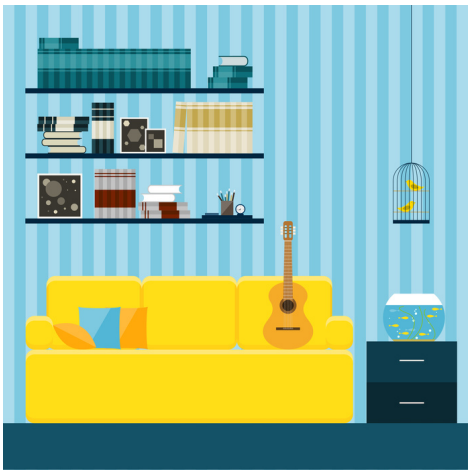
Lleure i temps lliure



PENSA



El **temps lliure** és el temps de què disposem una vegada acabades les nostres obligacions i/o la realització d'activitats bàsiques de la vida diària (dormir, menjar, higiene personal...). Generalment, es denomina **oci** al **temps lliure** que es dedica a activitats que poden ser considerades com a recreatives.

Especialment, els ajuntaments de les nostres ciutats, així com nombroses associacions i entitats sense ànim de lucre desenvolupen programes i projectes d'oci alternatius dirigits a totes les edats. Aquestes propostes solen combinar la diversió amb activitats formativorecreatives.

SABÍAS QUE...

EL COST ECONÒMIC DE L'OCI

Gaudir de la vida i cultivar-se és important per al desenvolupament personal, però moltes vegades aquestes activitats impliquen despeses importants. Tanmateix, és cabdal entendre que l'oci no té per què implicar consumir, ni gastar diners. El diccionari recull diverses accepcions de lleure, i el consum no pareix que encaixe en cap:

1) Cessació del treball, inacció o total omissió de l'activitat.

2) Temps lliure d'una persona.

3) Diversió o ocupació reposada, especialment, en obres d'enginy perquè es prenen regularment per descans d'altres tasques.

4) Obres d'enginy que algú elabora en les estones que les seues ocupacions principals li deixen lliures.

Un lleure sostenible, responsable i conscient reporta beneficis de gaudi i realització personal. No té per què implicar consum o despeses de diners: practicar esport, estar a l'aire lliure, socialitzar, activitats culturals o educatives gratuïtes (horts col·lectius, ludoteques, biblioteques, exposicions, concerts, arts escèniques, etc.); activitats que resignifiquen l'espai públic i comunitari, de participació ciutadana, xarxes de cura i ajuda mútua, interculturals i intergeneracionals, que promoguen una ciutadania desperta sense conflictivitat social. Vist des d'aquesta perspectiva, el lleure pot suposar l'art de construir la pròpia realització individual i col·lectiva.

Hi ha solucions per als joves que els permeten optimitzar el seu pressupost. Entre aquestes trobem determinats carnets que els proporcionen molts avantatges, com ara el Carnet Jove.

CARNET JOVE EUROPEAN YOUTH CARD

Si tens menys de 30 anys, els bitllets de transport, l’allotjament, les activitats culturals, d'oci i moltes de les teves compres et sortiran més barats o gratuïts, a més de tenir accés a avantatges, oportunitats i beneficis, tant a Espanya com en la majoria de països europeus.

El **Carnet Jove Europeu** (European Youth Card) és present a 37 països d'Europa, i encara que et servirà per a obtenir descomptes, avantatges i múltiples beneficis en tots aquests països, a cada país l'emet una organització diferent.

Al nostre país el Carnet Jove Europeu està promogut per l'Injuve i els organismes de joventut de les **Comunitats Autònomes**.

A Europa es coordina a través de l'Associació Europea del Carnet Jove (EYCA)

Molt important: Porta sempre el DNI a sobre, a més et pot ser útil en el temps d'oci, ja que hi ha tarifes reduïdes que es poden obtenir en presentar-lo.

Les activitats dirigides als joves han de preveure que gaudir d'un agradable temps lliure no ha de ser car, és més, moltes de les possibilitats d'oci són completament gratuïtes (la lectura, l'esport, les tertúlies amb amics, etc.).

ELS DRETS DELS CONSUMIDORS EN AQUESTS SERVEIS

El consumidor té sempre uns drets, independentment de l'edat que tinga i del producte que consumisca. Alguns són:

- Rebre la informació adequada i necessària.
- Obtenir algun document que acredite els termes de la seua contractació (l'entrada al cinema, per exemple).
- Obtenir els corresponents justificants de pagament dels serveis contractats amb detall de tots els conceptes (factura detallada).
- Que la facturació del servei estiga d'acord amb els preus establits.
- Si no estàs d'acord amb el servei: utilitza els fulls de reclamacions.

Recorda que la reclamació es pot presentar en els Serveis de Consum de les comunitats autònomes, en les Oficines Municipals d'Informació al Consumidor del teu ajuntament, en les Associacions de Consumidors i Usuaris, i també en les Juntes Arbitrals de Consum.

En general, gaudir amb els amics, fer activitats que desenvolupen capacitats, fer esport o excursions, etc., afavoreix l'organisme, al mateix temps que pot aportar seguretat en un mateix.

L'OMS considera el temps d'oci una cosa essencial per al correcte desenvolupament de l'ésser humà. Bàsic per al seu equilibri físic i psíquic en relació amb el seu entorn social i mediambiental. El correcte gaudi d'aquest temps d'oci està clarament correlacionat amb la prevenció de malalties, l'augment de la creativitat i gaudir d'una millor qualitat de vida.

Hi ha multitud de programes d'oci i salut per a totes les edats. Inclouen la població infantil, joves, adults i persones majors. Tant el govern d'Espanya com els governs de les comunitats autònomes i dels ajuntaments desenvolupen cada any multitud de programes d'oci.

QUÈ HI PUC FER JO?

INFORMAR-ME ABANS DE TRIAR L'ACTIVITAT A REALITZAR EN MOMENTS D'OCI

Les opcions d'oci són molt diverses, aquest fet permet que trieu les activitats d'acord amb els vostres valors, opcions, personals, preferències, pressupost... L'important és que decidiu lliurement i tenint a la vostra disposició tota la informació necessària.

Recordeu que la publicitat és vinculant, per això és important que guardeu ofertes, fullets..., ja que en cas de necessitar reclamar ho podeu necessitar.

Els tallers, esports, associacions, classes (de saló, de música, etc.) poden ser un bon al·licient per a conéixer gent nova o fomentar els llaços amb les amistats. Totes les aficions es poden compartir.

Els tallers, esports, associacions, classes (de saló, de música, etc.) poden ser un bon al·licient per a conéixer gent nova o fomentar els llaços amb les amistats.

Totes les aficions es poden compartir. Cultivar el temps per a la comunicació és cultivar l'amistat i açò hauria de ser una activitat important, alhora que molt reconfortant, en l'ús del temps lliure.

PARA SABER MÁS...

- Carnet jove europeu
- European Youth Card

A tots els museus i centres d'art públics hi ha un horari en què la ciutadania hi pot assistir debades. També s'hi desenvolupen activitats culturals i educatives gratuïtes. La xarxa de biblioteques pública abasta tot el territori espanyol; moltes, a més de llibres i revistes, contenen ludoteques, jocs i pel·lícules gratuïtes. També en l'àmbit local, s'organitzen moltes activitats culturals obertes a la ciutadania com concerts, arts escèniques, conferències i xarrades. També hi ha zones verdes, parcs i jardins públics, horts col·lectius, rutes de senderisme, de bicicleta, instal·lacions on practicar gratuïtament l'escalada i altres esports. Informa't dels recursos gratuïts que tens a l'abast a la teua localitat. El voluntariat (amb animals, persones vulnerables, a la natura, etc.) també pot ser una forma molt gratificant d'ocupar el temps de lleure i de crear comunitat. Per als més menuts, és molt interessant potenciar més el joc (la creativitat, la imaginació) que el joguet (el material, la possessió), com també no promoure models de lleure basats en el consum (centres comercials, anar a comprar), a més de donar-los eines per a no caure en el consum acrític o compulsiu, que es valoren a si mateixos i els companys a través del "ser", el "fer", el "relacionar-se", per comptes del "posseir". També és interessant, en totes les edats, potenciar un consum adequat de tecnologia, compaginar-ho amb activitats offline, a més de fomentar les relacions en la vida real més enllà de les virtuals-digitals. D'altra banda, si els ensenyem a fer servir una pantalla tàctil, també els hem d'acompanyar per a digerir críticament els missatges egoistes, insolidaris, violents, sexistes, manipuladors, agressius, vexatoris, d'odi, etc., que poden arribar a veure i patir, perquè no els consideren adequats, puguen establir mesures correctives i també defensar-se de possibles agressions.

- INCIBE (Institut Nacional de Ciberseguretat)
- OSI (Oficina de Seguridad del Internauta)
- AEPD (Agencia Española de Protección de Datos)
- Brigada de Investigación Tecnológica de la Policía
- Grupo de Delitos Telemáticos de la Guardia Civil