

XUVENTUDE A MÃIS



Obradoiros
para mozas
e mozos de
entre **16 e 35**
anos



102
obradoiros
de 20 horas
de duración
cada un

XUVENTUDE A MÁIS

HABILIDADES PARA O BENESTAR E O COIDADO PERSOAL

OBRADOIRO DE ECONOMÍA DO FOGAR

DESCRICIÓN

Aprende a ter o control das túas finanzas persoais. Deseña orzamentos realistas, entende as túas nóminas e facturas e descubre ferramentas dixitais esenciais para a túa vida cotiá (certificado electrónico, xestión bancaria en liña etc.).

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

Conexión a internet, mesas e cadeiras suficientes, enchufes e un sistema eléctrico que soporte a conexión dos dispositivos electrónicos, proxector ou pantalla.

MATERIAIS PROPORCIONADOS POLA EMPRESA

Material didáctico e recursos necesarios para realizar o obradoiro.

MATERIAL BÁSICO QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Ordenador portátil ou tableta; no seu defecto, teléfono móbil.

OBRADOIRO DE SEGURIDADE BÁSICA PARA A MOXIDADE: PRIMEIROS AUXILIOS BÁSICOS E DEFENSA PERSOAL

DESCRICIÓN

Recursos de resposta inmediata para situacións de emerxencia. Adquire técnicas de primeiros auxilios básicos (ata a chegada de profesionais) e coñece as mellores estratexias de autoprotección e asertividade para xestionar situacións de risco con confianza.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

Espazo amplo e axeitado para desenvolver as actividades prácticas, conexión a internet, mesas e cadeiras suficientes, proxector ou pantalla.

MATERIAIS PROPORCIONADOS POLA EMPRESA

Material de simulación de primeiros auxilios (manequíns de RCP etc.), esteiras, material didáctico e demais recursos necesarios para realizar o obradoiro.

MATERIAL BÁSICO QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Roupa e calzado cómodos.

OBRADOIRO DE COCIÑA, NUTRICIÓN E MITOS ALIMENTARIOS

DESCRICIÓN

Domina receitas sinxelas, saudables e económicas con produtos de tempada. **Aprende as bases da nutrición**, a ler as etiquetas dos alimentos e a desmentir os mitos e noticias falsas máis comúns sobre dietas e alimentación.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

Zona de cociña ou espazo que permita instalar unha cociña portátil, que teña boa ventilación, acceso a auga corrente e pía, enchufes suficientes e un sistema eléctrico que soporte electrodomésticos.

MATERIAIS PROPORCIONADOS POLA EMPRESA

Cociñas de indución ou vitrocerámicas portátiles, de ser necesarias; pequenos electrodomésticos (batedor, licuadora etc.); batería de cociña completa (cuncas, pratos, cubertos, trapos de cociña, vasos medidores); material didáctico e demais recursos necesarios para realizar o obradoiro.

MATERIAL BÁSICO QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Recipiente ou *tupper* para levar a comida preparada ao remate da sesión; ingredientes frescos e de tempada para as receitas; utensilios e ferramentas básicas de cociña (táboa de cortar, coitelo, pota etc.); mandil de cociña.

OBRADOIRO DE SAÚDE MENTAL (AUTOCOIDADOS)

DESCRICIÓN

Desenvolve as ferramentas prácticas necesarias para o teu benestar emocional. Traballa a xestión do estrés, mellora a autoestima e introduce rutinas de autocoidado para manter un equilibrio emocional no teu día a día.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

Sala ben iluminada, con boa ventilación, illada de ruídos externos e cunha disposición flexible do mobiliario; mesas e cadeiras suficientes; proxector ou pantalla.

MATERIAIS PROPORCIONADOS POLA EMPRESA

Material didáctico e restantes recursos necesarios para realizar o obradoiro.

MATERIAL BÁSICO QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Esteira, de ser necesaria.



EXPRESIÓN ARTÍSTICA E CULTURA

CURSO DE DJ

DESCRICIÓN

Iníciate no mundo da produción e na mestura musical. Aprende a manexar *software* e *hardware* de DJ, domina as técnicas de *beatmatching* e mesturas e prepárate para a sesión perfecta.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

Conexión a internet, enchufes e un sistema eléctrico que soporte a conexión simultánea dos dispositivos electrónicos, mesas e cadeiras suficientes, proxector ou pantalla.

MATERIAIS PROPORCIONADOS POLA EMPRESA

Hardware de DJ (controladores MIDI de DJ, polo menos 1 por cada 3 participantes), auriculares de DJ, sistema de son e altosfalantes, material didáctico e demais recursos necesarios para realizar o obradoiro.

MATERIAL BÁSICO QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Ordenador portátil, disco duro externo ou memoria USB (para gardar as mesturas e recursos musicais).

OBRADOIRO DE INICIACIÓN Á MÚSICA TRADICIONAL GALEGA

DESCRICIÓN

Mergúllate na cultura e tradición galegas. Aprende as bases rítmicas da pandeireta, o canto, o baile solto e o uso das cunchas, e explora tamén outros instrumentos tradicionais.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

Sala ampla e diáfana cunha boa acústica e cadeiras suficientes.

MATERIAIS PROPORCIONADOS POLA EMPRESA

Instrumentos para a práctica (pandeiretas etc.), sistema de son (altosfalantes), material didáctico e demais recursos necesarios para realizar o obradoiro.

MATERIAL BÁSICO QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Roupa e calzado cómodos que permitan o movemento para o baile.

OBRADOIRO DE EDICIÓN DE VÍDEO E FOTOGRAFÍA

DESCRICIÓN

Domina as ferramentas de edición de imaxe e vídeo para darlles un toque profesional ás túas creacións. Aprende técnicas de retoque fotográfico (Photoshop ou programas similares) e as claves da montaxe audiovisual para crear contidos profesionais.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

Conexión a internet, mesas e cadeiras suficientes, enchufes e un sistema eléctrico que soporte a conexión simultánea dos dispositivos, proxector ou pantalla.

MATERIAIS PROPORCIONADOS POLA EMPRESA

Material didáctico e demais recursos necesarios para realizar o obradoiro.

MATERIAL BÁSICO QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Ordenador portátil, con rato externo; auriculares; disco duro externo ou memoria USB.

OBRADOIRO DE DESEÑO E CREACIÓN DE PRODUTOS GRÁFICOS E MERCADOTECNIA

DESCRICIÓN

Aprende a crear os teus propios produtos desde cero. Deseña logos e mensaxes con *software* básico, prepara o teu deseño e leva á práctica a técnica de estampaxe (serigrafía ou vinilo) para crear materiais exclusivos.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

Conexión a internet, mesas e cadeiras suficientes, enchufes e un sistema eléctrico que permita a conexión simultánea dos dispositivos, proxector ou pantalla, mobiliario estable para soportar a prensa térmica ou a mesa de serigrafía, boa ventilación.

MATERIAIS PROPORCIONADOS POLA EMPRESA

Equipamento de estampaxe (prensa térmica ou equipo básico de serigrafía), utensilios de taller (luvas, tintas etc.), material didáctico e demais recursos necesarios para realizar o obradoiro.

MATERIAL BÁSICO QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Ordenador portátil para o deseño; camisetas, bolsas ou outros produtos para estampar.



CONEXIÓN E COIDADADO DA CONTORNA

OBRADOIRO DE SENDEIRISMO, ORIENTACIÓN E INTERPRETACIÓN DO PATRIMONIO NATURAL

DESCRICIÓN

Explora a contorna natural da túa vila. Aprende técnicas de orientación (mapa e dixitais), seguridade en ruta, e a identificar e valorar o patrimonio natural (fauna e flora) dos nosos sendeiros.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

Aula ou espazo para a teoría inicial, de ser necesaria, con conexión a internet, mesas e cadeiras suficientes e proxector ou pantalla.

MATERIAIS PROPORCIONADOS POLA EMPRESA

Materiais de orientación (mapas e compases), de interpretación (guías de fauna e flora, lupas de man, prismáticos etc.), material didáctico e demais recursos necesarios para realizar o obradoiro.

MATERIAL BÁSICO QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Roupa e calzado de montaña axeitados; mochila, auga e alimentos/fritos secos/apertivos.

OBRADOIRO DE HORTA URBANA E XESTIÓN BIOLÓXICA DO SOLO (PERMACULTURA E FERTILIZANTES)

DESCRICIÓN

Descubre como cultivar os teus propios alimentos no teu balcón ou xardín. Aplica principios de permacultura, aprende a facer fertilizantes orgánicos e a xestionar o solo dun xeito respectuoso e produtivo.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

Aula teórica que conte con mesas e cadeiras suficientes. Zona de práctica exterior ou cuberta, con acceso a auga corrente (manguera, billa, regadores), que poida ensuciarse e que teña mesas resistentes.

MATERIAIS PROPORCIONADOS POLA EMPRESA

Materiais para a práctica (recipientes de cultivo, substratos e terra axeitada, sementes e pés de tempada); ferramentas básicas (pas de man, angazos de man, aixadas pequenas); materiais de compostaxe, restos orgánicos, composteiros, materiais para a elaboración de fertilizantes etc.; material didáctico e demais recursos necesarios para realizar o obradoiro.

MATERIAL BÁSICO QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Luvas de xardinería, roupa cómoda que poida mancharse, recipientes ou bandexas pequenas para levar pés ou sementes sementadas.

OBRADOIRO DE RECICLAXE DE MOBLES E OBXECTOS

DESCRICIÓN

Unha forma de DIY (do it yourself) sostible. Aprende técnicas de restauración e transformación de mobles e obxectos antigos ou descartados para darlles unha segunda vida e crear pezas únicas e orixinais.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

Espazo amplo e aberto que permita traballar de pé e manexar obxectos voluminosos, mesas de traballo resistentes e cadeiras suficientes.

MATERIAIS PROPORCIONADOS POLA EMPRESA

Ferramentas de restauración para compartir: unha lixadora eléctrica, unha decapadora, varias espátulas, unha serra de man e alicates; elementos de protección (lentes protectoras etc.); material didáctico e de demostración necesario para levar a cabo os exemplos prácticos.

MATERIAL BÁSICO QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Roupa de traballo ou mandil vello que poida mancharse; pequeno obxecto propio que se desexe restaurar ou transformar; outros materiais coma luvas, brocha, pinceis, pinturas, verniz etc.

OBRADOIRO DE ADESTRAMENTO CANINO

DESCRICIÓN

Aprende as bases do adestramento para establecer unha relación sólida e respectuosa co teu can. Entende a psicoloxía canina e domina as ordes básicas para mellorar a convivencia e o benestar animal.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

Espazo exterior seguro e pechado (patio, campo) ou xardín cuberto amplo e diáfano.

MATERIAIS PROPORCIONADOS POLA EMPRESA

Materiais de adestramento (conos, barreiras ou material básico para a práctica de exercicios), caixa de primeiros auxilios, material didáctico e demais recursos necesarios para realizar o obradoiro.

MATERIAL BÁSICO QUE LEVARÁ O ALUMNADO

O seu can, correa e colar apropiados, premios de alto valor (comida favorita do can) e un xoguete (para o reforzo positivo), bolsas de recollida de excrementos.





Deputación
Pontevedra

