

JOVE

GRATUÏTES

ACTIVITATS

Hivern

Gener
Febrer
Març
2014



Oficina Jove
d'Emancipació
www.joventuth.cat



Ajuntament de L'Hospitalet

QUÈ ÉS L'OFICINA JOVE D'EMANCIPACIÓ?

És un servei de la Regidoria d'Esports i Joventut destinat a orientar-te i assessorar-te davant dels dubtes i de les necessitats laborals, formatives, de mobilitat internacional, etcètera, que et puguin sorgir durant el teu procés d'emancipació.

QUÈ T'HI OFERIM?

- Orientació
- Assessorament en matèria d'ocupació i mobilitat internacional
- Ciberespai
- Activitats formatives
- Idioma TIC
- Enviament de voluntaris europeus
- Aules d'estudi
- Carnet juvenil internacional

I molt més!

LA NOSTRA ADREÇA

Oficina Jove d'Emancipació. Casa dels Cargols

(Punt estable de recollida d'aliments)

Carrer del Llobregat, 127. 08904 L'Hospitalet de Llobregat

Telèfon: 93 448 73 72

Metro: Collblanc (L5); Torrassa (L1) • Bus: L12

www.joventutlh.cat • bustiajove@l-h.cat

 @joventutlh  joventut.lh

HORARI

De dimarts a divendres, de 10 a 14 h

De dilluns a dijous, de 16 a 20 h

L'AEH (Associació d'Estudiants de L'Hospitalet)

també organitzen moltes activitats per a joves.

Descobreix-les consultant el seu web: www.aelh.cat



L'Oficina Jove d'Emancipació et proposa una programació d'activitats sobre diferents temes d'interès social. La qualitat de les activitats està garantida, gràcies a la vessant pràctica dels continguts i a la metodologia aplicada que ofereixen les TIC.

L'hivern ve acompanyat d'un munt de recursos que et presentem en aquesta programació!

Decideix quins són els que més t'interessen i no triguïs a apuntar-t'hi!

INFORMACIÓ ADDICIONAL

Les places són limitades a 15 persones. En calen un mínim de 3 per poder fer el taller.

Totes les activitats són gratuïtes.

S'adrecen a joves de fins a 35 anys.

Et lliurarem un certificat d'assistència, si ens el demanes.

T'avancem el nostre agraïment per ser puntual.

INSCRIU-T'HI!

Si estàs interessat o interessada a participar en alguna d'aquestes activitats, no ho dubtis, inscriu-t'hi abans que no s'omplin els grups.

La inscripció s'obre 10 dies abans de l'inici de l'activitat.

Presencialment: Oficina Jove d'Emancipació

Carrer del Llobregat, 127-141. 08904 L'Hospitalet de Llobregat

Al web: www.joventutlh.cat (inscripcions *online*)

Telefònicament: **93 448 73 72**

PARTICIPA-HI!

ACTIVITATS PER A L'EMANCIPACIÓ

TALLER: L'ENTREVISTA DE FEINA (2 SESSIONS)

Descripció: A la primera sessió, més teòrica, parlarem dels tipus d'entrevistes que existeixen i donarem consells de com afrontar-les i realitzar-les. A la segona sessió farem simulacions d'entrevistes per veure els punts forts i febles de cada jove.

Dates: 27/01/2014 i 03/02/2014

Horari: De 18.30 a 20 h

Lloc: Can Riera

TAULA D'EXPERIÈNCIES: "VOLUNTARIAT INTERNACIONAL"

Descripció: S'explicaran diferents formes de realitzar un voluntariat internacional. Exvoluntaris compartiran amb vosaltres la seva experiència: camps de treball, voluntariats en granges ecològiques (WWOOF), Servei de Voluntariat Europeu i d'altres.

Data: 29/01/2014

Horari: De 18 a 20 h

Lloc: Escola Oficial d'Idiomes de L'Hospitalet

CONFERÈNCIA: "IDENTITAT DIGITAL"

Descripció: Alguna vegada t'has buscat a Google? Vivim una època en la qual, tant si volem com si no volem, la nostra imatge està exposada a Internet. Atès que això és imparabile, cal saber què és el que passa i com podem participar amb responsabilitat per tal que la nostra imatge sigui la que millor correspongui amb el que volem que sigui visible de nosaltres.

Data: 11/02/2014

Horari: De 16 a 20 h

Lloc: Torre Barrina. Centre Municipal de Creació Multimèdia

XERRADA: "EMANCIPAR-ME A ALEMANYA"

Descripció: En aquest taller, explorarem les diferents opcions per emancipar-se a Alemanya —estudiar, treballar, fer pràctiques o fer un voluntariat— i es donaran consells pràctics per preparar la sortida.

Data: 26/02/2014

Horari: De 18 a 19.30 h

Lloc: Escola Oficial d'Idiomes de L'Hospitalet

TALLER: XARXES SOCIALS APLICADES A LA RECERCA DE FEINA

Descripció: En aquest taller parlarem dels nous mitjans que tenim per a la recerca de feina, com poden ser les xarxes socials (Facebook o Twitter) o els portals més destinats a fer contactes professionals (Linkedin).

Data: 17/03/2014

Horari: De 18.30 a 20 h

Lloc: Torre Barrina. Centre Municipal de Creació Multimèdia

TALLER: APROFITANT AL MÀXIM L'ENTORN GOOGLE

Descripció: Google ens ofereix tot un seguit d'eines per desenvolupar la nostra activitat a Internet. Dins del seu món i amb un únic usuari pots gaudir d'un entorn productiu per crear documents, calendaris, vídeos, fotos, webs i treballar en col·laboració amb altres persones. Vols saber com?

Dates: 18 i 20/03/2014

Horari: De 18.30 a 20 h

Lloc: Torre Barrina. Centre Municipal de Creació Multimèdia

TALLER: TÈCNIQUES D'ESTUDI

Descripció: Taller on es treballaran els hàbits d'estudi i es posaran en pràctica diferents fórmules i metodologies per afrontar de manera més eficient els moments d'estudi o èpoques d'exàmens.

Data: 20/03/2014

Horari: De 18.30 a 20 h

Lloc: Oficina Jove d'Emancipació

ACTIVITATS LINGÜÍSTIQUES

CURS: INTRODUCCIÓ AL RUS

Descripció: Taller pràctic on podràs aprendre les nocions bàsiques sobre la llengua, la fonètica i la gramàtica russa.

Dates: 28 i 30/01/2014 i 04 i 06/02/2014

Horari: De 10 a 12 h

Lloc: Torre Barrina. Centre Municipal de Creació Multimèdia

Requisits: No cal tenir coneixements previs

CURS: INTRODUCCIÓ AL JAPONÈS

Descripció: Taller pràctic on podràs aprendre les nocions bàsiques sobre la llengua, la fonètica i la gramàtica japonesa.

Data: 17 i 19/02/2014

Horari: De 18.30 a 20 h

Lloc: Can Riera

Requisits: No cal tenir coneixements previs

CURS: CURRÍCULUM EN ALEMANY

Descripció: Taller pràctic on s'explicarà com es redacta un currículum per treballar a Alemanya, quins aspectes culturals has de tenir en compte i quines expressions pots utilitzar. A més, coneixeràs diferents models del currículum alemany.

Data: 12/03/2014

Horari: De 18 a 20 h

Destinatari: Joves amb un nivell mitjà d'alemany

Lloc: Escola Oficial d'Idiomes de L'Hospitalet

Requisits: Cal portar un currículum en castellà/català

TALLER: TRADUCCIÓ DEL CURRÍCULUM AL FRANCÈS I RESPONDRE

A UNA OFERTA REAL DE FEINA

Descripció

1a sessió: Traduir i adaptar el currículum segons el model francès o europeu.

2a sessió: Respondre a una oferta de feina real en francès.

Dates: 17 i 24/03/2014

Horari: De 18 a 20 h

Destinatari: Joves amb un nivell mitjà de francès

Lloc: Escola Oficial d'Idiomes de L'Hospitalet

Requisits: Cal portar un currículum en castellà/català i participar en les dues sessions

ACTIVATAT: L'H ENGLISH TOUR

Descripció: Vols conèixer L'Hospitalet d'una manera diferent? Vols practicar l'anglès visitant la teva ciutat? Farem un *tour* per conèixer els espais més simbòlics de la ciutat i descobrirem racons desconeguts, tot practicant l'anglès.

Data: 21/03/2014

Horari: De 18 a 20 h

Lloc: Ciutat de L'Hospitalet

ACTIVITATS PER A LA PARTICIPACIÓ

TALLER: COM MUNTAR UN ESTUDI DE GRAVACIÓ A CASA

EL TEU PROPI HOME ESTUDIO

Descripció: Vols muntar-te un petit estudi de gravació a casa? Tens moltes idees però no saps per on començar? Donarem un repàs a les qüestions bàsiques relacionades amb la informàtica musical.

Dates: 03, 04 i 05/02/2014

Horari: Dia 3, de 18 a 20 h, i dies 4 i 5, de 18 a 21 h

Lloc: Torre Barrina. Centre Municipal de Creació Multimèdia

CURS: FOTOGRAFIA DIGITAL

1a sessió teòrica: Conceptes bàsics per a l'ús i el manteniment de la càmera digital.

2a sessió pràctica: Coneixement de la teva càmera digital.

3a sessió: Passejada fotogràfica per L'Hospitalet.

4a sessió: Retoc fotogràfic amb Photoshop.

Dates: 18, 20, 25 i 27/02/2014

Horari: De 10.30 a 12 h

Lloc: Torre Barrina. Centre Municipal de Creació Multimèdia

CURS: INICIACIÓ A L'ANIMACIÓ EN 2D AMB FLASH

Descripció: Des de l'esbós de la idea fins a la realització final, aquest curs explica com el Flash pot ajudar de manera fàcil i intuïtiva a realitzar tota mena de propostes d'animació. Fer els teus propis curts mai no va ser tan fàcil.

Dates: 27 i 29/01/2014 i 03 i 05/2/2014

Horari: De 12 a 14 h

Lloc: Torre Barrina. Centre Municipal de Creació Multimèdia

ACTIVITATS ESPORTIVES

ACTIVITAT: PREVENCIÓ DE LESIONS MUSCULOESQUELÈTIQUES

Descripció: Aprendre postures i exercicis que ens permetin prevenir i alleugerir el dolor dorsal-lumbar (i d'esquena en general), derivat del treball diari.

Data: 13/02/2014

Horari: De 18 a 20 h

Lloc: Can Riera

Requisits: Activitat dirigida a joves de 18 a 35 anys

ACTIVITAT PER A PROFESSIONALS

XERRADA: "PROFESSORS PEL MÓN"

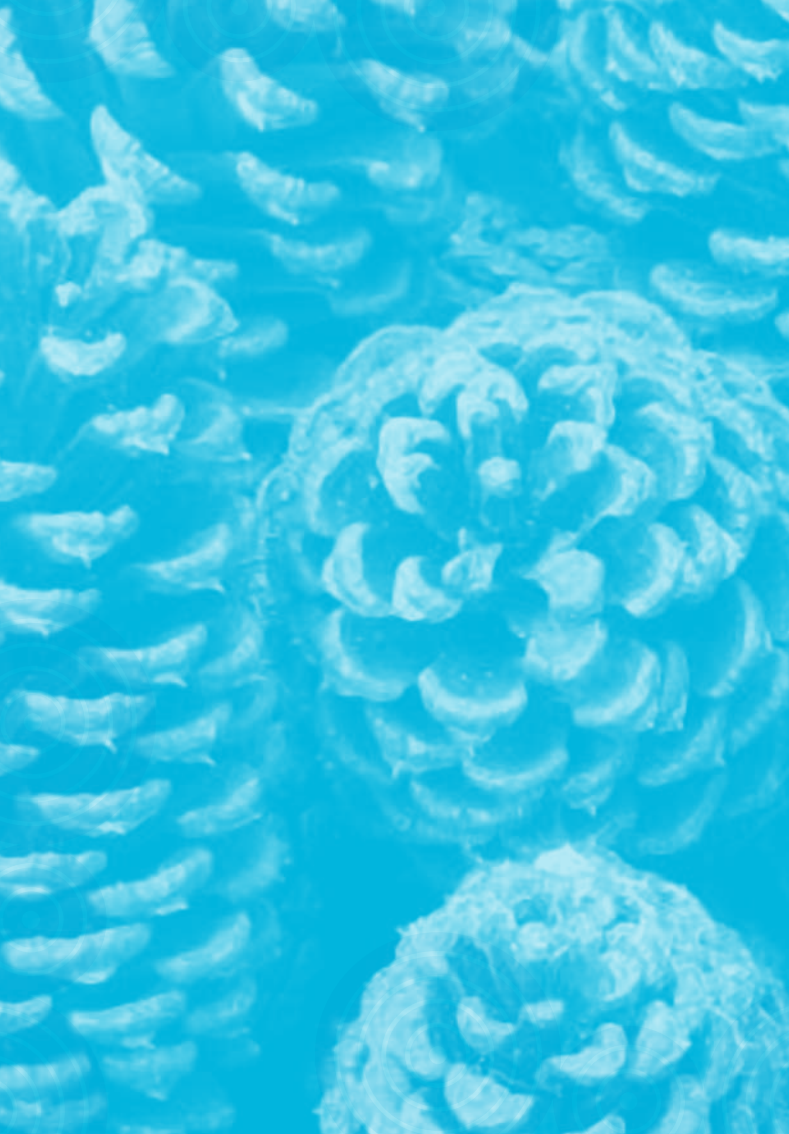
Descripció: En aquesta xerrada et donarem a conèixer les oportunitats que tens, com a docent, per sortir a exercir la teva professió a l'estranger.

Data: 10/02/2014

Horari: De 18.30 a 20 h

Requisits: Activitat dirigida a professorat titulat i estudiants de magisteri i/o màster de formació del professorat

Lloc: Escola Oficial d'Idiomes de L'Hospitalet





CALENDARI

Hivern

2014

GENER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
Taller: Animació 2D (1/4) De 12 a 14 h ① Taller: L'entrevista de feina (1/2) De 18.30 a 20 h ③	Curs: Introducció al rus (1/4) De 10 a 12 h ① Curs: Animació 2D (2/4) De 12 a 14 h ① Taula d'experiències: Voluntariat internacional De 18 a 20 h ④	Curs: Introducció al rus (2/4) De 10 a 12 h ①				

FEBRER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DV	DS	DG
3 Taller: Animació 2D (3/4) De 12 a 14 h 1	4 Curs: Introducció al rus (3/4) De 10 a 12 h 1	5 Taller: Animació 2D (4/4) De 12 a 14 h 1	6 Curs: Introducció al rus (4/4) De 10 a 12 h 1	7	8	9
Estudi musical a casa (1/3) De 18 a 20 h 1	Estudi musical a casa (2/3) De 18 a 21 h 1	Estudi musical a casa (3/3) De 18 a 21 h 1				
Taller: L'entrevista de feina (2/2) De 18.30 a 20 h 3						
10 Xerrada: "Professors pel món" De 18.30 a 20 h 4	11 Conferència: "Identitat digital (xarxes socials)" De 16 a 20 h 1	12	13 Taller: Prevenició de lesions musculoesquelètiques De 18 a 20 h 3	14	15	16
17 Curs: Introducció al japonès (1/2) De 18.30 a 20 h 3	18 Curs: Fotografia digital (1/4) De 10.30 a 12 h 1	19 Curs: Introducció al japonès (2/2) De 18.30 a 20 h 3	20 Curs: Fotografia digital (2/4) De 10.30 a 12 h 1	21	22	23
24	25 Curs: Fotografia digital (3/4) De 10.30 a 12 h 1	26 Xerrada: "Emancipar-me a Alemanya" De 18 a 19.30 h 4	27 Curs: Fotografia digital (4/4) De 10.30 a 12 h 1	28		

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DS	DG
3	4	5	6	7	1	2
10	11	12 Taller: Curriculum en alemany De 18 a 20 h ⁴	13	14	8	9
17	18	19	20	21	15	16
Xarxes socials aplicades a la recerca de la feina De 18.30 a 20 h ¹	Aprofitant al màxim l'entorn Google (1/2) De 18.30 a 20 h ¹		Aprofitant al màxim l'entorn Google (2/2) De 18.30 a 20 h ¹	L'H English Tour De 18 a 20 h Ciutat de L'Hospitalet	22	23
Traducció del currículum al francès i respondre a una oferta real de feina (1/2) De 18 a 20 h ⁴			Tècniques d'estudi De 18.30 a 20 h ²			
24	25	26	27	28	29	30
Traducció del currículum al francès i respondre a una oferta real de feina (2/2) De 18 a 20 h ⁴						
31	32					

LLOCS ON ES FAN LES ACTIVITATS

❶

Torre Barrina. Centre Municipal de Creació Multimèdia de L'Hospitalet

Carretera de Collblanc, 67

08904 L'Hospitalet de Llobregat

Telèfon: 93 447 30 47

Metro: Collblanc (L5) • Bus: L12

❷

Oficina Jove d'Emancipació. Casa dels Cargols

Carrer del Llobregat, 127-141

08904 L'Hospitalet de Llobregat

Telèfon: 93 448 73 72

Metro: Collblanc (L5); Torrassa (L1) • Bus: L12

❸

Can Riera. Espai de Memòria de L'Hospitalet

C. de la Riera de l'Escorxador, 17

08901 L'Hospitalet de Llobregat

Metro: Rambla Just Oliveras (L1) • Bus: L12

❹

Escola Oficial d'Idiomes de L'Hospitalet

Carrer Oriental, 21

08906 L'Hospitalet de Llobregat

Telèfon: 93 438 30 17

Metro: Can Serra (L1); Can Vidalet (L5) • Bus: LH2



Casa dels Cargols

Carrer del Llobregat, 127-141 • 08904 L'Hospitalet

Telèfon: 93 448 73 72

Horari: de dimarts a dijous, de 10 a 14 h i de 16 a 20 h;

els dilluns, de 16 a 20 h, i els divendres, de 10 a 14 h

bustiajove@l-h.cat • www.joventutlh.cat

www.facebook.com/Joventut.LH

Metro: Collblanc (L5): Torrassa (L1) • Bus: L12



Activitat impulsada per la Regidoria d'Esports i Joventut de l'Ajuntament de L'Hospitalet a través del Programa d'emancipació juvenil i de Participació, Oci i Cultura.

Ho organitza: Oficina Jove d'Emancipació. Regidoria d'Esports i Joventut
Hi col·laboren: Artitcco, Associació cultural de L'Hospitalet, Avalot-Joves de la UGT de Catalunya, Calaix de Cultura, Can Riera, Casa de la Música Popular. Salamandra, CISEC (Centre d'Informació i Serveis a l'Estudiant de Catalunya), Consell Comarcal del Barcelonès, Escola Oficial d'Idiomes de L'Hospitalet, Nexes Interculturals de Joves per Europa, Torre Barrina. Centre Municipal de Creació Multimèdia, voluntària europea en acollida a l'Oficina Jove d'Emancipació