



ESPACIO JOVEN
Información, ocio, arte y asociacionismo



AYUNTAMIENTO DE SANTANDER
“ESPACIO JOVEN”
PROYECTOS TALLERES/ENCUENTROS Octubre-Diciembre 2018

1. **GESTIÓN ECONÓMICA DE ASOCIACIONES JUVENILES**
2. **TALLER DE VOLUNTARIADO**
3. **FINANZAS**
4. **YOGA**
5. **ENCUENTRO DE BAILES LATINOS**
6. **ENCUENTRO DE IDIOMAS**
7. **ENCUENTRO DE RAP**
8. **ENCUENTRO TECNOLOGICOS (PROGRAMACIÓN)**
9. **ENCUENTRO DE WORKOUT**
10. **CLUB DE ROBÓTICA**
11. **JUÉVENES**

1. GESTIÓN ECONÓMICA DE ASOCIACIONES JUVENILES

El martes 23 y miércoles 24 de octubre. De 18:00 a 21:00 h. Gratuito, con inscripción previa.

Objetivos

- Mejorar la gestión de las asociaciones juveniles ya creadas.
- Ofrecer una visión completa de los impuestos que afectan a la gestión de una asociación juvenil.
- Dotar a los y las participantes de herramientas prácticas que les ayuden en sus tareas.

Contenidos

- Marco legal de las Asociaciones Juveniles.
- Gestión de Asociaciones Juveniles.
- Modelos organizativos.
- Fiscalidad específica de Asociaciones Juveniles.
- Gestión de recursos.
- Gestión de Recursos Humanos. Tipos de contratos.
- Gestión Administrativa.
- Asesoría de casos particulares.

Imparte: Asociación “Ser Joven”. **Dirigido a jóvenes, asociaciones o profesionales que trabajen con jóvenes.**

2. TALLER DE VOLUNTARIADO

El lunes 10 de diciembre. De 17:30 a 19:30 h. Gratuito, sin inscripción previa.

Contenidos:

- Qué es y qué no es un voluntario.
- Identidad y perfil de los voluntarios.
- Tipos de voluntariado.
- Derechos y deberes de los voluntarios.
- Voluntariado en Cantabria, en tu municipio, información general y opciones.

Organiza: Dirección General de Juventud y Cooperación al Desarrollo

3. FINANZAS

Los jueves 8, 15, 22 y 29 de noviembre. Horario DE 17:30 A 19:00 h. Gratuito, con inscripción.

8 de noviembre - ¿De dónde vienen los euros?

- El dinero y su historia.
- BITCOIN: El dinero virtual.

15 de noviembre – Tus primeros ahorros

- ¿Qué tipo de cuenta corriente te interesa?
- Tu primer ingreso.
- ¡Estoy pagando con la tarjeta!
- Mi nómina

22 de noviembre - ¿Y cuándo deje de estudiar?

- Necesito un móvil nuevo... ¿Cómo lo financio?
- ¿Para qué sirve llevar un control de ingresos y gastos?
- La banca online me beneficia.
- Cómo engordar mi hucha.

29 de noviembre – Productos financieros de interés

- Productos de ahorro.
- ¿Mi dinero a plazo fijo?
- Cuenta a la vista remunerada.
- Productos de inversión.
- El riesgo y la rentabilidad.
- ¡Voy a invertir en Bolsa!

Imparte: Finanzas para Mortales. Santander Financial Institute.

4. YOGA

Los miércoles 31 de octubre; 7, 14, 21 y 28 de noviembre y 5 de diciembre. Horario de 20:00 a 21:15 h. Cuota: 20 €

Presentación

Yoga es una milenaria vía de desarrollo de la persona en todas sus facetas: física, psicológica, emocional...

Objetivo y estructura de la clase:

El objetivo principal es que los participantes disfruten de la práctica de yoga y que las técnicas y la filosofía les supongan una mejora en su calidad de vida y comprensión de la mente. Las clases tendrán un 90% de práctica y un 10% de explicación teórica de la esencia del Yoga.

La sesión irá encadenando diferentes ejercicios dinámicos (adaptables a todo tipo de persona, edad y condición) que desembocan en un momento final de tranquilidad y relajación. Es un curso ideal para personas que quieran experimentar por primera vez los beneficios del yoga, así como, también es ideal para personas que lleven tiempo practicando.

Material que debe aportar el alumno:

- Esterilla no deslizante.
- Ropa cómoda que permita movimiento.
- Manta para las relajaciones.
- Ilusión.

Recomendamos:

- Puntualidad
- Asistir al total de las sesiones
- Venir desde casa con ropa cómoda, si no os es posible, sólo existe la posibilidad de cambiaros en los aseos del “Espacio Joven”.
- Comunicar individualmente a los profesores cualquier aspecto del taller que consideréis oportuno para la mejora del desarrollo de las clases.

Imparte: Javier Casares Ibáñez. Instructor de yoga por el Yoga Institute de Bombay. Formador de formadores de yoga en Yoga Human Project.

5. ENCUENTRO DE BAILES LATINOS

Los lunes 29 de octubre; 5, 12, 19 y 26 de noviembre y 3 de diciembre. Horario de 19:30 a 21:00 h. Gratuito, sin inscripción.

Movimiento, expresión y pasión. Así podemos definir lo que se siente al bailar los ritmos latinos. Una especialidad de baile que viene de Sudamérica y se traslada a todo el mundo para sumergirnos en un Universo de ritmo desenfrenado.

En este taller-encuentro veremos distintas variantes de la salsa, pasando por la bachata, merengue... hasta llegar a la actual zumba. Una gran parte de los bailes latinos se realizan en pareja, mientras que las especialidades más nuevas son practicadas de manera individual o en grupo. Sea como sea, movemos todo el cuerpo casi sin darnos cuenta al pasarlo muy bien con estos ritmos, así que... ¡A bailar!

Para iniciados y no iniciados.

Imparte: Víctor Reigadas Bustillo.

6. ENCUENTRO DE IDIOMAS

Los martes 30 de octubre; 6, 13, 20 y 27 de noviembre y 4 de diciembre. Horario de 19:30 a 21:30 h. Gratuito.

Erasmus Student Network Santander (ESN Santander), organiza las siguientes sesiones (con inscripción previa):

30 de Octubre – SPEED TANDEM

Formulario Españoles: <https://goo.gl/forms/rPq2LXGJ4x303cTz2>

Más información: cultura@esnsantander.org

La actividad consistirá en dialogar con un compañero durante 10 minutos sobre unos temas propuestos. Transcurrido ese tiempo se cambiarán las parejas para así conversar con el mayor número de participantes posibles y que el intercambio sea más diverso. El fin de esta actividad será practicar los idiomas propuestos por la gente que acuda (inglés, español, alemán, francés,...).

20 de Noviembre - SPEED TANDEM

Formulario Españoles: <https://goo.gl/forms/ZFbri2XW1HQPUZWn1>

Más información: cultura@esnsantander.org

La actividad consistirá en dialogar con un compañero durante un tiempo delimitado sobre un tema propuesto. Al cabo de 10 minutos se cambiarán las parejas para así conocer a todo el mundo en la sala. El fin de esta actividad será practicar los idiomas propuestos por la gente que acuda (inglés, español, alemán, francés,...).

4 de Diciembre - TANDEM DE SENTIDOS

Formulario Españoles: <https://goo.gl/forms/kdfkdeSZffKsnlus1>

Más información: cultura@esnsantander.org

Actividad en la que los estudiantes/jóvenes tratan de comunicarse a través de diferentes pruebas que desarrollarán sus habilidades sensoriales. El fin de la actividad es practicar idiomas con gente nativa pero de una manera diferente.

Y el Colectivo English Speakers in Santander – Meetup.com, organiza otras tres sesiones (sin inscripción previa):

6, 13 y 27 de Noviembre: Participa en un grupo de conversación de inglés de Meetup.com, una charla informal entre amigos, donde podrás practicar el idioma mientras conoces gente interesante de muchas partes del mundo. Además del Espacio Joven se organizan más eventos, 4 veces por semana, en diferentes cafeterías de la ciudad.

7. ENCUENTRO DE RAP

Los lunes 29 de octubre; 5, 12, 19 y 26 de noviembre y 3 de diciembre. Horario de 17:30 a 19:00 h. Gratuito, sin inscripción

El rap es un género musical desarrollado, entre la comunidad afroamericana de los Estados Unidos. En la cultura hip hop (surgida en el South Bronx de Nueva York a mitad de los 70s) es uno de sus pilares fundamentales, junto con otras modalidades como el break o el graffiti. Suele recitarse de manera “acapella”. Podría confundirse con el spoken word, pero el rap se declama al compás del ritmo musical (pulso), en inglés, beat. El rap es un tipo de Sprechgesang, género entre hablado y cantado, pero con particularidades propias, porque puede ser cantado, hablado y recitado. Los intérpretes de la música rap son conocidos como MC, "Maestros de Ceremonias". Se ha aplicado el retroacrónimo RAP, de Rhythm and Poetry (ritmo y poesía) y R. A. P. Ritmo Adaptado a la Poesía o Revolución Artística Popular. Este famoso e influyente

género musical ha dado grandes raperos al mundo: 2pac, The Notorious B.I.G., Eazy-E, Rakim, Eminem, entre otros.

Imparte: Javier Fernández (Exfimo).

8. ENCUENTRO TECNOLÓGICO (PROGRAMACIÓN)

Los viernes 5 de octubre y 2 de noviembre. Horario de 18:30 a 20:30 h. Gratuito, sin inscripción.

Coders Cantabria es una comunidad de desarrolladores hecha por desarrolladores y para desarrolladores. Desarrolladores, coders, programadores, ingenieros informáticos, aficionados y cualquiera que tenga interés en temas relacionados con el mundo de la tecnología (diseño, seguridad informática, data science...) y ganas de relacionarse con otros similares. La misión es fomentar el crecimiento de esta comunidad. Nuestra metodología está basada en reuniones, quedadas, charlas, actividades, mesas redondas, paneles, foros y demás actividades posibles en grupo y en comunidad. Éstos se harán mensualmente, el primer viernes de cada mes.

Finalmente, queremos que nuestra comunidad sea abierta, segura y cómoda para que pueda participar cualquiera. Nos da igual sexo, nacionalidad, credo, lenguaje, salario, formación, experiencia, etc. El único requisito es que sientas pasión por el código.

5 de octubre

Taller de Creación de un Chatbot para Slack
Crearemos un chatbot totalmente funcional para un canal de Slack. Utilizaremos Python y Flask, pero es trasladable a cualquier lenguaje. También desarrollaremos pequeñas funcionalidades para el bot en el taller.

Slack es una herramienta de comunicación en equipo utilizada ampliamente en entornos de trabajo

2 de noviembre

Taller de Docker.

Docker es un proyecto de [código abierto](#) que automatiza el despliegue de [aplicaciones](#) dentro de [contenedores de software](#), proporcionando una capa adicional de abstracción y automatización de virtualización de aplicaciones en múltiples sistemas operativos

Los detalles de cada sesión podéis consultarlos en la web <https://coderscantabria.com>

Organiza: Coders Cantabria.

9. ENCUENTRO DE WORKOUT

Los miércoles 31 de octubre; 7, 14, 21 y 28 de noviembre y 5 de diciembre. Horario de 16:30 a 18:30 h. Gratuito, sin inscripción.

Este colectivo tiene como premisas el respeto, el apoyo mutuo y el entrenamiento.

El Street Workout se conoce en español como "entrenamiento de calle o callejero". Es el movimiento basado en el deporte callejero, con valores como el respeto y la educación, sin contextualidad política. Además, es un deporte que se puede practicar sin ningún tipo de complementos especiales, al aire libre y principalmente en parques públicos que incluyan barras o tubos para gimnasia.

De hecho, personas que practican el parkour (otro deporte urbano), se identifican mucho con el Street Workout y viceversa, por ser ambos deportes nacientes de la calle.

El Street Workout se basa principalmente en ejercitarse uno mismo usando su entorno, ya sean parques públicos, en las plazas públicas, potreros, farolas, etc., usando la calle como un gran gimnasio.

Los principales ejercicios son: dominadas, flexiones de codo, dips (barras paralelas o vulgarmente conocidos como fondos), Muscle-Ups, sentadilla, **crunches** (abdominales), entre otros. El Street Workout también involucra ejercicios estáticos como la bandera humana, el front lever, back lever, planchas (fondos de brazo), entre otros.

Material que aportarán los asistentes: Ropa cómoda y calzado deportivo.

Imparte: Team Atlas Workout.

10. CLUB DE ROBÓTICA (Espacio Maker Santander)

Los martes 30 de octubre; 6, 13, 20 y 27 de noviembre y 4 de diciembre. Horario de 19:00 a 21:00 h. Gratuito, sin inscripción.

Objetivo

Establecer una comunidad de robótica y tecnología en Santander que eventualmente se convierta en un lugar de encuentro y/o pueda auto-organizarse y participar en competiciones de robótica tanto a nivel local (Cantabrobots) como a nivel nacional.

Material necesario

Los asistentes deberán traer su propio ordenador portátil (al menos uno por equipo).

Dependiendo de la sesión: Arduino UNO (o equivalente) y sus cables de conexión, Sumo bot CBR es el que usaremos sino hay consenso (<https://es.slideshare.net/Jandres73/tutorial-sumobotcbr>) y herramientas.

*Las primera sesiones serán guiadas y el tutor llevará un mínimo de herramientas, no obstante, el objetivo es implicar y que la gente se implique, no realizar un cursillo de robótica por lo que los materiales propios de los asistentes son preferidos (kit por equipo adquirido por ellos mismos, no dejes de venir sino puedes conseguir uno, habla con nosotros).

Planning básico

30 octubre - Introducción al proyecto

6 noviembre - Electrónica básica / Programación en C / Arduino UNO

13 noviembre - Montaje básico

20 noviembre - Mejoras

27 noviembre - Competición de prueba

4 diciembre - Competición

Más información en <https://espaciomaker.com/santander/> ,

Imparte: Luis E. Sainz

11. JUÉVENES

Los jueves 8, 15, 22 y 29 de noviembre. Horario a partir de las 19:00 h. Gratuito, sin inscripción.

8 de noviembre – CHARLA CUEVAS PREHISTÓRICAS DE CANTABRIA: Conoce nuestro Patrimonio de la Humanidad

PRESENTACIÓN

El objetivo de la presente propuesta dirigida a Espacio Joven Santander es acercar de una manera accesible y amena al colectivo juvenil de Cantabria las joyas de su patrimonio cultural, como son sus cuevas prehistóricas declaradas por la UNESCO Patrimonio de la Humanidad.

Les invitamos a que durante 60 minutos sientan que inician un viaje con un destino incierto, atrapado en el tiempo. Se convertirán en testigos excepcionales de un pasado ancestral, mágico, oculto, enigmático...Para ello, la sala deberá estar a oscuras o, en su defecto, con la menor iluminación posible.

En nuestras cuevas se ocultan imágenes que nos trasladan al mundo de nuestros antepasados más remotos. En las paredes y techos de las cuevas, hombre y mujeres que vivieron durante el Paleolítico, nos dejaron un legado cultural extraordinario y único, una herencia que debemos conocer y proteger para que perdure y se transmita lo más íntegro posible a las generaciones futuras.

La charla se articula a partir de una presentación con diapositivas, en la que se incluyen montajes musicales y algunos efectos sonoros que aparecen por sorpresa. A partir de este formato, se consigue desde las primeras imágenes captar la atención y, en definitiva, despertar el interés hacia una realidad histórica que se nos pierde en el tiempo.

Impartido por: Gonzalo Sánchez Eguren, licenciado en Historia, Ciencias políticas y sociología.

15 de noviembre – ARTES MARCIALES – FUNCTIONAL MARTIAL ARTS (Entrenamiento funcional combinado con las artes marciales).

Práctica las diferentes disciplinas marciales, Tae Kwon Do, Kárate, Muay Thai y más.

Entrena tú cuerpo con ejercicios 100 € funcionales, mejora tu capacidad cardio vascular, coordinación, fuerza agilidad y fortalece tú mente y ve a por más.

Impartido por: Billy Vasquez, del **Centro Deportivo Body & Mind**.

22 de noviembre - CAPOEIRA

La Capoeira es un arte marcial de origen brasileño que combina lucha, música y acrobacia. Fue desarrollado en Brasil por esclavos africanos dentro de las plantaciones de principios del siglo XVI. Es conocido por sus rápidos y complejos movimientos, que utilizan absolutamente todo el cuerpo, para ejecutar maniobras de gran agilidad en forma de patadas, fintas, esquivas, proyecciones y derribos, entre otras técnicas. La Capoeira como estilo de lucha incorpora movimientos bajos y barridos, y un aprovechamiento del espacio de 360°, mientras que en el ámbito deportivo y del espectáculo se hace más énfasis en las acrobacias y movimientos especiales. Se practica íntimamente ligada a música tradicional de percusión, siendo esta música el elemento indispensable que actúa como norma del juego.

Impartido por: Beatriz Escobar Pérez, de **Capoeira Santander**.

29 de noviembre – PERCUSIÓN INTEGRAL

El método “Germán Takatum”, se basa en ritmos de percusión africana, con PNL, dinámicas de círculos de percusión, mindfulness para estar aquí y ahora, chi kung para activar el cuerpo.

Este método te ayuda a reducir el estrés, activa el cuerpo y emociones positivas, estimulan el cerebro, potencian nuestra inteligencia musical y despiertan el rimo que todos llevamos dentro.

Impartido por: Germán Bertolotto.