

Concejalía de
Educación y Juventud

segovia
joven

PROGRAMA INVIERNO 2013

www.segoviajoven.es



AYUNTAMIENTO DE SEGOVIA

SEGOVIA JOVEN SE MOJA

Los sábados, de 21,30h a 23,30h ven a la piscina climatizada con tu Carné Segovia Joven y disfruta de las siguientes actividades:

Enero:

- Sábado 12: Juegos acuáticos.
- Sábado 19: Técnica estilos.
- Sábado 26: Natación zen.

Febrero:

- Sábado 2: Juegos enfocados a la mejora técnica de natación.
- Sábado 9: Mejora de la respiración técnica en diferentes estilos.
- Sábado 16: Streeching acuático.
- Sábado 23: Mejora de estilos y técnicas de flotación.

Marzo:

- Sábado 2: Remolques acuáticos.
- Sábado 9: Técnicas básicas de salvamento en el agua.
- Sábado 16: Gestión postural en los estilos de natación.
- Sábado 23: Despedida con música y gymkana acuática.

Además, con el Carné Segovia Joven, 10% de descuento en:

- Bonos mensuales.
- Entradas individuales.
- Bonos 15 baños colectivos.



EN FAMILIA

EMOCIONES POSITIVAS EN FAMILIA:

El entrenamiento en emociones positivas tiene como objetivo fundamental aumentar el bienestar físico y psicológico de las personas.

A través de estas sesiones construiremos un espacio en el que compartir ese entrenamiento entre padres, madres e hijos. Esto no sólo nos va a ayudar a mejorar las relaciones familiares, sino también, a disfrutar y conocer las inquietudes y expectativas de nuestros hijos o hijas sobre nosotros.

Fechas: Lunes de 14 de enero al 25 de marzo (11 sesiones)

Horario: De 17:00 a 18:30h.

Destinatarios: Actividad conjunta para padres y madres e hijos en algún curso de primaria.

COMIDA PARA DÍAS ESPECIALES

Pizzas, croquetas, tartas... aprende en familia unos cuantos platos para los cumpleaños o celebraciones especiales.

Fechas: Viernes 18, viernes 25 y sábado 26 de enero.

Horario: De 18:30 a 20:30h.

Destinatarios: Actividad conjunta para padres, madres y niños o niñas a partir de 10 años.

ESQUÍ DE FONDO

Fechas: Domingo 3 febrero*

**La fecha de esta actividad podrá variar en función de las condiciones de la nieve.*

Horario: Mañana y tarde (vuelta a Segovia sobre las 15:00h)

Precio: 10 euros carné joven / 15 euros sin carné joven. Incluye actividad y desplazamiento.

Plazo de inscripción: 14-27 enero.

Destinatarios: Actividad conjunta para padres, madres y niños o niñas a partir de 10 años.

ACTIVIDADES -18

POR FIN ES VIERNES:

Te ofrecemos diferentes talleres para que las tardes de los viernes no sean algo aburrido. Vente con tus amigas y amigos y llévate a casa todas las creaciones que hagas. Pon a prueba tu imaginación y creatividad con las actividades más divertidas.

- **COMO SI FUÉRAMOS WARHOL.** Andy Warhol estaba obsesionado con la fama de Hollywood y el glamour. Realizó famosos retratos de Marilyn Monroe, Mick Jagger o Elvis Presley. Tú puedes crear tus propios retratos Pop Art en una sola tarde.

Fecha: viernes 18 enero (18:30h).

- **DECORACIÓN DE GORRAS Y ZAPATILLAS.** Realiza tus propios diseños en tus gorras y zapatillas con diferentes técnicas de customización. ¡Sólo necesitas tu imaginación!

Fecha: viernes 25 enero (18:30h).

- **MÁSCARAS PARA CARNAVAL.** Las máscaras son un elemento indispensable del Carnaval. Prepárate realizando tu propia máscara. **Fecha:** viernes 1 y 8 de febrero (18:30h).

- **ECO TABBY.** Si no te llevas bien con hilos y agujas, prueba a realizar estos gatos con bolsas de plástico. **Fecha:** viernes 15 febrero (18:30h).

- **CREACIONES CON HAMA BEADS.** Mucho colorido, llaveros, collares, broches... Aprende a realizar tus propios accesorios con hama beads. **Fecha:** viernes 22 febrero (18:30h).

- **TÍTERES.** Descubre el milenar mundo de las marionetas fabricando tus propios muñecos y aprendiendo técnicas para darles movimiento. **Fecha:** viernes 1 y 8 marzo (18:30h).

- **LÁMPARAS ANIMALES.** Da una nueva vida a las botellas de plástico, convirtiéndolas en divertidas lámparas. **Fecha:** viernes 15 y 22 marzo (18:30h).

¡CONCENTRADO ESTOY!:

A través de este taller, aprenderemos diferentes técnicas para mejorar la atención y la concentración en los estudios y en las tareas diarias.

Fechas: Jueves 17 de enero.

Horario: De 18:00 a 20:00h.

CREA TU RADIO ONLINE:

Música, deportes, actualidad, humor, haz lo que te gusta y compártelo de una forma divertida creando tu propia radio por Internet. Es fácil aprender a hacer una radio online. En este curso te enseñaremos cómo y lo mejor de todo ¡Haremos un programa de verdad!

Fechas: Sábados de marzo (2, 9, 16 y 23).

Horario: De 17:00 a 18:30h.

ZUMBA TOMIC:

Establece hábitos saludables en tu vida a la vez que desarrollas, fortaleces y das flexibilidad a tu cuerpo mediante movimientos de bailes combinados con rutinas de aerobio. Descubre el baile del momento a través de esta disciplina de fitness de origen colombiano.

Fechas: Miércoles 6, 13, 20 y 27 de febrero.

Horario: De 17:50 a 18:50h.

BREAK DANCE:

Aprende a hacer giros, piruetas, llevar el ritmo del break, haz tus propios movimientos.

¡Atrévete a bailar!

Fechas: Lunes de enero (14, 21 y 28) y febrero (4, 11, 18 y 25).

Horario: De 18:00 a 19:00h.

YOGA Y MUCHO MÁS:

Adquirir buenos hábitos posturales, aprender a relajarnos o desarrollar la capacidad de atención, memoria y concentración son ventajas que conseguiremos a través de las sesiones de este taller.

Fechas: Sábados de febrero (2, 9, 16, 23 y 30) / **Horario:** De 18:00 a 19:30h.

CON LAS MANOS EN LA MASA. COCINA SANA:

Descubre nuevos sabores a través de este taller de cocina sencilla y aprende cómo elaborar los platos que más te gusten... y al final de las sesiones, ¡nos lo comemos!

- **Repostería fácil y divertida:** Bizcochos, galletas, brownis...

¿A que se te hace la boca agua?

Fechas: viernes 8, 15 y 22 de marzo / **Horario:** 18:30-20:30h.

- **Comida para picar:** En esta actividad realizaremos pizzas, empanadas y un montón de cosas para picotear de manera sana.

Fechas: sábados 9, 16 y 23 de marzo / **Horario:** 18:30-20:30h.



ZUMBA:

Establece hábitos saludables en tu vida a la vez que desarrollas, fortaleces y das flexibilidad a tu cuerpo mediante movimientos de bailes combinados con rutinas de aerobio. Descubre el baile del momento a través de esta disciplina de fitness de origen colombiano.

Turno 1. 4h

Fechas: Miércoles 9, 16, 23, 30 de enero.

Horario: De 17:50 a 18:50h.

Plazo de inscripción: 26 diciembre - 4 enero

TALLER DE INTRODUCCIÓN AL HO'OPONOPONO (3h):

El Ho'oponopono es una antigua técnica de sanación hawaiana, utilizada por los Kaunas (maestros consejero hawaianos), para resolver conflictos entre personas. Este taller pretende enseñar cómo trabajar mantras para mejorar tu vida.

Fechas: Sábado 12 enero.

Horario: De 17:30h a 20:30h.

Plazo de inscripción: 2-7 enero.

OPTIMISMO INTELIGENTE (21h)

Si antes de hacer las cosas ya piensas que saldrán mal, si afrontas los problemas desde la negatividad o si crees que hay situaciones que no pueden mejorar... ¡Cambia de opinión! Aprende e interioriza técnicas para afrontar tu día a día de manera sana y positiva.

Fechas: Miércoles 16, 23 y 30 de enero y 6, 13, 20 y 27 de febrero.

Horario: De 17:30 a 20:30h.

Plazo de inscripción: 2-8 enero.

MONOGRÁFICO DE REFLEXOLOGÍA PODAL (6h)

A través del masaje o presión de ciertas zonas de los pies ayuda a reequilibrar la energía de tu cuerpo y mente.

Fechas: 19 y 26 de enero.

Horario: De 17.30h a 20.30h.

Plazo de inscripción: 2-7 enero.

COCINA BELGA (6h)

Stoemp con salchichas, endivias gratinadas, ensalada de Liegas... o un tiramisú bruselense. Conoce los platos típicos belgas, aprende a prepararlos e iníciate en el habla francesa. Un buen plan, ¿no?

Fechas: 23, 24 y 25 de enero (3 sesiones).

Horario: De 18:30 a 20:30 horas.

Plazo de inscripción: 8- 3 febrero.

PASTELERIA CREATIVA (8h)

Pon manos a la obra y acércate a elaborar tus propios cupcakes, tartas y postres.

Fechas: Sábado 2, 9, 16 y 23 de febrero (4 sesiones).

Horario: De 18:00 a 20:00 horas.

Plazo de inscripción: 18-23 enero.

INICIACIÓN AL TAICHI (7,5h)

Conoce esta práctica ancestral originaria de China beneficiosa para mantener el cuerpo y la mente sana. Durante las sesiones se asimilarán ejercicios de qi gong así como movimientos y pasos básicos.

Fechas: Del 4 al 8 de febrero.

Horario: De 9:30 a 11:00 horas.

Plazo de inscripción: 21-27 enero.

INICIACIÓN AL PUNTO (12h)

Una buena manera de quitarte el estrés de encima además de aprender a realizar tus propias labores de costura. Aprende estas dos técnicas y crea tus propios complementos y prendas de abrigo.

Fechas: Lunes de febrero (4, 11, 18 y 25) y marzo (4, 11, 18 y 25). 8 sesiones

Horario: De 19:00h a 20:30h.

Plazo de inscripción: 21-27 enero.

ILUSTRACIÓN CREATIVA (16h)

Las ilustraciones nos informan, entretienen, iluminan, dirigen, divierten y comunican sin que nos demos cuenta. Aprende y mejora las técnicas ilustrativas para conseguir expresar los intereses creativos.

Fechas: Martes de febrero (5, 12, 19 y 26) y de marzo (5, 12, 19 y 26).

Horario: De 18:30-20:30h.

Plazo de inscripción: 21-27 febrero.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS COTIDIANOS (14h)

Adquirir las habilidades necesarias para afrontar los conflictos del día a día. Tanto contigo mismo como con el mundo que te rodea.

Fechas: Martes de febrero (5, 12, 19 y 26) y de marzo 5, 12 y 19.

Horario: De 18:30-20:30h.

Plazo de inscripción: 21-27 febrero.

YOGA (12h)

Durante estas sesiones intentaremos adquirir buenos hábitos posturales, aprender a relajarnos y desarrollar la capacidad de atención, memoria y concentración además de otras ventajas para tu mente y cuerpo.

Fechas: Jueves de febrero (7, 14, 21 y 28) y de marzo (7, 14, 21 y 28)

Horario: De 18:15-19:45h

Plazo de inscripción: 21- 7 enero.

PLANIFICACIÓN DE ESTRATEGIAS DE MÁRKETING PARA PÁGINAS WEB (5h)

Durante las sesiones de esta acción formativa se proporcionará a los participantes herramientas y pautas imprescindibles a la hora de abordar el estudio, creación, cambio, mantenimiento o mejora de una web empresarial.

Fechas: 8 y 22 de febrero.

Horario: De 17:30 a 20:00h.

Plazo de inscripción: 21- 7 enero.

SOPORTE VITAL BÁSICO (2h)

¿Te gustaría saber cómo actuar ante una emergencia? Durante este taller, profesionales sanitarios nos contarán cómo afrontar estas situaciones.

Impartido por la Escuela Segoviana de Socorrismo.

Fechas: 15 de febrero.

Horario: De 18:30 a 20:30 horas.

Plazo de inscripción: 28 enero-3 febrero



CREA TU RADIO ONLINE (10h)

Música, deportes, actualidad, humor, haz lo que te gusta y compártelo de una forma divertida creando tu propia radio por Internet. En este taller te enseñaremos cómo y lo mejor de todo ¡Haremos un programa de verdad!

Fechas: Jueves 21 y 28 de febrero y jueves de marzo (7, 14 y 21).

Horario: De 18:30h a 20.30h.

Plazo de inscripción: 4-10 febrero

COCINA FRANCESA EN FRANCÉS (PERFECCIONAMIENTO) (6h)

¿Te apetece cocinar a la vez que mejoras tus conocimientos de francés? A través de recetas sencillas como la sopa de cebolla, los crepes, una quicheorraine o el un pastel de manzana, perfeccionamos de una manera lúdica el idioma de nuestro país vecino.

Fechas: 25, 26 y 27 de febrero. (3 sesiones)

Horario: De 18:30 a 20:30 horas.

Plazo de inscripción: 11-17 febrero

ZUMBA

Establece hábitos saludables en tu vida a la vez que desarrollas, fortaleces y das flexibilidad a tu cuerpo mediante movimientos de bailes combinados con rutinas de aerobio. Descubre el baile del momento a través de esta disciplina de fitness de origen colombiano.

Turno 2. 4h

Fechas: 6, 13, 20 y 27 de marzo.

Horario: De 17:50-18:50h.

Plazo de inscripción: 18-24 febrero.

MARKETING PARA EMPRENDEDORES II. DISEÑO DE CAMPAÑAS PUBLICITARIAS. (5h)

Aprende a diseñar campañas publicitarias, escoger el lema que más las define, decidir cuáles son los medios adecuados para difundirla y tratar con diseñadores y publicistas.

Fechas: 8 y 22 de marzo.

Horario: De 17:30 a 20:00h.

Plazo de inscripción: 18-24 febrero.

ESCUELA MUNICIPAL DE TIEMPO LIBRE

BLOQUE TRONCAL MONITOR ESPECIALISTA EN JÓVENES CON NECESIDADES ESPECIALES:

Curso oficial con Certificado de la Junta de Castilla y León.

Habilidades, conocimientos y herramientas para monitores y coordinadores para trabajar con menores en situación de riesgo en actividades de tiempo libre.

Requisitos: Contar con el título de Monitor o Coordinador de Tiempo Libre.

Duración: 25 horas bloque troncal.

Fechas: Lunes y jueves de febrero y marzo. Del lunes 4 de febrero al lunes 18 de marzo.

Horario: De 18:30-20:30h.

El Bloque de Libre elección es convalidable con Formación o Experiencia.

DINÁMICAS DE GRUPO (12h)

Actualiza tus recursos en técnicas grupales y amplía los conocimientos sobre cómo aplicarlas.

Fechas: Martes 15, 22 y 29 de enero y 5, 12 y 19 de febrero.

Horario: De 18:30h a 20.30h.

Plazo de inscripción: 2-7 enero.

GESTIÓN DEL TIEMPO (3h)

A menudo vemos como nuestros planes, y todo aquello que teníamos previsto, se desmorona debido a los imprevistos. En este taller trabajaremos cuáles son los factores más relevantes que pueden ayudarnos a emplear de la mejor manera nuestro tiempo y, de este modo, ser más productivos en nuestro trabajo.

Fechas: Lunes 28 de enero.

Horario: De 17:30 a 19:30 horas.

Plazo de inscripción: 14-20 enero.

LOS JÓVENES EN LA LEGISLACIÓN LABORAL ACTUAL (3h)

Fortalece tus capacidades y aptitudes hacia el trabajo y reconóctete como sujeto activo, reflexivo y crítico dentro del contexto social. A través de este taller se pretende actualizar los conocimientos de los jóvenes en el ámbito laboral debido a los continuos cambios que se están produciendo en la legislación laboral actual.

Fechas: Martes 29 de enero / **Horario:** De 17:00 a 20:00h.

Plazo de inscripción: 15-21 enero.

HABILIDADES SOCIALES PARA MONITORES DE TIEMPO LIBRE (12h)

Trabajaremos la comunicación así como la importancia de conocer y reforzar nuestras habilidades personales a la hora de afrontar los retos que se nos plantean en el trabajo con menores y jóvenes.

Fechas: Lunes (4, 11, 18) y miércoles (6, 13, 20) de marzo (6 sesiones).

Horario: De 18:00 a 20:30h.

Plazo de inscripción: 18-24 febrero.

INTRODUCCIÓN A LOS DEPORTES EN EL MEDIO NATURAL (4h)

Aprenderemos habilidades para organizar y desarrollar una actividad educativa y de aventura. Conocimientos sobre el material necesario para actividades de aire libre, orientación y planimetría, planificación de itinerarios y conducción de grupos, acampada y campismo.

Fechas: Jueves 21 de marzo.

Horario: De 17:00 a 21:00h.

Plazo de inscripción: 4-10 marzo.

SOFTWARE LIBRE PARA EDUCADORES

Existen una infinidad de programas de Software Libre que podemos utilizar como recursos en la educación. Estos programas presentan muchas e importantes ventajas que se manifiestan especialmente en el caso de la educación. El problema es que, en España, poca gente lo conoce y a veces tenemos la creencia de que es algo difícil de usar (¡pero no es cierto!). Acércate a este universo y descubre el potencial del Software Libre como herramienta educativa.

Fechas: Jueves 10 enero / **Horario:** De 18:30 a 20:30h.

ESTE FINDE... SALIMOS

ESQUÍ DE FONDO

Fechas: domingo 10 febrero*

**La fecha de esta actividad podrá variar en función de las condiciones de la nieve.*

Horario: Mañana y tarde (vuelta a Segovia sobre las 15:00h)

Precio: 10 euros carné joven / 15 euros sin carné joven. Incluye actividad y desplazamiento.

Plazo de inscripción: 21 enero-3 febrero.

RUTA GEOLÓGICA POR SEGOVIA

Descubre Segovia como nunca lo habías hecho. A través de esta ruta, conocerás diferentes aspectos geológicos de nuestra ciudad a través de rincones cotidianos en los que antes no te habías fijado.

Fechas: Domingo 24 marzo / **Horario:** De 10:00 a 13:30h.

ESPACIO DE EXPOSICIONES CASA JOVEN

“ASÍ VEO LA NAVIDAD”

21-27 enero. Exposición de fotografías de alumnos de 4º de la ESO de institutos de la ciudad y provincia de Segovia. **Viernes 25 de enero:** entrega de premios.

“AVES EN PRIMER PLANO”

1 febrero - 31 marzo. Exposición de fotografías cedida por la Fundación Patrimonio Natural de Castilla y León.

CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN Y JUVENTUD

Casa Joven

Paseo San Juan de la Cruz s/n

Tel: 921 460 401

juventud@segovia.es



Más información en:

www.segoviajoven.es



Síguenos en www.facebook.com/segovia.joven



AYUNTAMIENTO DE SEGOVIA

