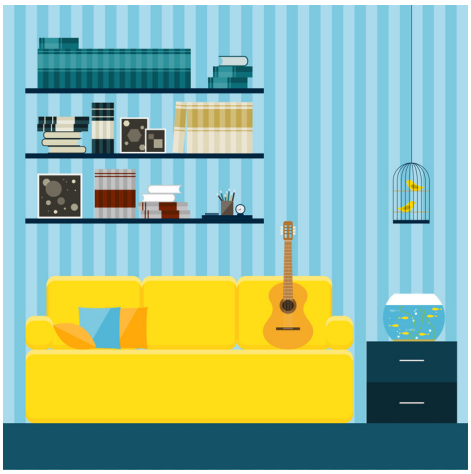
Lecer e tempo libre



PENSA



O **tempo libre** é o tempo do que dispoñemos unha vez terminadas as nosas obrigacións e/ou realización de actividades básicas da vida diaria (durmir, comer, hixiene persoal...) Comumente chámase lecer ao tempo libre que se dedica a actividades que ponden ser consideradas como recreativas.

Especialmente os concellos das nosas cidades, así como numerosas asociacións e entidades sen ánimo de lucro desenvolven programas e proxectos de lecer alternativo dirixidos a todas as idades. Estas propostas adoitan combinar a diversión con actividades formativo-recreativas.

SABÍAS QUE...

O CUSTE ECONÓMICO DO LECER

Gozar da vida e cultivarse é importante para o desenvolvemento persoal, pero moitas veces estas actividades levan gastos importantes. Porén, resulta fundamental entender que o lecer non ten por que implicar consumir nin gastar cartos. O dicionario recolle varias acepcións para lecer e o consumo non parece encaixar en ningunha:

1) Cesación do traballo, inacción ou total omisión da actividade.

2) Tempo libre dunha persoa.

3) Diversión ou ocupación repousada, especialmente en obras de enxeño, para descansar doutras tarefas.

4) Obras de enxeño que alguén forma nos intres que lle deixan libres as súas principais ocupacións.

Un lecer sostible, responsable e consciente proporciona beneficios de goce e realización persoal sen implicar ningún tipo de consumo nin gasto de diñeiro: practicar deporte, estar ao aire libre, socializar, participar en actividades culturais ou educativas gratuítas (hortos colectivos, ludotecas, bibliotecas, exposicións, concertos, artes escénicas, etc.), colaborar en actividades que resignifiquen o espazo público e comunitario, de participación cidadá e en redes de coidado e axuda mutua, interculturais e interxeracionais, que promovan unha cidadanía esperta sen conflitividade social. Visto desde esta perspectiva, o lecer pode supoñer a arte de construír a propia realización individual e colectiva.

Existen solucións para mozos que lles permiten optimizar o seu orzamento. Entre elas atopamos certos carnés que lles proporcionan moitas vantaxes, como o Carné Xove.

CARNÉ XOVE EUROPEAN YOUTH CARD

O Carné Xove Europeo (European Youth Card) está presente en 37 países de Europa, e aínda que che servirá para obter descontos, vantaxes e múltiples beneficios en todos estes países, en cada un emíteo unha organización diferente. En nuestro país el Carné Joven Europeo está promovido por el Injuve y los organismos de juventud de las Comunidades Autónomas. En Europa coordínase a través da Asociación do Carné Xove Europeo (EYCA)

Moi importante: Sempre leva o teu DNI contigo, además pódeche resultar útil no tempo de lecer, pois hai tarifas reducidas que se poden obter ao presentalo.

As actividades dirixidas aos mozos deben contemplar que gozar dun agradable tempo libre non debe ser caro, é máis, moitas das posibilidades de lecer son completamente gratuítas (a lectura, o deporte, os faladoiros con amigos, etc.).

OS DEREITOS DOS CONSUMIDORES NESTES SERVIZOS

O consumidor ten sempre uns dereitos, independientemente da idade que teña e do produto que consuma. Algúns son:

- Recibir a información adecuada e necesaria
- Obter algún documento que acredite os termos da súa contratación (a entrada ao cinema, por exemplo).
- Obter os correspondentes xustificantes de pago dos servizos contratados con detalle de todos os conceptos (factura detallada).
- Que a facturación do servizo sexa acorde aos prezos establecidos.
- Se non estás conforme co servizo: utiliza as follas de reclamacións.



Lembra que a reclamación pódese presentar nos Servizos de Consumo das comunidades autónomas, nas Oficinas Municipais de Información ao Consumidor do teu concello, nas Asociacións de Consumidores e Usuarios, así como nas Xuntas Abitrais de Consumo.

En xeral, gozar cos amigos, realizar actividades que desenvolvan capacidades, facer deporte ou excursións, etc., favorece ao organismo á vez que pode achegar seguridade nun mesmo.

A OMS considera o tempo de lecer algo esencial para o correcto desenvolvemento do ser humano. Básico para o seu equilibrio físico e psíquico en relación coa súa contorna social e medioambiental. O correcto goce dese tempo de lecer está claramente correlacionado coa prevención de enfermidades, o aumento da creatividade e gozar dunha mellor calidade de vida.

Existen multitude de programas de lecer e saúde para todas as idades. Abarcan á poboación infantil, a mozas e mozos, a adultos e ás personas maiores. Tanto o goberno de España, como os gobernos das Comunidades Autónomas e dos Concellos desenvolven cada ano multitude de programas de lecer.

QUE PODO FACER EU...?

INFORMARME ANTES DE ESCOLLER A ACTIVIDADE A REALIZAR EN MOMENTOS DE LECER

As opcións de lecer son moi diversas, este feito permite que escollades as actividades de acordo cos vosos valores, opcións, persoais, preferencias, orzamento… O importante é que decidades libremente e tendo á vosa disposición toda la información necesaria.

Lembrade que a publicidade é vinculante, por iso é importante que gardedes ofertas, folletos… xa que en caso de necesitar reclamar podédelo necesitar.

Os talleres, deportes, asociacións, clases (de salón, de música, etc.) poden ser un bo aliciente para coñecer xente nova ou fomentar os lazos coas amizades. Todas as afeccións pódense compartir. Cultivar o tempo para a comunicación é cultivar a amizade e isto debería ser unha actividade importante, á vez que moi reconfortante, no uso do tempo libre.



PARA SABER MÁIS...

- Carné Xove Europeo
- European Youth Card

Todos os museos e centros de arte públicos teñen un horario no que a cidadanía pode asistir gratis e, ademais, desenvolven actividades culturais e educativas gratuítas. A rede de bibliotecas públicas cobre todo o territorio español. Moitas delas, á parte de libros e revistas, dispoñen de ludotecas, xogos e películas gratuítas. Tamén a nivel local se organizan moitas actividades culturais abertas á cidadanía como concertos, artes escénicas, conferencias e charlas. Tamén existen zonas verdes, parques e xardíns públicos, hortos colectivos, rutas de sendeirismo e ciclistas, así como instalacións onde practicar gratuitamente escalada e outros deportes. Infórmate dos recursos gratuítos ao teu alcance na túa localidade.O voluntariado (con animais, persoas vulnerables, na natureza, etc.) tamén pode ser unha forma moi gratificante de ocupar o tempo de lecer e de crear comunidade.Nos máis cativos é moi interesante potenciar máis o xogo (a creatividade, a imaxinación) que o xoguete (o material, a posesión), así como non promover modelos de lecer baseados no consumo (centros comerciais, ir de compras), ademais de darlles ferramentas para que non caian no consumo acrítico ou compulsivo e para que se valoren a si mesmos e os seus compañeiros a través do “ser”, “facer”, “relacionarse”, en vez do “posuír”.Tamén é interesante, en todas as idades, potenciar un consumo adecuado da tecnoloxía, compaxinalo con actividades off line,

así como fomentar as relacións na vida real, alén do virtual-dixital. Ademais, se lles ensinamos a usar unha pantalla táctil, tamén debemos acompañalos para dixerir criticamente as mensaxes egoístas, insolidarias, violentas, sexistas, manipuladoras, agresivas, vexatorias, de odio, etc., que poden chegar a ver e sufrir, para que non as consideren adecuadas, poidan establecer medidas correctoras, así como defenderse de posibles agresións.

- INCIBE - (Instituto Nacional de Ciberseguridade)
- OSI - (Oficina de Seguridade do Internauta)
- AEPD - (Axencia Española de Protección de Datos)
- Brigada de Investigación Tecnolóxica da Policía
- Grupo de Delitos Telemáticos da Garda Civil