



2015

13 
progres
www.cangenis.cat

**GENER
FEBRER
MARÇ**

2 ÍNDEX

- **DESTACAT DEL TRIMESTRE** (pàg:3)
- **CURSOS I TALLERS** (pàg:4)
- **LAB CAN GENÍS - MULTIMÈDIA** (pàg:6)
- **TALLERS EMOCIONALS** (pàg:9)
- **SORTIDES** (pàg:10)
- **EXPOSICIONS - ART JOVE** (pàg:11)
- **TABARÍN - CULTURA X JOVES** (pàg:12)
- **A MÉS A MÉS...** (pàg:13)
- **CAN GENÍS** (pàg:14)

NOVA APLICACIÓ PER A MÒBIL DE CAN GENÍS

Estigues al dia de tot el que fem!

- Avancem les activitats que farem durant els propers trimestres al 13Progrés
- Descomptes en entrades
- Programació de l'Espai Jove
- Agenda d'activitats de la comarca
- Penja les teves fotos
- Participa als grups de missatges avis'ms
- Fes consultes de salut



4 CURSOS I TALLERS

Classes de ball llatí

Si vols aprendre a ballar diferents balls llatins, aquesta és la teva ocasió!
T'ensenyarem a ballar salsa, merengue, bachata, txa-txa-txa...

Tots els dijous, de 19.00 a 20.30 h – nivell inicial
Tots els dimarts, de 20.00 a 21.00 h – nivell avançat

A Can Genís

Preu joves de 14 a 29 anys: 8 €/mes

Preu majors de 29 anys: 25 €/mes

Organitza: Associació PaCuba

Taller d'skate

Vols iniciar-te al món de l'skate? L'associació Braveskate farà aquest taller cada divendres a l'skatepark. Vine a fer la teva inscripció a Can Genís!

**Tots els divendres del trimestre,
de 17.30 a 18.30 h a l'skatepark**

Preu: 5 €

Organitza: Braveskate



Taller de jotes dels Països Catalans: "Per fer baixar els torrons"

Vine a ballar amb el grup de joves de l'Esbart Mestre Sirés de Palafrugell!

7 de gener de 2015.

De 20.00 a 23.00 h

A l'Espai La Caixa (Plaça Nova)

Gratuït. Cal inscripció prèvia a elizabeth.cas27@gmail.com

Zumba

Vine tots els dijous a ballar Zumba a Can Genís!

Posa't en forma sense perdre el ritme.

Tots els dijous, de 20.30 a 21.30 h a Can Genís

Preu joves de 14 a 29 anys: 8 €/mes

Preu majors de 29 anys: 15 €/mes

Taller de recerca de feina a Facebook

Les xarxes socials i la identitat digital és un canal important per a la recerca de feina, sabies que també pots fer recerca al facebook? En aquest taller aprendràs com ho pots fer!



**Dimecres 18 de març,
de 18.00 a 20.00 h a Can Genís**

**Gratuït. Cal inscripció prèvia
Organitza: Punt Omnia**

6 LAB CAN GENÍS - MULTIMÈDIA



Curs d'introducció a la informàtica musical amb Cubase (nivell avançat)

Pensat per als alumnes que hagin cursat el curs d'informàtica musical nivell 1 i per a tots aquells que ja tinguin nocions de gravació amb Cubase i vulguin aprofundir.

13, 20 i 27 de gener i 3, 10 i 17 de febrer. De 19.00 a 21.00 h a Can Genís
Preu: 30 €. Joves entre 14 i 29 anys: 20 €. Places limitades
Impartit per Hèctor Paradedà

Curs de creació de pàgines web amb Wordpress

En aquest curs de 12 hores s'introduirà a l'alumne en la creació de pàgines web amb Wordpress. Instal·lació del Wordpress, selecció i configuració d'una plantilla, creació de pàgines i menús... És recomanable que l'alumne porti el seu ordinador portàtil.

15, 22 i 29 de gener i 5, 12 i 19 de febrer. De 19.00 a 21.00 h a Can Genís
Preu: 30 €. Joves entre 14 i 29 anys: 20 €. Places limitades
Impartit per GM Cloud Design

Introducció a la música electrònica

En aquest taller s'aprendran les nocions bàsiques per fer música electrònica, material necessari i els principals programes informàtics que es poden utilitzar. Durant el curs es podran crear diferents cançons.

21, 23, 28 i 30 de gener i 4 i 6 de febrer. De 18.00 a 20.00 h a Can Genís
Preu: 30 €. Joves entre 14 i 29 anys: 20 €. Places limitades
Impartit per Hèctor Paradedà

Curs d'edició de vídeo amb Pinnacle

En aquest curs es treballarà la captura i exportació de les imatges, com modificar-les (canvis de color, velocitat...), quins efectes s'hi poden afegir, la banda sonora...

11, 13, 18, 20, 25 i 27 de febrer. De 18.00 a 20.00 h a Can Genís

Preu: 5 €. Per a joves de 14 a 29 anys. Places limitades

Organitza: Punt Òmnia

Taller de gravació i edició de videoclips musicals

Es treballarà el guió, la gravació i edició d'un videoclip musical. Tindrem les millors càmeres i els programes d'edició de vídeo per referència.

2, 9, 16 i 23 de març, de 18.30 a 20.30 h a Can Genís

A més dels dies de taller, hi haurà un dia dedicat a la gravació

Preu: 30 €. Joves entre 14 i 29 anys: 20 €. Places limitades

Impartit per Àlex Arza

Curs de fotografia de moda i retrat d'autor

En aquest curs es treballarà la il·luminació aplicada a la fotografia de moda i el retrat d'autor. Primer es treballarà dins l'estudi i després a l'exterior, utilitzant llum natural.

25 de febrer i 4 de març de 18.30 a 21.30 i 28 de febrer i 7 de març de 15.00 a 18.00 h a Can Genís

Preu: 30 €. Joves entre 14 i 29 anys: 20 €. Places limitades

Impartit per Jordi Cané

Curs d'iniciació al retoc fotogràfic. Adobe Photoshop

Aquest curs està pensat per aprendre les principals eines per utilitzar l'Adobe Photoshop CS6 per tal de poder retocar les teves fotografies. Filtres, efectes, muntatges fotogràfics i una iniciació en el treball per capes.

9, 11, 16, 18, 23 i 25 de març a Can Genís. De 19.00 a 21.00 h

Preu: 30 €. Joves entre 14 i 29 anys: 20 €. Places limitades

Impartit per Lluís Català

8 LAB CAN GENÍS - MULTIMÈDIA

Taller d'Stop-Motion

Has pensat mai en fer una pel·lícula d'animació? En aquest taller es farà un guió, es construiran objectes per animar-los fent fotografies al plató de Can Genís i es muntarà un vídeo amb programari d'edició. Fes que els teus personatges cobrin vida!

14, 21 i 28 de març a Can Genís

De 10.00 a 14.00 h a Can Genís

Preu: 30 €. Joves entre 14 i 29 anys: 20 €

Impartit per Gerard Ventura i Pau Punseti

Els propers mesos al LAB CAN GENÍS MULTIMÈDIA...

Creació botiga online (e-commerce)

Posicionament web i màrqueting online (SEO i SEM). Google Analytics + Gogle Adwors.

Curs bàsic de fotografia i retoc digital

Curs d'iniciació a la fotografia analògica

Adobe Photoshop (nivell 2)

Taller de time-lapse

Disseny gràfic per a joves emprenedors

Curs d'introducció a la informàtica musical amb Cubase (nivell 3)



T'estimes? Et valores? T'agrades tal com ets? Claus per sentir-te bé amb tu mateix i en relació als altres.

Gratuït. Cal inscripció prèvia
Impartit per l'Associació Emociona
Organitza: Punt Jove de Salut

T'angoixes amb facilitat? Fa massa temps que arrossegues un pes a l'esquena? D'un problema en fas una muntanya? Et falten hores al rellotge? Nosaltres et donem eines per combatre-ho.

Gratuït. Cal inscripció prèvia
Impartit per l'Associació Emociona
Organitza: Punt Jove de Salut



10 SORTIDES

SKIADA A LA MASELLA I

Sortirem el dissabte 31 de gener, a les 6.00 h, de l'aparcament de l'INS Baix Empordà per arribar ben aviat a la Masella i tenir temps per gaudir de totes les pistes!

Dissabte, 31 de gener
sortida davant de l'INS Baix Empordà a les 6.00 h
i arribada a les 20.00 h aproximadament

Cal inscripció prèvia. La sortida es realitzarà sempre que s'assoleixi el mínim de places (40 persones)

Organitza: Giroguies

Preus

Bus + forfet + assegurança
a les pistes: 50 €

Preus lloguer (a la botiga
INTERSPORT – Sports77 del
Centre Comercial Cel Obert)
Esquís + bota: 10 €
Snow + bota: 15 €

SKIADA A LA MASELLA II

Si t'has quedat amb ganes d'esquiar, el dissabte 7 de març tornem a la Masella. Sortirem a les 6.00 h de l'INS Baix Empordà per arribar ben aviat a la Masella.

Dissabte, 7 de març
sortida davant de l'INS Baix Empordà a
les 6.00 h
i arribada a les 20.00 h
aproximadament

Cal inscripció prèvia. La sortida es
realitzarà sempre que s'assoleixi el
mínim de places (40 persones)

Organitza: Giroguies



Cànnabis, de la felicitat a l'angoixa

Una exposició de totes les fotografies presentades al 4t concurs de fotografia de Can Genís organitzat per 13Progrés. Aquest any està dedicada al consum del cànnabis entre els joves.

Del 15 de desembre de 2014 al 13 de febrer de 2015 a Can Genís
Horari: de dilluns a divendres: de 9.00 a 14.00 h i de 17.00 a 21.00 h

Retrats

Exposició de les fotografies fetes pels alumnes del curs de fotografia d'estudi i il·luminació fet a Can Genís durant l'últim trimestre de 2014.

Del 20 de febrer al 5 de març a Can Genís
Horari: de dilluns a divendres: de 9.00 a 14.00 h i de 17.00 a 21.00 h
Inauguració: 20 de febrer a les 20.00 h



Dones

Exposició de retrats de dones de Palafrugell realitzats per Anna Sàez, Paula Hebles, Irene Payet i Maria Plaja durant la sessió d'estudi del 8 de març de 2014 a Can Genís.

Del 6 de març al 30 d'abril a Can Genís
Horari: de dilluns a divendres: de 9.00 a 14.00 h i de 17.00 a 21.00 h

12 TABARÍN – CULTURA X JOVES

Si tens entre 14 i 23 anys, pots anar al teatre per només 3 €! Aquí tens el llistat d'obres i espectacles que pots veure amb el preu Tabarín:

23, 24 i 25 de gener

A Mallorca!

companyia Cefeida Teatre
(Aula de Teatre)



3 de març

L'impresario in angustie

companyia Òpera Jove

13, 14 i 15 de març

Celebració

Dom Teatre (Aula de Teatre)

27 de març

Espectacle de Nova Dansa 'Teatre

Setmanes Joves 2015

Del 27 de març al 12 d'abril. Consulta totes les activitats programades per les entitats joves de Palafrugell a www.cangenis.cat o a l'aplicació per mòbil de Can Genís.

Omnia laboral

Tens entre 16 i 29 anys? Al Punt Omnia hi trobaràs un espai dedicat al món laboral.

T'acompanyarem i assessorarem en la redacció del teu currículum, gestió del correu electrònic per a la recerca de feina, recerca de feina 2.0 i amb la inscripció a Garantia Juvenil.

Garantia Juvenil és una iniciativa europea per reduir l'atur juvenil. Si compleixes els requisits, en un termini de quatre mesos la Generalitat t'oferirà una oferta de treball, pràctiques o formació.

Vine a veure'ns a Can Genís. Hi som cada dimarts de 17.00 a 19.00 h.



CAN GENÍS

C. Cervantes, 8 - Palafrugell - Tel.: 972 61 31 04

A/e: cangenis@palafrugell.net

- Punt Òmnia

Disposem de 10 ordinadors adaptats per al tractament de la imatge amb els millors programes (Photoshop CS6, Illustrator CS6, Photoshop Lightroom, Pinacle...) i 2 ordinadors amb programari Apple, un plató de fotografia i material perquè pugis fer les teves creacions (càmera HD i càmeres GoPro amb accessoris, projectors...). Només cal que vinguis a demanar-ho.

- Zona Wi-fi

T'ofèrim una connexió sense fils!

- Informació juvenil

Per a qualsevol dubte que tinguis de les activitats o per proposar-nos-en alguna, vine de dilluns a divendres de 17.00 a 21.00 h

- Sala d'exposicions

Vols exposar les teves obres a Can Genís? Vine a informar-te!

- Buc d'assaig

Tens un grup de música i no tens lloc on assajar? Nosaltres tenim un buc d'assaig disponible!

- Cabina de dj

A Can Genís tenim una cabina de dj preparada perquè vinguis a practicar. Preu: 1,10 € / hora.

- Sala d'expressió corporal

Vols assajar amb el teu grup de dansa? Et deixem una sala amb miralls i parquet.

- Espais de trobada

Et deixem sales per venir a estudiar, reunir-te amb els teus amics, fer reunions... Demana'ns-ho!

- Rocòdrom

Si t'agrada l'escalada, tenim un rocòdrom perquè vinguis a entrenar. Vine a demanar més informació!

- Plató d'audiovisuals / Estudi de fotografia

T'agradaria utilitzar el nostre plató per fer els teus vídeos, fer chroma o tirar fotografies d'estudi? Demana informació al Punt Omnia.

- Assessoria de salut jove

Et preocupa algun tema de salut relacionat amb les emocions, els sentiments, les drogues, la sexualitat, l'alimentació...?

Posa't en contacte amb nosaltres trucant al 661312538 o a través de l'adreça electrònica puntjovedesalut@palafrugell.net. També ens trobaràs tots els dimecres de 17.00 a 20.00 h a Can Genís. Pregunta per Noemí.





- Activitats per a joves entre 14 i 30 anys.
- Les inscripcions es fan presencialment a Can Genís (C. Cervantes, 8) de 17.00 a 20.00 h. Pots descarregar el formulari d'inscripció a la nostra pàgina web: www.cangenis.cat.
- L'organització es reserva el dret d'anul·lar una activitat en cas de no assolir el mínim de places.



+ INFO:

Can Genís - C. Cervantes, 8

Tel. 972 61 31 04

cangenis@palafrugell.cat

www.cangenis.cat

Facebook - www.facebook.com/tretze.progres

Twitter - @cangenis

Instagram - cangenis

El carretó de Can Genís (busca'ns a l'hora del pati als Instituts de Palafrugell)


ajuntament de
palafrugell
joventut

*més
que joves*
del Tretze
Progres