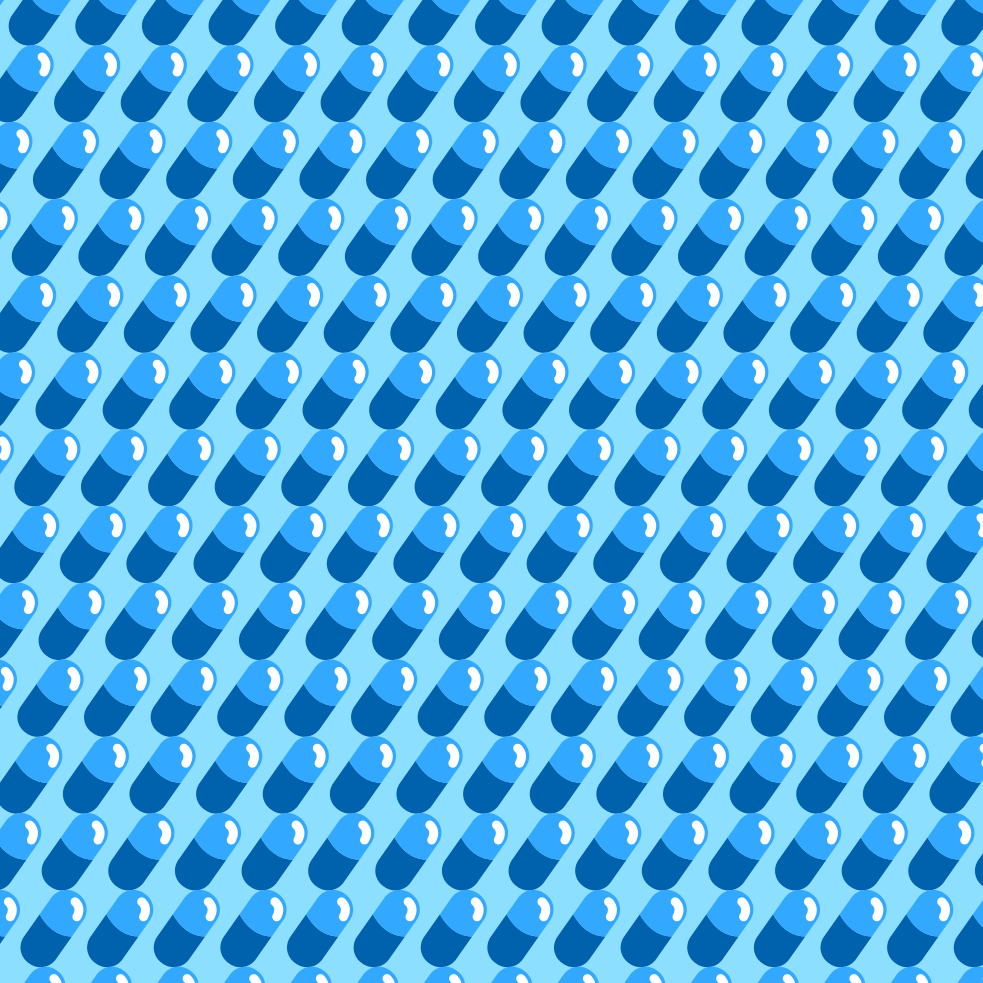


PÍNDOLES ALTERNATIVES 2021

amposta
jove



Ajuntament
d'Amposta



**VOLS PROVAR I DESCOBRIR NOVES
PASSIONS, HOBBIES I DESENVOLUPAR
HABILITATS PERSONALS I SOCIALS EN
UN AMBIENT RELAXAT? ARA ÉS LA TEVA!**

**Inscriu-te a les Píndoles Alternatives
adreçades a joves que vulguin fer un tastet
introductorí a les propostes d'aprenentatge
que aquí es plantegen amb l'objectiu d'obrir
portes i crear oportunitats.**

**Per inscriure-us heu
d'entrar a l'enllaç:**

<https://bit.ly/36GXIOV>



Si un cop inscrits i havent fet el pagament us doneu de baixa
72 h abans de l'inici del curs o amb menys antelació sense
causa justificada no es retorna l'import abonat de matrícula.

1. ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Què és una alimentació saludable?

T'has preguntat alguna vegada si estàs menjant sa?

L'alimentació i la nutrició són un dels pilars fonamentals en els quals es basa la nostra salut. Està a les nostres mans alimentar-nos de forma conscient i millorar la relació que tenim amb el menjar.

En aquesta càpsula abordarem les bases actualitzades de l'alimentació saludable i comentarem algunes de les malalties que es troben estretament relacionades amb el nostre estil de vida.

Quan: Dissabte 27 de febrer i
6 de març de 10,30h a 13h

On: Espai Km 0

Preu: 10€

Data límit per inscriure's el
18 de febrer de 2021

Formadora: Rosa Bayerri
(Orgànic Centre Nutricional)



2. CURS INICIACIÓ A LA REALITAT AUGMENTADA (VR)

Aprèn a utilitzar la VR i crea els teus propis dissenys. Podràs aprendre a crear un History board, crear elements amb 3D (nivell molt bàsic), iniciació a la programació de l'app de VR, visualització de mostres amb VR.

Fes realitat tot allò que sempre vas imaginar!

Important: Cal portar ordinador portàtil

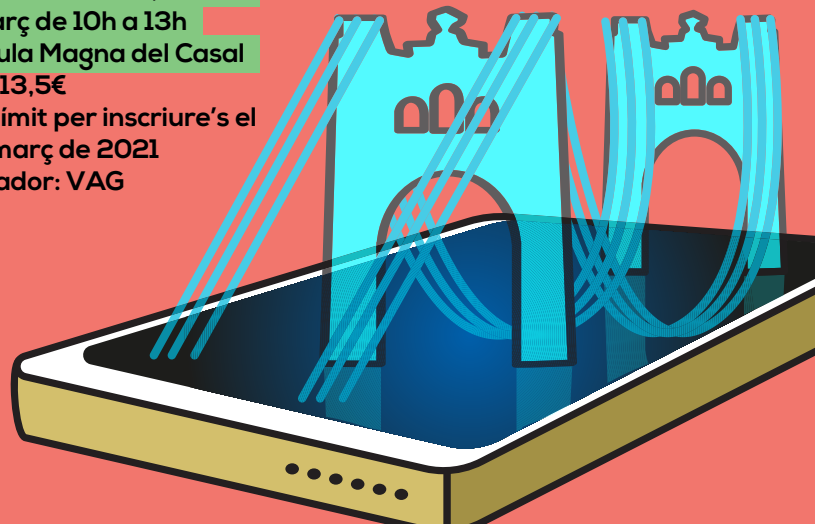
Quan: Dissabte 13, 20 i 27
de març de 10h a 13h

On: Aula Magna del Casal

Preu: 13,5€

Data límit per inscriure's el
4 de març de 2021

Formador: VAG



3. APRÈN ELS TRUCS PER FER I EDITAR FOTOGRAFIES PER A INSTAGRAM

Aprenderàs a comunicar els teus valors, creant un estil fotogràfic propi per als teus projectes d'Instagram. Coneixerem els paràmetres bàsics de la fotografia com l'ISO, l'obertura del diafragma i velocitat d'obturació, els diferents plans i angles fotogràfics, o com traure profit a l'enfoc per aconseguir diferents efectes amb cadascuna de les teves fotografies. Instagram és el sùmmum que tots disposem per poder exposar els nostres aspectes més creatius. Important: Cal portar smartphone amb l'aplicació Instagram instal·lada i és aconsellable portar ordinador portàtil

Quan: Dissabte 20 de

març de 10h a 13h

On: Teatre del Casal

Preu: 6€

Data límit per inscriure's

l'11 de març de 2021

Formador: Xavi Drago

(Abanik Estudi)



4. CAL·LIGRAFIA AMB PINZELL

Taller d'iniciació a la cal·ligrafia amb pinzell rodó on aprendràs a utilitzar el pinzell des de zero, partint de les formes de la lletra itàlica. Començarem entenent amb profunditat l'estructura de la lletra i un cop ben assolides les bases passarem a fer variacions més personals explorant les possibilitats de l'eina per aconseguir dotar a la lletra de l'expressivitat que busquem. El taller està dirigit a tots aquells que es vulguin iniciar en el món de la cal·ligrafia, amb experiència o sense.

Quan: Dissabte 10 i 17 d'abril

de 9,30h a 13,30h

On: Aula Magna del Casal

Preu: 16€

Data límit per inscriure's

l'1 d'abril de 2021

Formadora: Anna Pla

Cal·ligrafia

5. SEXUALITATS, COM ENS RELACIONEM?

La sexualitat està present al dia dia de tots nosaltres, tothom necessita sentir-se estimat, estimar i estimar-se; és universal. En canvi, no tenim gaire formació al respecte i molts cops no sabem com resoldre conflictes quotidians en les nostres relacions. En aquest taller parlarem del consentiment, dels límits, de com connectar amb el propi plaer, de com construir relacions sexoaffectives des del respecte i de com detectar situacions d'abús o violència.

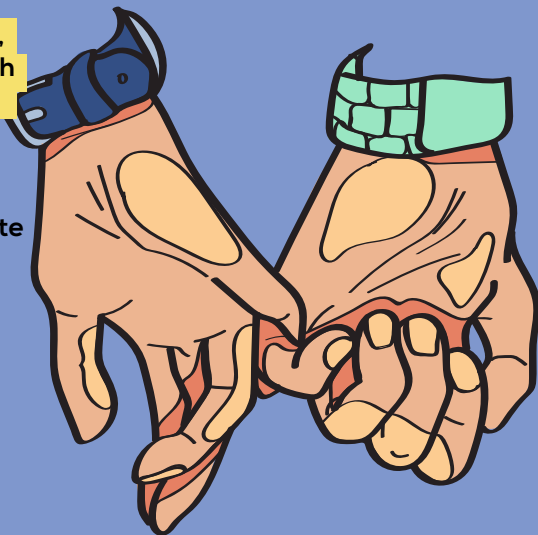
Quan: Dissabte 24 d'abril,
8 i 22 de maig de 10h a 12h

On: Aula Magna del Casal

Preu: 12€

Data límit per inscriure's
el 15 d'abril de 2021

Formadora: Anna Miravete



AMPOSTAJOVE

El Servei d'Informació Juvenil d'AmpostaJove ofereix informació i orientació sobre àmbits generals d'interès per als i les joves: equipaments, activitats, tallers, cursos, agenda cultural, participació, voluntariat, recerca de feina, etc.

També ens pots demanar informació sobre la programació d'activitats (concursos, tallers, activitats...), i tots els tràmits: inscripcions, reserves d'espai, obtenció de carnets...

Però si el què necessites és un assessorament més específic sobre formació, treball, habitatge, salut, mobilitat o associacionisme pots demanar informació sobre les diferents assessories i reservar la teva hora.

Segueix-nos

🌐 www.ampostajove.cat

📷 [joventutamposta](#)

📘 [Joventut Amposta](#)

🐦 [JoventutAmposta](#)

✉ joventut@amposta.cat

El Casal: Carretera Simpàtica, 6

Amposta
jove

CONNECTA AMB NOSALTRES PER WHATSAPP

Aquest és un nou canal de comunicació entre Amposta Jove i tots els i les joves de la ciutat.

COM APUNTAR-SE?

Per poder rebre informació has de seguir els següents passos:

1. Grava el número de telèfon 649872409 als teus contactes del teu mòbil amb el nom de "Amposta Jove", pots descarregar el nostre logo per si vols assignar-nos una imatge.
2. Envia'ns un missatge a través de Whatsapp dient que vols rebre informació.
3. T'enviarem un missatge dient que ja t'hem inclòs i a partir d'aquell moment ja podràs començar a rebre informació.

COM DESAPUNTAR-SE?

Només cal que ens enviïs un missatge dient que vols donar-te de baixa i t'esborrarem de la llista.

COM FUNCIONA?

1. És un canal de comunicació on rebreu informació d'interès.
2. Podreu utilitzar el canal per demanar informació i realitzar consultes. Les respostes es donaran sempre dins l'horari del Servei d'Informació Juvenil.

Si t'apuntes, has de saber que no et posarem en cap grup de Whatsapp i ningú podrà accedir al teu número de telèfon.



amposta
jove



**Ajuntament
d'Amposta**

Amb el suport de



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies
Direcció General de Joventut