

Per fer les inscripcions,
us heu d'adreçar a:
EDIFICI JOVE "LO CARRILET"

Avda. Generlitat, 137

(Plaça Carrilet)

43500 Tortosa

Tel. 977504573

WhatsApp: 672357247

Facebook: Punt Jove Tortosa

<http://www.puntjove.tortosa.cat>

LO CARRILET
JORNADA
2017

ORGANITZA:



Amb la col·laboració de



PROGRAMACIÓ CICLES DE FORMACIÓ ALTERNATIVA 2017

DE MARÇ FINS NOVEMBRE

1. TALLER CONSERVES NATURALS (4h)

Taller pràctic on s'aprendrà de manera casolana i artesana a transformar aliments frescos en conserves naturals, sense la necessitat de productes artificials (conservants, antioxidants, estabilitzants). Formes de conservar verdures, peix, melmelades, almívar, fruita gebrada, maceració en alcohol, etc.

Imparteix el curs: Deltaecològic

Data: dissabte 11 de març

Horari: de 16.00 a 20.00 hores

Lloc: Edifici Jove "Lo Carrilet"

2. CURS D'INICIACIÓ A LA CATATA DE L'OLI (8h)

El curs s'estructura en dos parts: una primera introducció teòrica, on es donarà a conèixer un protocol complet dels olis d'oliva verge extra, per tal de saber les seves característiques principals i dotar d'eines per poder diferenciar-los. I una segona completament pràctica, on s'aprendrà a diferenciar els olis d'oliva verge extra, donant a conèixer les eines i protocols de cata i anàlisi sensorial: visual, olfactiva, gustativa i tàctil.

Imparteix el curs: Josep Estrada (Enginyer Agrícola i catador oficial d'oli d'oliva)

Dates: dilluns i dijous, 20, 23, 27 i 30 de març

Horari: 18.00 a 20.00 hores

Lloc: Edifici Jove "Lo Carrilet"

3. MANUALITATS AMB PINTURA AL VIDRE (8h)

Taller pràctic, on es treballarà mitjançant tècniques tradicionals de la pintura permanent damunt del vidre. Aquests tipus d'activitats van destinats a desenvolupar la capacitat creativa i l'expressió dels sentiments i emocions mitjançant l'art de la pintura, i en concret, sobre el vidre.

Imparteix el curs: Manart (belles arts & manualitats)

Dates: dimecres, 5, 12, 19 i 26 d'abril

Horari: de 18.00 a 20.00 hores

Lloc: Edifici Jove "Lo Carrilet"

4. DESCOBERTA DE LES PLANTES REMEIERES MITJANÇANT LA MARXA NORDICA (8h)

Curs teòric-pràctic on es donaran a conèixer les propietats i usos d'algunes de les herbes aromàtiques i plantes medicinals dels Ports. Es farà una sortida als ports per identificar-les, i es farà mitjançant la Marxa Nòrdica, esports d'exercici aeròbic, i molt efectiu per millorar la força muscular, el sistema cardiovascular, la coordinació i la mobilitat. Els seus beneficis són evidents i fan que sigui una activitat per a persones de qualsevol edat, sexe i condició física.

Imparteix el curs: Gubiana dels Ports

Taller teòric: divendres 5 de maig de 18 a 20 hores.

Lloc: Edifici Jove "Lo Carrilet"

Sortida als Ports: dissabte 6 de maig de 8 a 14 hores.

5. CONSTEL·LACIONS FAMILIARS-BIODESCODIFICACIÓ (12h)

Taller que ofereix als participants l'oportunitat d'alliberar-se de les obligacions inconscients que es van transmeten de generació en generació. Taller vivencial on tothom hi serà partícep. També s'aprendrà a tenir consciència de la profunditat dels vinques que ens relacionen amb el nostre sistema familiar, així com identificar la pressió d'una memòria transgeneracional i com es manifesta mitjançant símptomes i comportaments.

Imparteix el curs: Natividad Espuny (Terapeuta)

Dates: dilluns i divendres, 19, 22, 26, 29 de maig i 2 de juny

Horari: de 18.00 a 20.00 hores

Lloc: Edifici Jove "Lo Carrilet"

6. TALLER ELABORACIÓ D'UN HORT URBÀ (9h)

Curs teòric-pràctic, on s'aprendrà com dissenyar el nostre hort urbà ecològic, dotant de nocions bàsiques de permacultura, per poder distingir entre els diferents cultius, les necessitats bàsiques de les plantes, els recipients i els substrats, així com els tipus d'adobs que es poden utilitzar. A més, es donaran les pautes del calendari de sembra, germinació, recol·lecció i compost, com regar i mantenir l'hort. Finalment, s'analitzaran les plagues més freqüents, per tal de poder distingir-les i combatre-les amb mètodes ecològics.

Imparteix el curs: Cecile Thevenot (Permacultura Penyaflor)

Dates: dimarts i divendres, 6, 9, 12, 16, 20 i 27 de juny

Horari: de 18.30 a 20.00 hores

Lloc: Edifici Jove "Lo Carrilet"

7. CUINA SALUDABLE (10h)

De la teoria a la pràctica de la cuina del dia a dia, coneixerem les bases d'una dieta sana i equilibrada. Aprendre a elaborar els propis menús, a combinar diferents aliments per aconseguir uns plats equilibrats i saludables, i ens posarem a la cuina per fer realitat receptes molt gustoses!

Imparteix el curs: Patricia Martínez Nadela (Dietista-Nutricionista)

Dates: dimarts i dijous

-4 de Juliol: Menjar saludable de la teoria a la pràctica

-6 de Juliol: Control de calories sense perdre el sabor

-11 de juliol: Com programar i preparar un menú saludable quan tenim poc temps

-13 de juliol: Cansat de sempre el mateix esmorzar?

-18 de juliol: Alimentació esportiva. Vols aprendre a fer barretes, recuperadors,...

Horari: de 18.00 a 20.00 hores

Lloc: Aula de Cuina Iceberg 33 (Maheso). Pol. Industrial Pla de l'Estació, 1. Roquetes

8. TALLER BÀSIC DE SABONS ARTESANS I NATURALS (4h)

Taller on es mostra com s'elabora de manera natural i casolana: sabons base, taula de saponificació, sabons vegetals, sabons de glicerina i sabons essencials. Elabora els teus propis sabons de manera natural, evitant excessos de productes químics. Podreu elaborar el vostre propi detergent per a la roba, cara, mans i cos.

Imparteix el curs: Deltaecològic

Data: dissabte 23 de setembre

Horari: de 16.00 a 20.00 hores

Lloc: Edifici Jove "Lo Carrilet"

9. INICIACIÓ AL TRAPILLO (8h)

El "trapillo" és un material reciclat provinent dels excedents tèxtils de la indústria de la confecció. S'utilitza la mateixa tècnica que al ganxet, però amb agulles més grans, i permet treballar amb una gran varietat de dissenys per poder aplicar a la decoració de la llar i vestuari, a més a més fomenta la creativitat de les persones i ajuda a reduir l'estrès.

Imparteix el curs: Manart (belles arts & manualitats)

Dates: dimecres, 27 de setembre, 4, 11 i 18 d'octubre

Horari: de 18.00 a 20.00 hores

Lloc: Edifici Jove "Lo Carrilet"

10. REBOSTERIA CREATIVA (8h)

En aquest curs es donaran a conèixer d'una manera dinàmica, divertida i agradable les diferents tècniques per fer rebosteria creativa a casa. Es vol, no solament que aprengueu diferents tècniques, sinó que passeu una estona agradable i us divertiu cuinant. El curs està dividit en 4 tallers independents.

-Dimarts 17 d'octubre: Pasta Salada

-Dimarts 24 d'octubre: Postres sense gluten

-Dilluns 30 d'octubre: Elaboració de panells

-Dimarts 7 de novembre: Tronc de nadal

Imparteix els cursos: Josep Pallarés (Pastisser professional)

Horari: de 18.00 a 20.00 hores

Lloc: Aula de Cuina Iceberg 33-(Maheso). Pol. Industrial Pla de l'Estació, 1. Roquetes

***El preu per cada un dels tallers és de 7,10€ (inclou tot el material).**

11. SALUT EMOCIONAL (9h)

Curs teòric-pràctic, on s'aprendrà com observar-se a un mateix i descobrir les àrees i zones a millorar, incorporant recursos per poder desenvolupar eines per millorar-les, i així ampliar la consciència i percepció d'un mateix, alineant i connectant d'una manera més real amb els valors i sentiments.

Imparteix el curs: Miguel Àngel Amézaga (fisio, osteòpata, kinesióleg i màster en PNL) i Sònia Tena (coaching i PNL)

Dates: divendres, 10, 17 i 24 de novembre

Horari: de 18.00 a 21.00 hores

Lloc: Edifici Jove "Lo Carrilet"

PREU PER CADA CURS: 7.10€

Edat, a partir dels 15 anys

****La programació, els continguts i les dates dels cursos són inicialment les que aquí s'exposen, però queden subjectes a possibles canvis, o a l'anul·lació per manca d'inscripcions, cosa que es comunicaria als alumnes inscrits.**

El pagament es pot fer per transferència bancària, caixer automàtic o per internet, prèvia inscripció. Un cop fet el pagament del curs, si la persona no pot assistir, no es retornarà l'import abonat.