

## **TALLERS D'HIVERN A CAN XIC 2019**

- Prioritat per a joves de 14 a 35 anys de Viladecans.
- Inscripcions a [jovesviladecans.cat](http://jovesviladecans.cat) o presencialment a Can Xic.
- El pagament anticipat cal fer-lo set dies abans del dia d'inici del curs o taller.

### **MASTER CLASS DE CAPOEIRA**

Data: dissabte 26 de gener.

Horari: de 18 a 19.30 h (1,5 hores de duració).

A càrrec d'Hugo Benito, de l'Escola Abracces Castelldefels.

Preu: gratuït.

Places: oberta a tothom. No cal inscripció prèvia.

Prova aquesta disciplina i gaudeix d'una bona estona. Recorda: *Mens sana in corpore sano*.

### **CURS DE MONITOR/A DEL LLEURE**

Dates: divendres i dissabtes 1, 2, 8, 9, 15, 16, 22 i 23 de febrer; i 1, 8, 9, 15, 16, 22, 23, 29 i 30 de març.

Horari: divendres, de 16.30 a 20.30 h, i dissabtes, de 10 a 14 i de 16 a 20 h.

Etapa lectiva de 150 hores (125 h de formació mixta + 25 h d'elaboració de la memòria) + etapa de pràctiques de 160 hores.

A càrrec d'EFA, Escola de Formació de l'Associació Catalana d'Empreses del Lleure, l'Educació i la Cultura (ACELLEC).

Preu: 100 euros per a joves d'entre 18 i 35 anys de Viladecans. 200 euros per a joves d'entre 18 i 35 anys de fora de Viladecans.

De 20 a 25 places.

Curs subvencionat parcialment per l'Ajuntament de Viladecans. Superar el curs dona accés a la titulació expedida per la Direcció General de la Joventut de la Generalitat de Catalunya.

### **CAPOEIRA: ART MARCIAL INCLUSIU**

Dates: dimecres 6, 13, 20 i 27 de febrer; 6, 13, 20 i 27 de març; i 3, 10 i 17 d'abril.

Horari: de 19 a 20.30 h (17 hores de duració).

A càrrec d'Hugo Benito, de l'Escola Abracces Castelldefels.

Preu: 14 euros (12 euros amb pagament anticipat).

Places: 15.

La capoeira és un art marcial afrobrasiler que combina lluita, dansa i cultura popular. A més a més de desenvolupar la part fisicoesportiva, treballarem el seu vessant integrador oferint una metodologia diferent, innovadora i dinàmica.

## **OBSERVACIÓ ASTRONÒMICA**

Data: dimecres 13 de febrer.

Horari: de 19.30 a 21.30 h (2 hores de duració).

A càrrec d'Univers Quark, serveis astronòmics.

Preu: 8 euros (material inclòs). 6 euros amb pagament anticipat.

Places: 25.

Observa amb els teus propis ulls, i amb l'ajut de potents telescopis, els cràters i valls de la Lluna, el planeta Mart, la regió més propera on neixen estrelles de la nostra galàxia (nebulosa d'Orió) o l'estrella més brillant del firmament (Sirius), a més de llunyanes galàxies.

## **PER SANT VALENTÍ, “QUIÉROME”**

Data: dijous 14 de febrer.

Horari: de 18.30 a 20.30 h (2 hores de duració).

A càrrec de Sara Caro, *sex coach*.

Preu: 4 euros (2 euros amb pagament anticipat).

Places: 10.

Si no ens estimem a nosaltres mateixos, no podem estimar ningú altre. Debatrem i parlarem sobre l'amor i les creences que en tenim, i treballarem l'autoestima i la relació entre iguals per accedir a una idea de l'amor més realista i que té a veure amb un “jo” molt important.

## **FES EL TEU CV PER A EUROPA**

Data: dimarts 19 de febrer.

Horari: de 18 a 19.30 h (1,5 hores de duració).

A càrrec de Verònica Peral, assessora de Mobilitat Internacional.

Preu: gratuït.

Places: 12.

Explicarem els projectes de voluntariat del Cos Europeu de Solidaritat, projectes de voluntariat totalment finançats (transport internacional, allotjament, manutenció, assegurança, curs d'idioma del país i diners de butxaca).

A més, donarem a conèixer el format de currículum vitae reconegut per empreses i organitzacions a nivell europeu i oferirem recursos per omplir les diferents caselles corresponents a les competències personals incloses en aquest format.

## **TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ**

Data: dimecres 6 de març.

Horari: de 18 a 19.30 h (1,5 hores de duració).

A càrrec del Punt d'Informació Juvenil de l'Ajuntament de Viladecans.

Preu: gratuït.

Places: 15.

Et quedes en blanc quan tens un examen? T'entra mal de panxa? Et mostrarem petites tècniques que et poden ajudar a no quedar-te bloquejat davant d'un examen, a combatre l'ansietat i a controlar l'estrès, així com tècniques d'estudi per poder afrontar-ho amb seguretat.

### **AUTOESTIMA I CONFIANÇA EN UN MATEIX: EINES PER AL CANVI**

Dates: dissabtes 9 i 16 de març.

Horari: d'11.30 a 13.30 h (4 hores de duració).

A càrrec de Maria Montserrat, psicòloga.

Preu: 4 euros (2 euros amb pagament anticipat).

Places: 12.

Per a joves de 14 a 21 anys. Es treballarà l'apoderament d'un mateix mitjançant el reconeixement de les creences limitants, l'autoconsciència i la gestió de les nostres emocions.

### **SALUT SEXUAL**

Data: dilluns 11 de març.

Horari: de 18 a 19.30 h (1,5 hores de duració).

A càrrec del Punt de Salut Jove de Viladecans.

Preu: gratuït.

Places: 20.

Sexualitat, mètodes anticonceptius, mites envers les relacions sexuals, etc. S'hi treballarà a partir del joc de rol i s'hi interactuarà molt amb els participants.

### **EL VOL DELS DRONS**

Dates: dijous 14 o 28 de març.

Horari: de 19 a 20.30 h (1,5 hores de duració).

A càrrec del servei tecnològic del W!LAB de Can Xic.

Preu: 2 euros.

Places: 6 per sessió.

Aprèn a fer volar drons amb el teu propi telèfon mòbil. Cal portar un *smartphone* carregat al 100 % de bateria.