



Consejos para moverte en Verano

CARNETS DESCUENTO:

- **Carné joven <26:** ofrece descuentos en transportes, alojamientos, actividades culturales, compras, etc., tanto en nuestra Comunidad Autónoma, como en nuestro país, así como en la mayoría de países europeos. Para conseguir el Carné hay que rellenar una ficha con los datos personales, presentar una foto y pagar 8,50 euros.
- **Carné joven + 26:** está dirigido a jóvenes entre 26 y 30 años, ambos inclusive. Ofrece descuentos en alojamientos, actividades culturales, compras, etc., en nuestra Comunidad Autónoma. Para conseguir el Carné hay que rellenar una ficha con los datos personales, presentar una foto y pagar 8,50 euros.
- **Carné de identidad internacional de estudiante:** Permite acceder a lugares de interés cultural de todo el mundo, alojamientos, espectáculos, restaurantes y más. La documentación necesaria para su tramitación: rellenar la solicitud, 1 fotografía, documento que justifique estar matriculado en un curso académico y resguardo por duplicado del ingreso de 6 Euros efectuado en CajaRioja en el nº de Cta. 2037/0126/1201142195-87, haciendo constar nombre y apellidos y especificando ISIC. Una vez reunida toda la documentación dirigirse al Instituto Riojano de Juventud.
- **Carné de Alberguista:** Para la utilización de los albergues juveniles es preciso disponer del carné de alberguista en cualquiera de sus diferentes modalidades: individual, colectivo o familiar. Documentación necesaria para su tramitación: rellenar la solicitud, copia del Documento Nacional de Identidad junto al original y resguardo del ingreso efectuado en CajaRioja en el Nº de Cta. 2037/0126/1201142195-87, haciendo constar nombre y apellidos y especificando "Carnet Alberguista".

Para más información dirigirse a: Instituto Riojano de la Juventud.
C/ Muro de la Mata nº8 26071 Logroño. Teléfono Joven: 900.200.272 Fax: 941.291.953 E-mail: info.juventud@irj.es

MEDIOS DE TRANSPORTE ECONÓMICOS:

- **Inter-rail:** una forma más barata y divertida para conocer Europa en tren. Para informarte consulta su página web: www.inter-rail.org
- **Eurolines viajes:** Una forma más barata y divertida para conocer Europa en autobús. Para informarte consulta su página web: www.eurolines.es

DOCUMENTACIÓN Y REQUISITOS PARA VIAJAR:

- **DNI:** para la Comunidad Europea.
- **Pasaporte:** para países fuera de Europa, y recomendable para Europa, algunos países lo exigen.
- **Vacunas:** dirigirse a Sanidad Exterior C/ Pérez Galdós, 29 26002 - Logroño Teléfonos: 941- 75.92.27 / 28 Fax: 941- 22.88.98
- **Asistencia sanitaria en Europa:** para conseguir la Tarjeta de Sanidad Europea puede dirigirse a cualquier centro de atención e Información de la Seguridad Social. Para información sobre sus derechos dirigirse al CAISS más próximo a su domicilio o llamar al 900166565.
- **Carnet de conducir Internacional:** el permiso internacional de conducción es necesario para poder conducir temporalmente por el territorio de países que no sean miembros de la Unión Europea y que no hayan adoptado el modelo de permiso previsto en los Convenios de Ginebra o Viena.

Para más información visitar la página del Ministerio de Asuntos Exteriores: <http://www.mae.es>



Salud - Tú decides Cocaína

¿QUÉ ES LA COCAÍNA?

Es una sustancia estimulante obtenida de la planta de la coca. Su forma de presentación más común es como polvo blanco y cristalino. Se consume habitualmente esnifando el polvo a través de las fosas nasales, con la ayuda de un "rulo", que permite aspirar lo que popularmente se denomina "rayas".

¿QUÉ EFECTOS PRODUCE?

La subida: (a los pocos minutos del consumo). Se dilatan las pupilas, aumenta el ritmo del corazón, la respiración y la temperatura del cuerpo. El consumidor se siente eufórico, con sensación de fuerza y mayor capacidad de concentración y de imaginación. La bajada: (aproximadamente a la media hora) van disminuyendo los efectos anteriores, y aparecen otros de sentido contrario: apatía, cansancio, síntomas de ansiedad o depresión...

RIESGOS

Con el consumo esnifado, puede dañarse el tabique nasal, y cuando se comparte el rulo, aumentan las posibilidades de contraer enfermedades infecciosas. A dosis altas, algunas personas presentan una intensa ansiedad, insomnio, paranoias, y alucinaciones que pueden conducirles a un comportamiento violento. La cocaína provoca una alta dependencia psicológica caracterizada por un fuerte impulso a seguir consumiéndola. También genera una rápida tolerancia, que hace que se tenga que aumentar la dosis para conseguir los mismos efectos.

¿POR QUÉ SE CONSUME?

Algunos consumen para poder aguantar "la marcha"; recuerda que los efectos de la cocaína suelen durar poco, querer seguir

aguantando puede dar lugar a que la bajada sea más intensa. Otros para poder ligar más; recuerda que practicar sexo bajo los efectos de la coca puede dificultar la erección (en los chicos) y el orgasmo en las chicas. Además bajo sus efectos puede que tengas descuidos y no usar protección. También puede que mantengas relaciones con alguien que no desees. Otros para superar los problemas; ten en cuenta que pese a que la coca en malas épocas parece una solución puede llevar a que consumas de manera arriesgada y aumentar los problemas. También porque los colegas consumen; si es así mantén un círculo de amistades y actividades que te ayuden a desconectarte de "tus colegas consumidores".

¿QUÉ DICE LA LEY?

La cocaína es una droga ilegal. Su consumo o tenencia en lugares públicos está sancionado con multas desde 300 hasta 30.000 €. La Ley prohíbe conducir vehículos bajo los efectos de las drogas, su infracción supone penas de arresto, multa y retirada del carnet de conducir de 2 a 4 años. La elaboración de cocaína, su venta o tráfico y la posesión para éstos fines son delitos sancionados con penas de cárcel de 3 a 9 años.

RECUERDA

Piensa si te merece la pena o no consumir o seguir consumiendo, valora si las supuestas ventajas compensan los riesgos y consecuencias que implica su consumo. Sabes que la mejor forma de no tener problemas con la coca es no consumirla

TÚ DECIDES

Convocatorias

PROGRAMACIÓN TALLERES JULIO Y AGOSTO EN LA GOTA DE LECHE

AUDIO:

- Taller Introducción a la grabación de AUDIO.
- Jornadas Abiertas: ¿Cómo se graba un disco?.

VIDEO:

- Cámara digital: Fotografía y vídeo.
- Introducción a la edición de vídeo.
- Modelado 3D con WINGS 3D.
- Edición de vídeo con FINAL CUT.
- Corrección de color y FX con FCP y Motion.

INFORMÁTICA:

- Mecanografía.
- Iniciación a Internet y Correo Electrónico.
- Compras, viajes y reservas por Internet.
- Photoshop básico.
- Primeros pasos con Word.
- Navegadores.
- Prepara tu C.V. y envíalo.
- Conoce y monta tu PC
- Recetas ON LINE
- Google y otros buscadores

CONVOCATORIAS DE LA VIAJATECA

LA VIAJATECA SE VA DE VIAJE:

Si tienes entre 18 y 35 años y vas a realizar un viaje en los próximos meses acércate al Servicio de Información Juvenil y podrás conseguir una original camiseta. A cambio al volver de tu viaje deberás enviarnos una o varias fotografías donde aparezcas con la camiseta en el destino que hayas visitado con una pequeña descripción e información de tu viaje. Las imágenes recibidas se colgaran en una web junto con las fichas de la información ordenadas por países de esta forma podremos conocer todos los lugares que visitan los amigos y usuarios de la Viajateca y tener información de primera mano sobre ellos.

EXPERIENCIAS DE LA VIAJATECA:

Durante el verano aprovechamos para preparar las tertulias y exposiciones que os ofreceremos entre octubre y marzo por eso si quieres compartir tu viaje con otros jóvenes a través de una exposición fotográfica, de una proyección o de ambas cosas este es el momento de ponerte en contacto con nosotros. Más información e inscripciones: Servicio de Información Juvenil – Ayuntamiento de Logroño Centro de Recursos Juveniles LA GOTA DE LECHE. C/ Once de Junio 2. Tel 941 20 16 15 - infojuven@logro-o.org en la nueva web: www.lojoven.es

Horario de Verano: Lunes a viernes de 9,00 a 14,00 y de 17,30 a 20,00 horas

Si quieres ampliar esta información, acércate al Servicio de Información Juvenil, La Gota de Leche".



Ayuntamiento de Logroño
Concejalía de Atención a las Personas
Infancia-Juventud