

# INSCRIPCIONS AL JULIOL JOVE

DE L'1 AL 22 DE JUNY

Es pot fer telemàticament a la web de l'Ajuntament de Malgrat de Mar, també a [joventut@ajmalgrat.cat](mailto:joventut@ajmalgrat.cat) o mitjançant cita prèvia al Centre Cívic. Tel 93 761 98 13

No es realitzarà cap taller que no arribi a cinc persones inscrites. El nombre màxim de persones pot variar en funció del que disposi el Procicat.

Les peticions s'atendran per ordre d'inscripció. Places limitades. La plaça no estarà reservada fins a efectuar el pagament corresponent.

Preu dels tallers: Entre 5 € i 40 €. L'import de la matrícula només es retornarà per causes organitzatives.



\*Serà obligatori portar mascareta (durant els tallers s'indicarà quan cal usar-la)

Tots els tallers es faran al Centre Cívic o a l'aire lliure i a la seu d'una entitat on es garanteix l'espai suficient per mantenir la distància de seguretat recomanada, així com el compliment de totes les indicacions rebudes per part del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i de la Direcció General de Joventut per tal d'evitar el contagi del Covid19.



Amb la col·laboració de:  
SRC de la Comunitat Terapèutica del Maresme



Malgrat: \*t'estima

# MOBILITAT INTERNACIONAL JOVE DEL MARESME

Dies del 6 al 20 de juliol  
D'11 h a 18 h  
Edat: a partir de 16 anys.

Exposició sobre Mobilitat Internacional. Aquesta exposició consta de 10 plafons d'experiències de joves i 2 amb informació genèrica sobre l'exposició i el servei de mobilitat. Els vídeos es poden visionar al mòbil. Cal telefonar per demanar hora. 93 761 98 13

Cost: **gratuit**

Dia 9  
D'11 h a 13 h  
Edat: a partir de 16 anys.

Què és la Mobilitat Internacional? Taller de benvinguda al servei aquesta càpsula està adreçada a joves que s'han plantejat alguna vegada poder sortir a l'estranger a fer intercanvis, estudiar o treballar, faran visibles el ventall de recursos que teniu a l'abast.

Cost: **gratuit**

Dia 16  
D'11 h a 13 h  
Dirigida a professionals.

Quines opcions de mobilitat tinc com a professional?

Si ets un/a professional del Maresme i vols conèixer les opcions de la mobilitat internacional i com aplicar-les al teu municipi o amb el teu treball amb el jovent, aquesta acció és per a tu.

Cost: **gratuit**

A càrrec del Servei de Mobilitat Jove del Maresme, i el Consell Comarcal del Maresme.

# FESTA DE CLOENDA!

La festa de cloenda l'anirem planificant en funció de les mesures de prevenció sanitàries i s'informarà als usuaris inscrits al Juliol Jove.

## HORARI MATINS

HORA / DIA	5	6	7	8	9
9 h a 13 h	Pre-monitoris	Pre-monitoris	Pre-monitoris	Pre-monitoris	Pre-monitoris
10 h a 12 h		Art+Mov			Mobilitat
HORA / DIA	12	13	14	15	16
9 h a 13 h	El Musical Primers Auxilis	El Musical Primers Auxilis	El Musical Primers Auxilis	El Musical Primers Auxilis	El Musical Primers Auxilis
10 h a 12 h		Art+Mov			Mobilitat
HORA / DIA	19	20	21	22	23
9 h a 13 h	El Musical	El Musical	El Musical	El Musical	El Musical
10 h a 12 h		Art+Mov			Xerrada Lloguer online
HORA / DIA	26	27	28	29	30
9 h a 13 h	El Musical	El Musical	El Musical	El Musical	El Musical
10 h a 12 h		Art+Mov			

## HORARI TARDES

HORA / DIA	5	6	7	8	9
16 h a 20 h	Taller DJ 16 h a 18 h	Candela Igual 18 h a 20 h	Taller DJ 16 h a 18 h	Basquet Beat 18 h a 20 h	Per. Corporal 17 h a 18.30 h
18 h a 20 h	D. Personal F. 18 h a 19 h	Escalada 18 h a 20.30 h	D. Personal M. 18 h a 19 h	Escalada 18 h a 20.30 h	
HORA / DIA	12	13	14	15	16
16 h a 20 h	Taller DJ 16 h a 18 h	Cuina Sense Pares 17 h a 19 h	Taller DJ 16 h a 18 h	Basquet Beat 18 h a 20 h	
17 h a 20 h		Candela Igual 18 h a 20 h	Cuina Sense Pares 17 h a 19 h		Per. Corporal 17 h a 18.30 h
18 h a 20 h	Def Personal F. 18 h a 19 h	Escalada 18 h a 20.30 h	Def Personal M. 18 h a 19 h	Escalada 18 h a 20.30 h	
HORA / DIA	19	20	21	22	23
16 h a 20 h	Taller DJ 16 h a 18 h		Taller DJ 16 h a 18 h	Basquet Beat 18 h a 20 h	Per. Corporal 17 h a 18.30 h
18 h a 20 h	Def Personal F. 18 h a 19 h	Escalada 18 h a 20.30 h	Def Personal M. 18 h a 19 h	Escalada 18 h a 20.30 h	
HORA / DIA	26	27	28	29	30
16 h a 18 h	Taller DJ 16 h -18 h		Taller DJ 16 h a 18 h	Basquet Beat 18 h a 20 h	CLOENDA
18 h a 19 h	Def Personal F. 18 h a 19 h	Escalada 18 h a 20.30 h	Def Personal M. 18 h a 19 h	Escalada 18 h a 20.30 h	

# 2021

# ★ JULIOL ★



# { JOVE }



## CURS DE PREMONITORS/ES

Dies: **5,6,7,8 i 9 de juliol.**  
De dilluns a divendres de **9 h a 13 h.**  
Edat: **de 14 a 17 anys**

El monogràfic està adreçat a joves d'entre 14 i 17 any. Parteix d'una introducció al món de l'educació en el lleure per a adolescents i joves. Amb aquest curs ens aproximarem a què vol dir educar i podreu conèixer les principals tasques dels monitors i monitores de lleure. Us pot servir com a pas previ a poder fer el curs de monitors/es.

Cost: **15 €**  
A càrrec de: **Escola Lliure el Sol**

## CURS DE PRIMERS AUXILIS BÀSIC

Dies: **12,13,14,15,16 de juliol.**  
De dilluns a divendres de **9 h a 13 h.**  
Edat: **de 14 a 17 anys.**

Si vols salvar una vida, tan sols necessites les mans, vols saber com? Aquest monogràfic es basa en l'aprenentatge de les tècniques més eficaces per fer front a una emergència mèdica en nens/es fins que arribi el personal sanitari. Aquest curs segueix les directrius en primers auxilis publicades per la Federació Internacional de Societats de la Creu Roja i la Mitja Lluna Roja (FICRMLR) i per les guies 2015 de l'European Resuscitation Council (ERC) 3.

Cost: **15 €**  
A càrrec de: **Creu Roja**

## EL MUSICAL

Del **12 al 30 de juliol**  
De dilluns a divendres de **9 h a 13 h.**  
Edat: **a partir de 13 anys**

Activitat per a joves, amb experiència musical o no, que els permetrà crear un espectacle musical propi, treballant tots els aspectes que engloba una producció d'aquest tipus: text, música, vestuari, escenografia i coreografia. L'organització es reserva el dret de fer una prova de veu als aspirants a participar.

Cost: **40 €**  
A càrrec de: **Aula de Música Contrapunt**

## TALLER DE BASKET BEAT

Dies **8, 15, 22 i 29**  
Dimarts i dijous de **18 a 20 h**  
Edat: **a partir de 13 anys**

A Basket-Beat ens movem per fer rimes i beats amb les pilotes de bàsquet. Fer música junts ens serveix per mirar-nos, relacionar-nos de manera diferent i treballar en equip.

Cost: **10 €**  
A càrrec de: **BASKETBEAT** (moviment art, educació i acció social)

## TALLER D'ART I MOVIMENT

Dies **6, 13, 20 i 27**  
Dimarts **10 h a 12 h**  
Edat: **de 16 a 35 anys**

Art i moviment és un taller organitzat pel Servei de Rehabilitació Comunitària de la Comunitat Terapèutica del Maresme. Un espai en què els/les joves de 16 a 35 anys experimenten i descobreixen disciplines artístiques com el cinema, el teatre, la pintura i la música d'una manera lúdica, afavorint el coneixement de diversos espais del poble. És un espai també d'integració i participació comunitària on podem compartir la vivència d'una mateixa experiència artística.

Cost: **gratuït**  
A càrrec de: **Isaac Barranco i David Ribot** de la Comunitat Terapèutica del Maresme Servei de Rehabilitació Comunitària

## TALLER DE DJ

Dies: **5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28 de juliol**  
Dilluns i dimecres de **16 h a 18 h**  
Edat: **a partir de 13 anys**

Si vols descobrir el món dels Dj i els coneixements necessaris per poder fer la teva sessió de Dj en directe aquest és el teu taller! Beat Màsters t'aportarà els coneixements inicials per saber d'on ve i què fa un Dj. Un taller que t'introdueix al món del Dj, als tipus de mescla, l'estructura musical, trucs i efectes.

Cost: **15 €**  
A càrrec de: **de DJ Beat Màsters Jorge Peñafiel i Nil Masats**

## TALLER DE DEFENSA PERSONAL FEMENINA

Dies **5, 12, 19 i 26 de juliol**  
Dimarts de **18 h a 19 h**  
Edat: **a partir de 13 anys**

En aquest taller es treballaran les tècniques bàsiques per a la defensa personal femenina de manera clara i concisa. Ens centrarem en el que realment funciona sota una amenaça real. Aprendràs a identificar les possibles situacions de perill per intentar evitar-les i si la confrontació és imminent, resoldre-les d'una forma ràpida i contundent amb tècniques senzilles i intuïtives. Tot això sota la supervisió d'instructors titulats amb àmplia experiència en el sector. El curs es divideix en dos blocs:

Treball dempeus: amb el Muay Thai com a base tècnica  
Lluita a terra: utilitzant el Brazilian Jiujitsu per resoldre-les i es complementarà amb la tècnica del colpeig.

Cost: **5 €**  
A càrrec de: **Top King Training Center**

## TALLER DE DEFENSA PERSONAL GRUP MIXT

Dies **7, 14, 21, 28 de juliol**  
Dijous de **18 h a 19 h**  
Edat: **a partir de 13**

En aquest taller es treballaran les tècniques bàsiques per a la defensa personal de manera clara i concisa. Ens centrarem en el que realment funciona sota una amenaça real. Aprendràs a identificar les possibles situacions de perill per intentar evitar-les i si la confrontació és imminent, resoldre-les d'una forma ràpida i contundent amb tècniques senzilles i intuïtives. Tot això sota la supervisió d'instructors titulats amb àmplia experiència en el sector. El curs es divideix en dos blocs:  
Treball dempeus: amb el Muay Thai com a base tècnica  
Lluita a terra: utilitzant el Brazilian Jiujitsu per resoldre-les i es complementarà amb la tècnica del colpeig.

Cost: **5 €**  
A càrrec de: **Top King Training Center**

## DESCOBREIX EL MÓN VERTICAL. DESCOBREIX L'ESCALADA!

Dies **6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29**  
Dimarts i dijous de **18 h a 20.30 h**  
Edat: **a partir de 13 anys**

Si sempre t'han agradat els reptes, aquest és el teu taller. L'escalada t'ho farà veure tot des d'un altre punt de vista, t'endinsaràs en una nova aventura, aprendràs a pujar per llocs que mai hauries imaginat, et superaràs a tu mateix/a i viuràs experiències úniques amb els companys/es. Aquest taller no només és fer esport, és molt més! Tinguis el nivell que tinguis, de ben segur que et sorprendràs a tu mateix/a del que ets capaç de fer. Treballarem la progressió, la tècnica, els nusos, les maniobres, la coordinació i equilibri, l'autoconfiança...  
Aprendrem a pujar i a caure, però sobretot aprendrem a donar el millor de nosaltres! Estàs preparat/da pel repte?  
Deixa la mandra a casa i enfilat amb nosaltres!

Cost: **15 €**  
A càrrec de: Entitat Enfilat Educació i Escalada amb la col·laboració del Grup Excursionista Malgratenc

## TALLER DE CUINA SENSE PARES

Dies **13 o 14**  
De **17 h a 19 h**  
Edat: **a partir de 13 anys**

¿Agrada la cuina i et falta creativitat per combinar menús? Vols aprendre receptes fàcils i saludables? En aquest taller podràs aconseguir un ventall de recursos i consells sobre una alimentació saludable, aprendràs a programar menús setmanals de diferents plats per dinar i sopar, amb receptes fàcils, ràpides, saludables i econòmiques, i idees d'esmorzars i berenars.

Cost: **gratuït**  
A càrrec de: **Nascor formació** i Diputació de Barcelona

## TALLER DE PERCUSSIÓ CORPORAL I BATERIA

Dies **9,16 i 23**  
De **17 h a 18.30 h**  
Edat: **a partir de 13 anys**

Vols fer percussió amb un tambor, amb una bateria, amb les mans, amb els peus, amb el cos cridant i saltant? Doncs vine.

Cost: **5 €**  
A càrrec de: **Albert Mallorca**

## TALLER XERRADA HAS VIST LA FOTO QUE CORRE?

Dia **6**  
De **18 h a 20 h**  
Edat: **a partir de 13 anys**

L'enviament de fotos de caràcter sexual sense el consentiment de la persona que apareix és una violència masclista més fàcil de prevenir del que pot semblar, si es fa amb l'enfocament adequat.

## TALLER XERRADA "EL MEU COS NO ENTÉN DE CÀNONS"

Dia **13**  
De **18h a 20 h**  
Edat: **a partir de 13 anys**

Els models de bellesa promoguts per la nostra societat a través dels mitjans de comunicació perjudiquen el desenvolupament de l'autoestima i l'autoconcepte dels joves. Aquesta activitat té per objectiu fomentar el respecte i la cura del propi cos, promoure una actitud crítica respecte als estàndard publicitaris, ampliar el concepte d'atractiu físic i la construcció d'un estil i model de bellesa propi i personal.

Cost: **5 €**  
A càrrec de: **Candela Cooperativa** d'acció comunitària i feminisme

## XERRADA TALLER EL PRIMER CONTRACTE DE LLOGUER

Dia: **23 de juliol.**  
De **10 h a 12 h**  
Edat: **a partir de 18 anys**

Activitat en què s'introduirà el jove en el món dels contractes de lloguer. Es tracta que el jove llegeixi un contracte de lloguer, i entengui les clàusules abans de signar el contracte i s'asseguri que està signat conforme a la llei. Es veurà què ha de tenir en compte el jove abans i després de signar el contracte.  
Contingut: Contracte de lloguer. Llei d'arrendaments urbans. Drets i deures de la persones arrendatàries.

Format en línia  
Cost: **gratuït**  
A càrrec de: **Mari Carmen Jiménez**, jurista i assessora d'Habitatge. Amb la Xarxa Nacional d'emancipació juvenil Habitatge, i l'Agència Catalana de Joventut