Guia

de salut per a joves

oficina Jove del Baix Penedès

Última actualització: setembre 2024

Aquí tens un recull d'adreces, telèfons i pàgines web perquè puguis realitzar **les consultes que necessitis relacionades amb la salut;** ja sigui sobre sexualitat, drogues, alimentació o d'altres aspectes que t'interessin.

De ben segur que amb algun d'aquests contactes podràs resoldre els dubtes o les inquietuds que tinguis sobre la salut física i afectiva.

A més, recorda que als Punts d'Informació Juvenil també pots trobar informació i contactes referents a aquest tema i a molts d'altres.

Si tens una bona informació, podràs prendre les decisions que creguis més adients.

A més, es pot demanar assessorament individualitzat a **l'Oficina Jove del Baix Penedès.**

oficina jove del Baix Penedès

Carrer Àngel Guimerà, 17
El Vendrell
977 15 71 57
616 91 73 18
jove@baixpenedes.cat
@oficinajovebp

Índex

Serveis sanitaris	4
Centres d'atenció primària	5
Consultoris a la comarca	6
Drogues	10
Relacions sexoafectives	12
Alimentació	14
Salut mental	15
Altres	16

Serveis sanitaris

CAT SALUT RESPON

Tel. **061** (24h)
App: 061 Salut Respon
Resolució de tràmits administratius, consultes relacionades amb la salut i activació d'emergències mèdiques si cal.

INFORMACIÓ SOBRE SALUT I PREVENCIÓ

Web: **canalsalut.gencat.cat**
Hi trobaràs informació sobre qualsevol tema de salut així com del funcionament de la targeta sanitària i un cercador de centres de salut. També pots fer consultes omplint un formulari a la web.

LA MEVA SALUT

Web: **lamevasalut.gencat.cat**
Espai digital personal, de consulta i de relació, que permet a la ciutadania disposar de la seva informació personal de salut i d'altres serveis en línia per fer tràmits, consultes i tenir cura de la seva salut. Hi tenen accés les persones majors d'edat que tinguin la Targeta Sanitària Individual. Per a accedir-hi només et cal el número de la teva TSI i un certificat digital o una clau de pas que pots obtenir al teu CAP.

HOSPITAL DEL VENDRELL

Ctra. Barcelona, s/n. 43700 El Vendrell
Informació: **977 25 79 00** (24h)
Urgències: 977 25 79 14
Citació: 977 23 18 14

CAP - Centre d'Atenció Primària

CAP EL VENDRELL I CONSULTORIS

C. Transversal, s/n 43700 El Vendrell
Tel. **977 667 703 / 977 258 017 (citació)**
e-mail: absvendrell@xarxatecla.cat
Atenció continuada (urgències) de dl a dg de 8 a 20h

CAP BOTAFOC

Av. del Baix Penedès, 94 43700 El Vendrell
Tel. **977 134 669 / 977 258 017 (citació)**
e-mail: absvendrell@xarxatecla.cat
Atenció continuada de dl a dv de 8 a 20h

CAP CALAFELL

Av. Vilarenc, 8. 43820 Calafell
Tel. **977 691 418**
e-mail: abscalafell@xarxatecla.cat
Atenció continuada de dl a dg les 24h

CAP CUNIT

Av. del Castell, 16. 43881 Cunit
Tel. **977 676 332 / 933 268 901 (programació visites 24h)**
Atenció continuada de dl a dv de 8 a 20h.
Ds i dg i festius de 9 a 21h al CAP Cubelles
(C. Mossèn Miquel Cortí - 938 957 906)
De 00-08h a l'Hospital Sant Antoni Abad de
Vilanova i la Geltrú (C. San Josep 21-23 - 93 893 16 16)

Consultoris de la Comarca

CAP L'ARBOÇ
Pl. Catalunya, 1. 43720 l'Arboç
Tel. **977 671 588**
e-mail: absarboc@xarxatecla.cat
Atenció continuada de dl a dg de 8 a 20h

CONSULTORI D'ALBINYANA
C. de la Torreta, s/n. 43716 Albinyana
Tel. **977 687 075**
Atenció: dl a dv de 8 a 14h
CAP de referència: CAP EL VENDRELL

CONSULTORI DE LES PECES (ALBINYANA)
Rambla del Penedès, 5-7. 43718 Les Peces
Tel. **977 687 698**
Atenció: dijous de 9 a 13h
CAP de referència: CAP EL VENDRELL

CONSULTORI DE SEGUR DE CALAFELL
Av. Espanya, 316-320. 43882 Segur de Calafell
Tel. **977 164 408**
Atenció continuada de dl a dg les 24h
Estiu 2024 (del 21/06/24 al 12/09/24): anar al CAP de Calafell

Consultoris de la Comarca

CONSULTORI DE LA BISBAL DEL PENEDÈS

C. Girona, 3. 43717 La Bisbal del Penedès
Tel. **977 688 724**
Atenció: dl i dc de 8 a 20h i dm, dj i dv de 8 a 14h
CAP de referència: CAP EL VENDRELL

CONSULTORI DE COMA-RUGA

Av. de la Generalitat, s/n. 43880 Coma-ruga
Tel. **977 683 586**
Atenció: de dl a dv de 8:30 a 14h
Estiu 2024 (del 21/06/24 al 12/09/24): anar al CAP del Vendrell

CONSULTORI DE SANTA OLIVA

C. Antoni Paradís, s/n. 43710 Santa Oliva
Tel. **977 679 550**
Atenció: dl, dc, dj i dv de 8 a 14h i dm de 8 a 20h
CAP de referència: CAP EL VENDRELL

CONSULTORI DEL MONTMELL

C. Orient, s/n. 43718 La Joncosa del Montmell
Tel. **977 689 210**
Atenció: dl, dc i dv de 8:30 a 11:30h i dt i dj de 8:30 a 14h
Horari d'estiu: del 16 de juliol al 15 d'agost: dl, dm, dj i dv de 8:30 a 12h
CAP de referència: CAP de VILA-RODONA C. de les Escoles, 6 (Tel. 977 638 710, de 8 a 20h)

Consultoris de la Comarca

CONSULTORI DE BANYERES DEL PENEDÈS

C. Mestre Josep Güell, s/n, 43711 Banyeres del Penedès
Tel. **977 671 712**
Atenció: dl de 8 a 20h i dm, dc, dj i dv de 8 a 13h
CAP de referència: CAP L'ARBOÇ

CONSULTORI DE LLORENÇ DEL PENEDÈS

Rbla. Marinada, 19. 43712 Llorenç del Penedès
Tel. **977 677 514**
e-mail: admllore@xarxatecla.cat
Atenció: dl, dc, dj i dv de 8 a 13h i dm de 8 a 20h
CAP de referència: CAP L'ARBOÇ

CONSULTORI DE SANT JAUME DELS DOMENYS

C. Germanor, 12. 43713 Sant Jaume dels Domenys
Tel. **977 678 816**
Atenció: dl, dm, dc i dv de 8 a 13h dj de 8 a 20h
CAP de referència: CAP L'ARBOÇ

CONSULTORI DE MASLLORENÇ

C. Sant Miquel, 25. 43718 Masllorenç
Tel. **977 628 298**
Atenció: dl, dm, dv de 12 a 14:30h i dc dj de 8:15 a 10:45h
CAP de referència: CAP de VILA-RODONA
C. de les Escoles, 6 Tel. 977 63 87 10, tots els dies de 8 a 20h

Consultoris de la Comarca

CONSULTORI DE BONASTRE

Plaça Major, 1 baixos,43884 Bonastre
Tel. **977 657 227**
Atenció: dl, dc i dj de 8 a 10:30h i dm i dv de 11:30 a 13:30h
CAP de referència: CAP TORREDEMBARRA

CONSULTORI DE BELLVEI

C. Martí i Pol, 1. 43719 Bellvei
Tel. **977 168 841**
Atenció: dl, dm, dc i dv de 8 a 14h i dj de 15 a 20h
CAP de referència: CAP EL VENDRELL
C. de l'Onze de Setembre, s/n, 977 64 38 09

112 EMERGÈNCIES

Ofereix resposta immediata les **24 hores del dia els 365 dies de l'any.**

Pots demanar cita a
l'aplicació de **La Meva Salut**

Drogues

ENERGY CONTROL

C/ Independència, 384. 08041 BARCELONA
Tel. **931 137 900 / 663 283 115 / 607 191 386**
Web: www.energycontrol.org
e-mail: info@energycontrol.org
Prevenció dels problemes associats al consum de drogues. Servei d'anàlisi de substàncies.

CENTRE D'ATENCIÓ I SEGUIMENT DE LES DROGODEPENDÈNCIES (CAS) HOSPITAL JOAN XXIII

C/ Dr Mallafré Guasch, 4 edifici D 43007 TARRAGONA
Tel. **977 295 892 / 977 216 308**
Atenció a l'usuari: dm, dc i dv de 8 a 15h i dl i dj de 8 a 17h
Assistència integral i tractament en casos d'addiccions a les drogues.

ALCOHÒLICS ANÒNIMS (Tarragona)

C/ Josep Mª Clará, 5 - Platja Sant Salvador 43880 - **El Vendrell**
Tel. **606 586 270**
Primer dimarts de cada mes de 19 a 21h, reunió oberta (Sant Salvador)
C/ Vilamar, 21 (Centre Civic Cinema Iris) 43820 - **Calafell**
Tel. **606 586 270**
Web: Alcohólicos Anónimos Tarragona
Ajuda mútua per a afectats de l'alcoholisme i familiars. Confidencialitat.

Drogues

AL-ANON FAMILIARS I AMICS D'ALCOHÒLICS

C/ Bailén, 161 ent. 5a. 08037 BARCELONA
Tel. **932 012 124**
Atenció: de dl a dv de 16 a 20h
Web: www.al-anonespana.org
e-mail: info@al-anonespana.org
Grups d'ajuda mútua per a familiars i amics d'alcohòlics.
Hi ha una secció per a joves d'entre 12 i 18 anys, aproximadament.

LÍNIA VERDA

SERVEI D'ORIENTACIÓ SOBRE DROGODEPENDÈNCIES

Tel. **900 900 540 (365 dies i 24h)**
061 CatSalut Respon (24h)
Web: LineaVerda Gencat
Informació, orientació i acollida permanent.

NARCÓTICOS ANÓNIMOS

Tel. **622 776 219 / 952 853 522**
e-mail: info@narcoticosanonimos.es
Web: www.narcoticosanonimos.es
Informació i teràpies per a persones addictes a qualsevol substància. Grups presencials i virtuals (Tarragona i Reus)

Relacions sexoafectives

TARDA JOVE BAIX PENEDÈS

CAP Botafoc- Consulta 3/4 (El Vendrell): **977 258 017**
CAP Calafell- Consulta 6 (Calafell): **977 691 418**
CAP l'Arboç- Sala educació sanitària (Arboç): **977 671 588**
També pots demanar cita a l'App La Meva Salut
Servei especilitzat en tractament d'ITS, abusos, assetjaments i agressions sexuals.

BE-FREYA

Educació afectivosexual, informació i formació a persones joves i adultes. Fan tallers, xerrades i formacions.
Tel. **611 678 170**
Contacte: befreya.educa@gmail.com / IG: @befreya.educa
Web: befreya.es

H2O, COL·LECTIU LGBTI DEL CAMP DE TARRAGONA

C/ Martí Napolità, 7. 43201 REUS
Tel. **623 066 112**
Web: www.h2o.cat / IG:h2o_lgbti
Atenció i orientació per a gais, lesbianes, bisexuals i transsexuals.

CENTRE JOVE D'ANTICONCEPCIÓ I SEXUALITAT (CJAS)

C/ de la Granja, 19 bxs. 08024 BARCELONA
Tel. **934 151 000 / Whatsapp: 687748640**
Atenció: dl a dv 11 a 19.30h (dm i dj de 14 a 16h tancat)
Web: www.centrejove.org/
Consultes gratuïtes, telefòniques, presencials i per internet, sobre salut i sexualitat. Confidencialitat.

Relacions sexoafectives

TELÈFON D'INFORMACIÓ DE LA SIDA

Tel. **900 212 222 o al 061 (Catsalut respon)**
e-mail: sida.salut@gencat.cat
Atenció i informació de la SIDA.
Més informació a gentcat.cat i on fer-se la prova

SIDA – STUDI

C/ del Carme, 16 pral. 08001 BARCELONA
Tel. **932 681 484**
Atenció: dl, dc, dj i dv de 10 a 14h i dm de 10 a 18h
Web: www.sidastudi.org
Atenció, informació, formació i prevenció. Centre de documentació i recursos pedagògics.

TELÈFON ARCOÍRIS

Tel. **028**
Telèfon d'atenció i informació integral per persones que han patit una situació d'odi, discriminació per LGBTIfòbia.

TELÈFON D'ATENCIÓ CONTRA LA VIOLÈNCIA MASCLISTA

Tel. **900 900 120**
Les 24 hores del dia i els 365 dies de l'any. Aquest servei atén les demandes relacionades amb qualsevol forma de situació de violència contra les dones.

Relacions sexoafectives

SERVEI D'ATENCIÓ I INFORMACIÓ a LGTBIQA+ (SAI)

C/ Andreu Nin, 2. 43700, El Vendrell
Atenció integral en totes les esferes de la vida de les persones per donar informació en situacions de discriminació o qualsevol necessitat acompanyament, suport o informació en relació a l'orientació sexual, l'expressió i la identitat de gènere.
Tel. **977 157 177**
e-mail: sai@baixpenedes.cat

SERVEI D'ATENCIÓ I INFORMACIÓ A LA DONA JOVE (SIADJOVE)

C/ Andreu Nin, 2. 43700, El Vendrell
Servei gratuït on rebre informació, assessorament,suport i acompanyament a noies d'entre 12 i 25 anys víctimes de qualsevol tipus de violència.
Tel. **977 15 71 77 / 681 98 69 24**
e-mail: siadjove@baixpenedes.cat

Alimentació

UNITAT DE REFERÈNCIA DE TRASTORNS ALIMENTARIS (URTA) INSTITUT PERE MATA

Ctra. de l'Institut Pere Mata, s/n, Reus
Tel. **977 338 667**
Tractament ambulatori, urgències, hospital de dia infantil i juvenil i unitat de crisis adolescents.

ASSOCIACIÓ CONTRA L'ANORÈXIA I LA BULÍMIA (ACAB)

C. Enric Granados, 135 1º1ª Barcelona
Tel. **934 549 109**
Atenció: per acollides presencials imprescindible cita prèvia trucant al telèfon d'atenció. Horari telèfon: dl a dj de 10 a 13h i de 16 a 19h dv de 10 a 13h
Web: www.acab.org
e-mail: consulta@acab.org
Atenció telefònica, per correu electrònic i personal a persones afectades i familiars. Confidencialitat.

Salut mental

Obro feel - en línea

Obro feel és un xat de suport emocional a través de WhatsApp. És totalment gratuït, immediat i confidencial. Només cal afegir el número de telèfon **680 354 155** als teus contactes i iniciar una conversa mitjançant Whatsapp.

Associació per a la Prevenció del Suïcidi i l'Atenció al Supervivent (APSAS)

Emergència: **112 o 061**
Telèfon de Whatsapp: 699 861 164
Telèfon assessorament professionals: 722 751 678
Telèfon Catalunya: 934 144 848
Telèfon general: 902 500 002

Prou bullying - Ajuntament del Vendrell

Tel. **633 336 220 (WhatsApp)**
e-mail: bullyingvendrell@gmail.com
Qualsevol persona que pugui ser víctima d'algun tipus d'assetjament pot avisar de la seva situació a la tècnica de Salut que està darrera d'aquestes vies de comunicació, la qual actuarà segons la necessitat.

Altres

SERVEI D'EMERGÈNCIES

Tel. **112 (24h)**
Web: 112.gencat.cat
La resposta a totes les emergències en una trucada (Mossos d'esquadra, emergències mèdiques, bombers, policia local, agents rurals i protecció civil)

TELÈFON D'ATENCIÓ CIUTADANA

Tel. **012 (24h)**
Web: www.gencat.cat

CREU ROJA. ASSEMBLEA COMARCAL DEL BAIX PENEDÈS ÀREA DE JOVENTUT

Av. Jaume Carner, s/n. 43700 EL VENDRELL
Tel. **977 661 141**
Horari d'atenció: dl a dv de 8 a 15h
e-mail: vendrell@cruzroja.es

CREU ROJA. ASSEMBLEA CALAFELL – CUNIT ÀREA DE JOVENTUT

Ctra. de l'Estació, s/n. 43820 CALAFELL
Tel. **627 422 222**
Horari d'atenció: d'11 a 19h de dl a dg
e-mail: calafell@cruzroja.es

Informació i consultes per internet

- elpep.info : informació i consultes sobre alcohol, tabac, porros i pantalles.
- laclara.info: informació i consultes sobre drogues i addiccions.
- www.jove.cat/salut : informació sobre alimentació saludables i imatge corporal, relacions sexoafectives, drogues i adiccions, salut mental i salut comunitària.
- www.sexejoves.gencat.cat : informació, consultes i serveis sobre temàtiques sexoafectives i salut.
- lalore.org. És un espai amb diversos recursos sobre sexualitat i gènere, permet fer consultes.
- beteve.cat/oh-my-goig. És una serie televisiva on es tracten temàtiques de sexualitat, afectivitat i acceptació del propi cos, entre altres.
- Escolta'm: https://elvendrell.net/salut-mental/escolta-m És el servei d'atenció psicològica de l'Ajuntament del Vendrell. Encara que sigui exclusiu per a persones del Vendrell, potser ho podem posar.