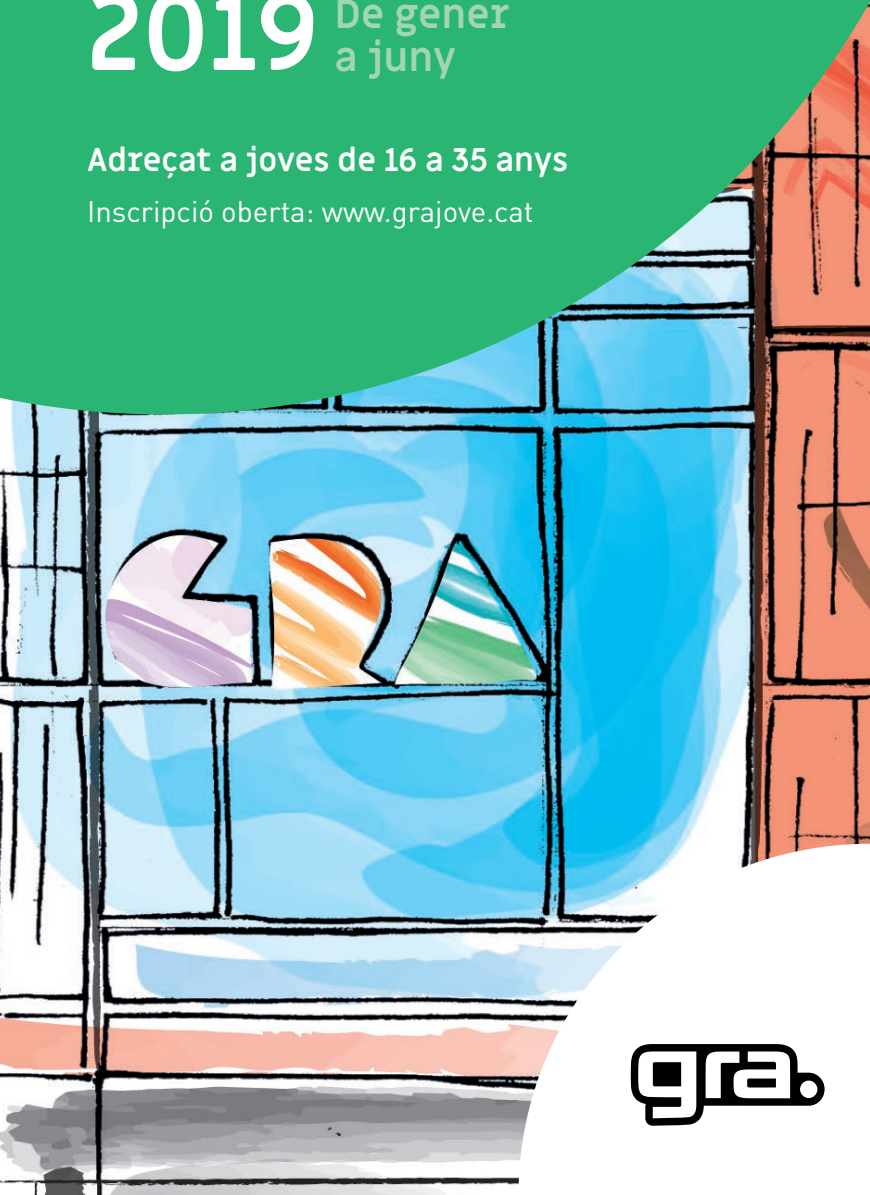


Cursos i tallers 2019

De gener
a juny

Adreçat a joves de 16 a 35 anys

Inscripció oberta: www.grajove.cat



gra.

Cursos i tallers

Adreçat a joves
de 16 a 35 anys

Presentació

En aquest llibret trobareu tots els cursos, tallers, activitats i serveis que s'impulsen des del Servei de Joventut de l'Ajuntament de Granollers.

Cursos i tallers del gra

Els **cursos i tallers del Gra** s'adrecen a joves de 16 a 35 anys, i són de caràcter formatiu i recreatiu. Ofereixen monogràfics i tallers relacionats amb diferents àmbits professionals que han de permetre desenvolupar la creativitat del jove, i potenciar noves habilitats i competències.

Participació

El Servei de Joventut es proposa que els projectes impulsats tinguin com a base la participació, ja que partim de la premissa que el motor de qualsevol projecte són els mateixos joves. Per aquest motiu, l'equipament juvenil recull les **accions i activitats** vinculades a projectes en què el jove té un paper preeminent, ja que sou vosaltres els qui proposeu idees per dur a terme i fer-les realitat.

Serveis d'informació i orientació

També posem a la vostra disposició l'**Oficina Jove del Vallès Oriental**, un espai d'orientació i informació juvenil on trobareu recursos i informació per facilitar l'accés a tot allò que us interessa, amb l'objectiu d'ajudar-vos en el procés d'emancipació i apoderament en el recorregut personal i professional.

Esperem que tot plegat us sigui d'interès i utilitat!

Índex de cursos i tallers del Gra

Forma't



5

DE 12 A 16 ANYS

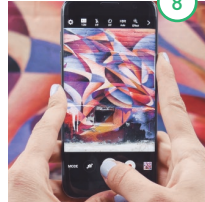
Reforça el teu català!



7

DE 14 A 17 ANYS

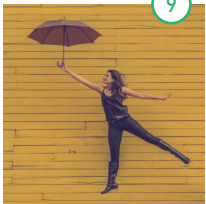
Premonitor/ora de lleure



8

DE 16 A 29 ANYS

Instagram. Aprendre a fer fotografies



9

DE 16 A 35 ANYS

Fotografia creativa conceptual "Fine Art"



10

DE 18 A 35 ANYS

Català per a joves

Recrea't



13

DE 16 A 35 ANYS

Hatha Ioga: alleuja l'estrès



14

DE 16 A 35 ANYS

Iniciació a la dansa gitana



15

DE 18 A 35 ANYS

Tastets de tapes

Com et pots inscriure?

Cada curs té el seu període d'inscripció.
Inscripcions obertes fins a 10 dies abans de l'inici de cada curs.

Per internet:

www.grajove.cat (part superior, apartat *Inscripcions tallers*)
www.inscripcions.grajove.cat

Presencialment:

Gra. Equipament juvenil
Plaça de l'Església, 8 – Granollers
Tel.: 93 842 66 84
gra@grajove.cat

Matí:

De dimarts a divendres de 9 a 13 h
Dilluns matí, tancat

Tarda:

De dilluns a dijous de 16 a 20 h
Divendres tarda, tancat



Butlleta: digue'ns la teva!

En què estàs interessat/ada?

Cursos i tallers
Ddia, activitats de tarda
Dnit, espectacles d'oci nocturn
Xerrades i activitats de l'Oficina Jove
Suport a iniciatives juvenils

Fes-nos una proposta!

Nom i cognoms: _____

Edat: _____ Telèfon mòbil: _____

Adreça electrònica: _____

Avís legal*

Les teves dades són tractades per l'Ajuntament de Granollers en relació amb la promoció i actuació en polítiques adreçades als joves del municipi.

Base jurídica del tractament: tractem les teves dades per al compliment d'una missió feta en interès públic. Pots ampliar aquesta informació a: www.granollers.cat/politicadeprivacitat

Drets: pots exercir els teus drets d'accés rectificació, supressió, portabilitat de les dades, limitació i d'oposició al tractament, adreçant-te al correu electrònic oac@ajuntament.granollers.cat o al correu postal a l'Ajuntament a la plaça de la Porxada 6, 08401 Granollers (Barcelona)

Forma't

Formació especialitzada i d'aprofundiment curricular, en què es pot obtenir un certificat o titulació oficial com és el cas del curs de premonitor/ora de lleure.

Reforça el teu català!

INICIAL. 16,5 HORES

DE 12 A
16 ANYS



Curs adreçat a joves amb pocs coneixements de català que necessiten reforçar o millorar en la llengua catalana. L'objectiu és proporcionar un espai on, amb l'ajut d'un professional, els joves puguin practicar, adquirir més fluïdesa, reforçar continguts gramaticals, d'ortografia, de vocabulari i de comprensió, i de parla. Les sessions seran de caràcter dinàmic.

A càrrec de Xavier Prat.

Lloc: Gra. Equipament juvenil

Inscripció: del 7 de gener al 10 de febrer

Dates: dimarts 19 i 26 de febrer; 5,12,19 i 26 de març;
2, 9, 23 i 30 d'abril; 7 de maig

Horari: de 17.30 a 19 h

Preu: gratuït

Reforça el teu català!

AVANÇAT / CONTINUÏTAT. 15 HORES

DE 12 A 16 ANYS



Curs principalment destinat als i les joves del programa anterior amb l'objectiu de seguir millorant en l'idioma.

A càrrec de Xavier Prat.

Lloc: Gra. Equipament juvenil

Inscripció: del 7 de gener al 10 de febrer

Dates: dilluns 18 i 25 de febrer; 4, 11, 18 i 25 de març; 1, 8 i 29 d'abril i 6 de maig

Horari: de 17.30 a 19 h

Preu: gratuït

Premonitor/ora de lleure

20 HORES

DE 14 A 17 ANYS



Curs adreçat a joves que volen iniciar-se en el món de les activitats de lleure. Formació que combina una part teòrica i una altra d'experiències en l'àmbit del lleure.

A càrrec de l'Escola d'Educadors i Educadores de Creu Roja del Vallès Oriental.

Lloc: Gra. Equipament juvenil

Inscripció: de l'1 d'abril al 12 de juny.

La inscripció a aquest curs només es pot fer de manera presencial i és obligatori portar el full de padró.

Dates: dimarts i dijous 25 i 27 de juny; 2, 4, 9, 11 i 16 de juliol

Horari: de 18 h a 21 h, excepte el 16 de juliol que serà de 18 a 20 h

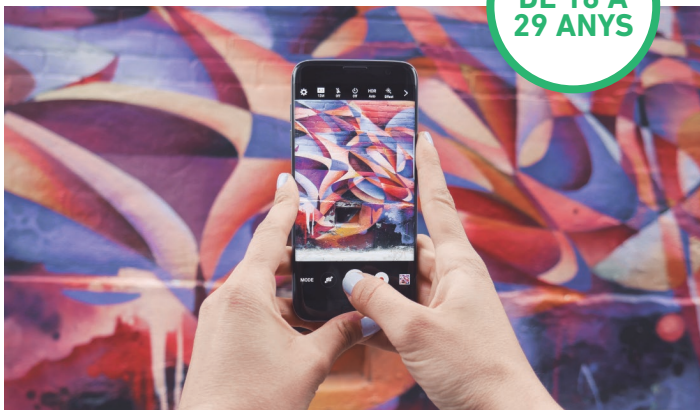
Preu: per a joves residents a Granollers: 37 €. Per a joves residents al Vallès Oriental: 42 €. Per a joves de fora de la comarca: 52 €

*Aquest curs gaudeix d'un descompte per a residents al Vallès Oriental fruit de l'ajut del Consell Comarcal del Vallès Oriental.

Instagram. Aprendre a fer fotografies

9 HORES

DE 16 A
29 ANYS



Ser un bon *influencer* o *instagramer* no és tasca fàcil. En aquest curs d'iniciació parlarem del tipus de fotografia que es publica a Instagram, de les imatges més destacades i de les que generen més influència o tendència; aprendrem a fer els retocs, els colors més adients, la mida... per aconseguir una bona imatge i penjar-la a la xarxa. Practicarem tots els conceptes a través d'una fotografia concreta.

A càrrec d'Ylènia Miller.

Lloc: CTU - Centre Tecnològic Universitari de Roca Umbert (carrer de la Mare de Déu de Montserrat, 36) i al Gra. Equipament Juvenil (pl. de l'Església, 8)

Inscripció: del 25 de març al 26 de maig

Dates: dimarts 4, 11, 18 i 25 de juny es faran les sessions al CTU; el dijous 6 i 13 de juny, el punt de trobada serà al Gra per fer les sessions a l'exterior.

Horari: de 18.30 a 20 h

Preu: fins a 29 anys: 10,17 €

Material que cal portar: càmera de fotos o mòbil

Material opcional: portàtil amb algun programa d'edició d'imatge.

Fotografia creativa conceptual "Fine Art"

12 HORES

DE 16 A
35 ANYS



En aquest taller formatiu s'aprendrà de manera creativa i original les tècniques bàsiques d'una fotografia basada en el concepte "Fine Art"; també es mostraran els autors més coneguts i els fotògrafs actuals que marquen tendència. Es practicarà a través d'un concepte per aconseguir una fotografia creativa, aprendrem a retocar les imatges i a trobar el nostre propi estil.

A càrrec d'Ylènia Miller.

Lloc: CTU - Centre Tecnològic Universitari de Roca Umbert (carrer de la Mare de Déu de Montserrat, 36) i al Gra. Equipament Juvenil (pl. Església, 8)

Inscripció: del 25 de febrer al 25 d'abril

Dates: dimarts 7, 14, 21 i 28 de maig es farà al CTU i el dijous 9, 16, 23 i 30 de maig, l'espai de trobada serà al Gra per fer les sortides a l'exterior.

Horari: de 18 a 19.30 h

Preu: fins a 29 anys: 13,56 € / a partir de 30 anys: 17,28 €

Material que cal portar: càmera de fotos, mòbil o portàtil si pot ser amb algun programa com Photoshop o Lightroom.

Català per a joves

26 HORES

DE 18 A
35 ANYS



Taller d'iniciació a la llengua adreçat a joves, sobretot a estudiants estrangers que necessitin reforçar l'aprenentatge del català. L'objectiu és proporcionar un espai on, amb l'ajut d'una professional, els joves puguin practicar i adquirir més fluïdesa sobretot en el vocabulari, la comprensió i la parla.

A càrrec d'Arantxa Sarmiento.

Lloc: Gra. Equipament juvenil

Inscripció: a partir del 7 de gener (el període d'inscripció s'allargarà un cop iniciat el curs)

Dates: dimarts 5, 12, 19 i 26 de febrer; 5, 12, 19, 26 de març; 2, 9, 23 i 30 d'abril

Horari: de 9.30 a 11.30 h

Preu: gratuït

Recrea't

Formació de caràcter creatiu i/o artístic en què podreu adquirir coneixements i aprofundir en interessos personals.

Hatha ioga: alleuja l'estrès

21 HORES

DE 16 A
35 ANYS



La pràctica de *hatha* ioga ajuda a assolir més equilibri físic, mental i espiritual, i desenvolupa un sentiment d'harmonia amb un mateix i amb el seu entorn. Practicarem els pilars bàsics que són *asana* (postures), *pranayama* (respiració conscient), concentració i relaxació.

A càrrec de Rosa Montero.

Lloc: Gra. Equipament juvenil

Inscripció: del 7 de gener al 12 de febrer

Dates: dimarts 19 i 26 de febrer; 5,12,19 i 26 de març;
2, 9, 23, 30 d'abril i 7, 14, 21 i 28 de maig

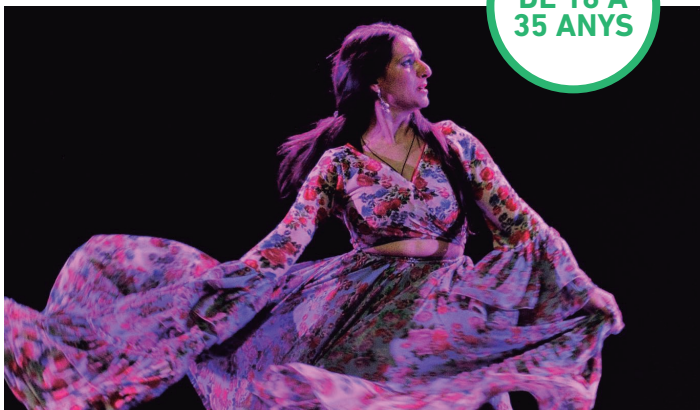
Horari: de 20 a 21.30 h

Preu: fins a 29 anys: 38,85 € / a partir de 30 anys: 41,16 €

Iniciació a la dansa gitana

19,5 HORES

DE 16 A
35 ANYS



Les danses gitanes també anomenades danses romanís són part d'un llegat cultural en què destaquen els sentiments del poble rom (gitanos) dins d'una tradició de dansa i d'identitat ètnica. Son danses alegres i dinàmiques. En aquest curs introductorï es donaran els elements bàsics per a l'aprenentatge d'aquest estil de dansa.

A càrrec de Joana Gea.

Lloc: Gra. Equipament juvenil

Inscripció: del 7 de gener al 12 de febrer

Dates: dijous 21 i 28 de febrer; 7, 14, 21 i 28 de març; 4, 11 i 25 d'abril; 9, 16, 23 i 30 de maig

Horari: de 19 a 20.30 h

Preu: fins a 29 anys: 22,03 € / a partir de 30 anys: 28,08 €

Tastets de tapes

6 HORES

DE 18 A
35 ANYS



Taller de 4 sessions amb la intenció que puguis conèixer i experimentar com cuinar tapes variades, senzilles, però amb molt de gust i molt ben presentades per sorprendre els teus convidats o gaudir en la cuina quotidiana. Els cuiners d' El Gato Verde t'ensenyaran a fer diferents plats alhora, perquè puguis aprofitar al màxim cada classe! I després el tastarem i farem junts un receptari que t'encantarà.

A càrrec de Fundació Apadis.

Lloc: El Gato Verde (carrer de Josep Torras i Bages, 50. Teatre Auditori de Granollers)

Inscripció: de l'1 de març al 16 de maig

Dates: dilluns 27 de maig; 3, 10 i 17 de juny

Horari: de 19.30 a 21 h

Preu: fins a 29 anys: 14,22 € / a partir de 30 anys: 16,68 €

El Gra

Serveis, espais i programes del Gra



Serveis d'informació i orientació

Servei d'Informació Generalista

T'ofereix informació i orientació sobre àmbits d'interès general: formació, educació, oci i lleure, vacances, tramitació de carnets internacionals, etc.

Servei d'Orientació Acadèmica

T'ofereix orientació per iniciar, ampliar o encaminar la formació reglada o no reglada, convalidacions, sortides professionals, titulacions, reorientació acadèmica i professional, tallers i xerrades informatives, etc.

✉ gra@grajove.cat

Servei de Mobilitat Internacional

Un servei de consulta i assessorament en què podràs resoldre dubtes i trobaràs eines per poder aprofitar una experiència de mobilitat a l'estranger.

✉ gra@grajove.cat

Servei d'Associacionisme

T'ofereix la possibilitat d'informar-te i orientar-te de qualsevol tràmit i o consulta en relació amb la constitució d'una entitat, associació o altres formes d'establir-se com a grup.

✉ gra@grajove.cat

Servei de Treball

T'ofereix un servei d'orientació laboral per a joves de 16 a 35 anys i un tauler d'anuncis amb ofertes laborals de l'àmbit de la comarca.

✉ treball.vallesoriental@oficinajove.cat

Garantia Juvenil

És una iniciativa europea per reduir l'atur juvenil. La Generalitat ofereix accions de formació o de pràctiques laborals, un itinerari d'emprenedoria a mida o una oferta de treball.

Si t'interessa donar-te d'alta al programa, adreça't al teu Servei d'Ocupació.

Serveis i recursos



Sales d'estudi

T'ofereim dos espais per estudiar:
- Si necessites una sala d'estudis per fer treballs i deures, tant si és en grup o individualment, el Gra t'ofereix un espai!

- Si el que cerques és estudiar sense interrupcions, ves a la sales d'estudi de la Biblioteca Roca Umbert.

Consulta'n els horaris a:

www.grajove.cat/sales-d-estudi

Cessions d'espai

Si necessites un espai per fer reunions, trobades o assajos t'ofereim la possibilitat de poder reservar un espai. Dirigít, sobretot, a grups de joves, entitats i col·lectius juvenils.

Pots fer reserves presencialment trucant al 93 842 66 84 o bé a través del nostre web:

www.grajove.cat o bé enviant-nos un correu a: gra@grajove.cat



Bar-cafeteria la Gata Parda Espai de relació

Al Gra disposem d'un espai d'accés lliure pensat com a punt de trobada per als joves. L'espai disposa d'un servei de bar amb preus populars obert les mateixes hores que l'equipament i d'un escenari que permet fer totes les activitats que es gestionen amb i per als joves: concerts, espectacles..., en horari de tarda-vespre i, si convé, cap de setmana.



Formació i activitats del Gra

DDIA

El **programa Ddia** són accions de tarda i amb accés gratuït organitzades pels mateixos joves i/o entitats juvenils. Així, ofereixen l'oportunitat als nois i noies d'assumir els seus propis projectes i de donar-los a conèixer després a la ciutat.

DNIT

El programa DNIT neix l'any 2008-09 amb l'obertura del nou equipament juvenil, amb la intenció d'oferir un oci nocturn i alternatiu a la ciutat. S'adreça a un públic jove-adult. L'objectiu és programar **espectacles diversos de qualitat i amb entrada lliure**.

ETCÈTERA

... EDUCACIÓ A TEMPS COMPLET

L'ETCÈTERA neix com un programa d'accions i tallers per promoure un espai educatiu per a nois i noies de 12 a 16 anys, amb la col·laboració dels centres d'educació secundària i de tots els equipaments culturals, socials i esportius.

Cursos i tallers

Els cursos i tallers del Gra són formacions per a joves de 16 a 35 anys de caràcter formatiu i recreatiu. Cursos, monogràfics i tallers de diferents àmbits professionals que permetran desenvolupar la creativitat del jove, i potenciar-ne habilitats i competències.

Participació



Des del Servei de Joventut ens proposem que els nostres projectes impliquin una acció participativa, perquè partim de la premissa que el motor de qualsevol projecte són els mateixos joves. Per aquest motiu, t'ofereim:

Proximitat

Tens un horari ampli per venir al Gra i fer-nos la teva proposta, nosaltres t'escoltem!

Projecte PIDCES

Ens pots trobar durant les hores del pati al teu centre educatiu un cop per setmana!

L'Arrel. Fòrum de les Adolescències

Grup integrat per nois i noies de 12 a 16 anys per crear un espai de participació de les adolescències que comporti un procés d'aprenentatge democràtic i de participació activa en la vida política i social de la ciutat. Per participar-hi, posa't en contacte amb nosaltres o amb el teu centre educatiu!

Suport a iniciatives juvenils

Ets dels que sempre tens idees i projectes? Tens ganes de passar de la idea a l'acció? Al Gra et donem suport perquè els teus projectes comencin a prendre forma!

Un tècnic t'orientarà i t'assessorarà sobre el que has de tenir en compte a l'hora de desenvolupar l'activitat, com ara: la difusió, la petició d'espai, fonts de finançament...

Ens trobaràs:

De dilluns a divendres de 16 a 20 h (2a planta)

Per a més informació posa't en contacte amb nosaltres:

Tel. 93 842 66 84

gra@grajove.cat



gra.

Gra. Equipament juvenil
Plaça de l'Església, 8
Tel.: 93 842 66 84
Granollers
gra@grajove.cat



Ajuntament
Granollers

Col·laboradors:



rocaumbert | f.a.



El Vallès Oriental
Consell Comarcal