Centro Joven - L a J de 17:00 a 20:00 y V de 17:00 a 19:00
C/ SAN MIGUEL S/N, 24193, NAVATEJERA, LEÓN

Si quieres añadir otra dirección, o no recibir estos boletines basta con enviar un mail a pjj@ayto-villaquilambre.com e indicarlo.

34º BolePIJ-VQ



Boletín Semanal de Información Juvenil – Ayuntamiento de Villaquilambre – 09/04/2010

MULTIAVENTURA EN VEGACERVERA: PAINTBALL Y TIROLINA

El próximo día **24 de abril** tenemos programada una **actividad de multiaventura**. Los participantes, por una cantidad de 45 € empadronados, o 60 € no empadronados, podrán disfrutar de una jornada de **paintball y tirolina**, además de incluir el desplazamiento desde los puntos habituales del municipio.



Puedes ver la **ficha** de la actividad:

http://www.ayto-villaquilambre.com/extfrontvillakilambre/img/File/JUVENTUD%202010/ficha_multiaventura_vegacervera_24042010.pdf



Las **inscripciones**

se realizarán previa reserva en persona en el Servicio de Juventud, o por teléfono 987287201 hasta el miércoles 21 de abril a las 14:00, o completar plazas, cuando se confirmaría si se realiza la actividad y se procedería a la entrega y/o envío de las fichas y al pago de la cuota.

TORNEO DE FUTBOLÍN EL DÍA 24 DE ABRIL

Desde el 1 de marzo y **hasta el día 19 de abril**, puedes apuntarte al **Torneo de Fútbolín** que tendrá lugar el sábado 24 de abril, por la tarde, en el Centro Joven de Navatejera.

La **inscripción es gratuita** y no hay límite de edad, pudiendo formar equipos muy variados y fomentando que los padres, madres, abuelos y abuelas puedan jugar con sus hijos, hijas, nietos, nietas...

Puedes descargar la **FICHA DE INSCRIPCIÓN AQUÍ:**

http://www.ayto-villaquilambre.com/extfrontvillakilambre/img/File/JUVENTUD%202010/ficha_inscripcion_torneo_futbolin_abril_2010.doc

Para más info: http://www.ayto-villaquilambre.com/Ciudad_y_Ciudadania/Juventud/Actividades_Juveniles



Ayuntamiento
de Villaquilambre
CONCEJALÍA DE DEPORTES Y JUVENTUD

24 DE ABRIL EN EL
CENTRO JOVEN DE
NAVATEJERA

TORNEO DE FUTBOLÍN

INSCRIPCIONES GRATUITAS DEL 1 DE MARZO AL 19 DE ABRIL

- Esa semana se darán a conocer los emparejamientos y grupos dependiendo de los inscritos en el torneo.
- Cada equipo estará formado por dos personas que solamente podrán jugar en un equipo. Si un participante juega en un equipo que no es el suyo, automáticamente quedará eliminado.



W: www.ayto-villaquilambre.com / E: pij@ayto-villaquilambre.com / T: 987287201 (mañanas) 987287210 (tardes) / F: 987287218 / Agrega "PIJ VQ" en Facebook y Tuenti



Ayuntamiento
de Villaquilambre
CONCEJALÍA DE DEPORTES Y JUVENTUD

Ayuntamiento - L a V de 9:00 a 14:00
PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN S/N, 24193, VILLAQUILAMBRE, LEÓN
Centro Joven - L a J de 17:00 a 20:00 y V de 17:00 a 19:00
C/ SAN MIGUEL S/N, 24193, NAVATEJERA, LEÓN

Si quieres añadir otra dirección, o no recibir estos boletines basta con enviar un mail a pij@ayto-villaquilambre.com e indicarlo.



NOOO NOO NO, DROGAS NO – CAPÍTULO 4



El cannabis es una planta con cuya resina, hojas y flores se elaboran las sustancias ilegales más empleadas: el hachís y la marihuana.

El nombre científico: cannabis sativo (derivado de la planta del cáñamo india y americana) en sus variedades. El tetrahidrocannabinol o THC es el principio más activo.

Los efectos sobre el sistema nervioso central: el cannabis es un depresor del Sistema Nervioso Central, pero ojo, que también puede ser alucinógeno dependiendo de la dosis!!

La vía de administración: los derivados del cannabis se suelen fumar, pero pueden ser consumidos por vía oral, mezclados con té, sopas, pasteles, u otras comidas.

Forma de presentación: el hachís es la forma de consumo habitual en España. Es como resina de la planta, que se presenta en pastillas parecidas a piedras, que se consume deshecho por el calor y mezclado con

tabaco rubio (eso es un porro). La marihuana es una preparación triturada de las flores, hojas y tallos secos de la planta cannabis sativa, que se fuma directamente en forma de cigarrillos.

¿Como entra?: al inhalar el humo del cigarrillo o porro los efectos son inmediatos, porque llega al cerebro con gran rapidez, y pueden durar durante dos o tres horas.

¿Dónde va?: desaparecen con rapidez de la sangre y del cerebro, pero se acumulan en el tejido adiposo del cuerpo por lo que tardan bastante tiempo en desaparecer a través principalmente de las heces. Aún así, puede detectarse en la orina tras varias semanas de su consumo.

Efectos del consumo de cannabis

Una dosis produce efectos que podemos evaluar entre los del alcohol y los de una sustancia alucinógena.

Los efectos agudos se diferencian de los de una borrachera alcohólica en los cambios que aparecen sobre la percepción de las cosas (por eso decimos que el cannabis esta dentro de los depresores como el alcohol pero también de los alucinógenos), pero al final de la intoxicación termina del mismo modo que el alcohol, con menor capacidad para hacer actividades, indiferencia, perdida de la orientación y atontamiento o adormecimiento general.

Al igual que en otras drogas, los efectos no dependen solo de las dosis o de la vía de administración; la personalidad, expectativas y experiencia del consumidor, y las circunstancias del consumo, influyen mucho en la intensidad y calidad de los efectos percibido. Cuando se consume en solitario predominan los efectos depresores, como la apatía y la somnolencia. Pero, en un ambiente social apropiado, el efecto eufórico puede manifestarse como verborrea, hacer lo que haga el resto sin pensar en más, risa fácil...

Efectos al nivel físico

El aumento del apetito, alteración de la coordinación motora, taquicardia, ojos rojos, caída del parpado, perdida de la capacidad de expresión en la cara, sequedad de boca, falta de sudoración...



W: www.ayto-villaquilambre.com / E: pij@ayto-villaquilambre.com / T: 987287301 (mañanas) 987287210 (tardes) / F: 987287218 / Agrega "PIJ VQ" en Facebook y Tuenti



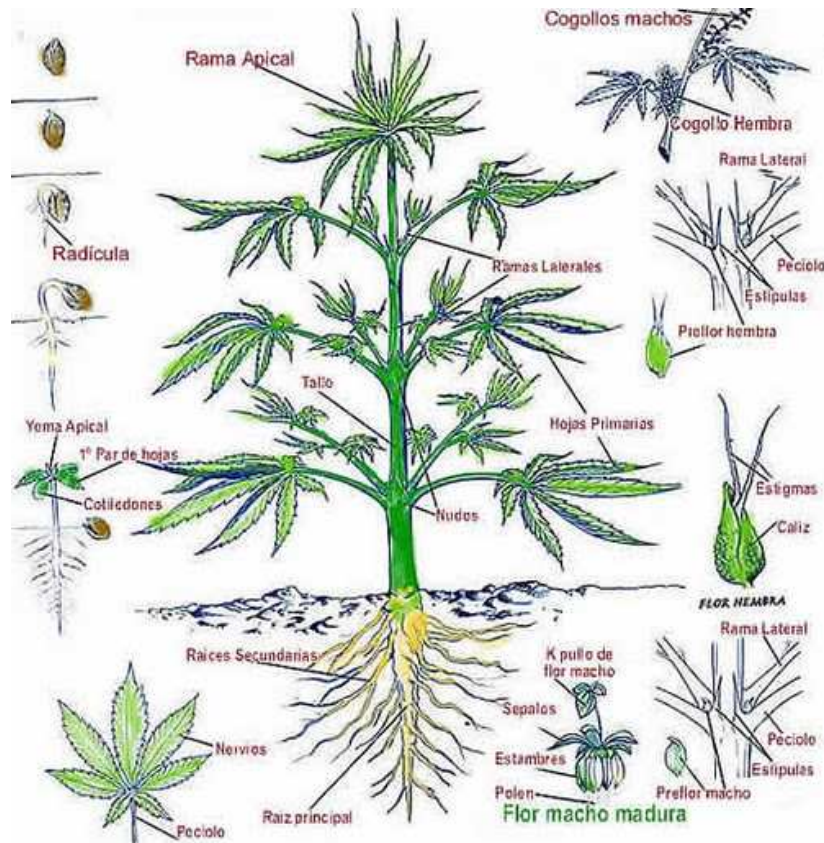
Ayuntamiento - L a V de 9:00 a 14:00
PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN S/N, 24193, VILLAQUILAMBRE, LEÓN
Centro Joven - L a J de 17:00 a 20:00 y V de 17:00 a 19:00
C/ SAN MIGUEL S/N, 24193, NAVATEJERA, LEÓN

Si quieres añadir otra dirección, o no recibir estos boletines basta con enviar un mail a pij@ayto-villaquilambre.com e indicarlo.



Efectos a nivel mental

Se producen cambios en la percepción subjetiva del tiempo, que parece transcurrir lentamente; lo que se percibe por los sentidos se valora en exceso y pueden aparecer alucinaciones auditivas, visuales y/o táctiles.



Se pierde también la capacidad para realizar pequeñas tareas que requieran cierto número de procesos y aparecen así trastornos en la capacidad de concentración y alteraciones en la memoria inmediata; desde luego el cannabis y estudio son incompatibles!!

Riesgos del consumo del cannabis

- El consumo diario puede ralentizar el funcionamiento psicológico entorpeciendo las funciones relacionadas con el aprendizaje, la concentración y la memoria.
- Dificulta también la realización de las tareas que requieran lucidez mental y coordinación como conducir, tomar decisiones o subir a un andamio.

- Se pueden dar ataques de pánico y ansiedad.

Puesto que los derivados del cannabis se consumen fumados se multiplican los riesgos del tabaco apareciendo problemas:

- Respiratorios, como tos crónica y bronquitis en consumidores habituales de dosis elevadas.
- Cardiovasculares, sobre todo si se sufre hipertensión o insuficiencia cardíaca.
- Si se consume con alcohol los efectos se multiplican y aumentan el riesgo de lipotimias

Y voy a contarte algo, para ir acabando, sobre eso que llaman "el porro terapéutico"

Habrás oído, y si no te lo cuento yo, que se está estudiando la utilidad terapéutica del cannabis para tratar ciertas dolencias, pero lo realmente cierto es que aun no se ha demostrado que tenga ventajas sobre los medicamentos que ya existen. En cambio sí que está demostrado que el cannabis disminuye sus efectos terapéuticos a medida que se repite su uso. Y lo que sí parece claro es que en el caso de que se demostrara su utilidad médica, nunca se recetaría cannabis fumado, sino en jarabe o pastillas, y de compuestos sintéticos derivados de la planta para así evitar los efectos negativos del porro. ¡Nos vemos!



W: www.ayto-villaquilambre.com / E: pij@ayto-villaquilambre.com / T: 987287201 (mañanas) 987287210 (tardes) / F: 987287218 / Agrega "PIJ VQ" en Facebook y Tuenti



Ayuntamiento - L a V de 9:00 a 14:00
PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN S/N, 24193, VILLAQUILAMBRE, LEÓN
Centro Joven - L a J de 17:00 a 20:00 y V de 17:00 a 19:00
C/ SAN MIGUEL S/N, 24193, NAVATEJERA, LEÓN

Si quieres añadir otra dirección, o no recibir estos boletines basta con enviar un mail a pij@ayto-villaquilambre.com e indicarlo.