A TI que te IMPORTA
Nº. 17. Ene. 07
TABLÓN DEL SERVICIO DE INFORMACIÓN JUVENIL
TFNO.: 941 20 16 15 • C./ ONCE DE JUNIO, 2. 26071 • LOGROÑO

Servicio de Informática de La Gota de Leche

Si quieres… aquí puedes aprender y disfrutar las múltiples posibilidades que te ofrecen las Nuevas Tecnologías y, sobre todo, Internet. Tanto si sólo tienes una pequeña base como si tu nivel es más alto, haremos de ti un experto en la Red.
Ponemos a tu disposición una serie de cursos que van desde la introducción a Internet hasta otros más avanzados, abarcando un sinfín de materias de interés.

¿Te gusta viajar? Aquí aprenderás a preparar tu viaje on-line cubriendo todos los aspectos necesarios, desde el alojamiento, itinerarios, transporte y todo aquello que te pueda servir para organizar el viaje de tus sueños sin moverte de casa.

Si buscas trabajo y necesitas ayuda para preparar tu currículum no tienes más que pasarte y participar en el curso específico que te ofrecemos.

¿Lo que de verdad te gusta es ir de compras por la Red? Aquí también te enseñamos los mejores trucos y las páginas más interesantes que te ofrece Internet.

¿Quieres dominar el correo electrónico? Te damos las claves para despejar cualquier duda que tengas al respecto.

Si quieres ser un poco más creativo con tus fotos o quieres intentar solucionar aquellos aspectos que no te han salido muy bien en las imágenes que has tomado, nosotros podemos echarte una mano. Apúntate al taller de Photoshop y corregir un mal enfoque, restaurar una imagen deteriorada, convertir una foto en un dibujo y muchas más cosas estarán a tu alcance.

Puedes también crear, diseñar, editar y mantener tu propia página web de forma sencilla si vienes a la Gota de Leche y participas en nuestro pequeño curso de Dreamweaver.

Podrás conocer a fondo tu PC y solucionar por ti mismo los pequeños problemas que te surjan, consiguiendo incluso poder montar el tuyo propio. Te daremos los mejores consejos para que elijas el ordenador que más te conviene dependiendo de tus necesidades.

Todo esto y mucho más te ofrecemos desde la Sala de Recursos Informáticos de La Gota de Leche, donde nos tienes también para solucionar tus problemas o dudas puntuales mediante nuestra asesoría especializada con profesionales a tu disposición. Esperamos, además de tu asistencia, todas las sugerencias que quieras darnos para mejorar el servicio o para impartir aquellos cursos que te interesen.

Actividades

EXPOSICIÓN "OESTE USA. NATURALEZA INDÓMITA. SUS PARQUES NACIONALES"
ORGANIZA: Servicio de Información Juvenil
FECHA: Del 11 al 31 de enero
LUGAR: Patio de La Gota de Leche
DESCRIPCIÓN: Exposición fotográfica de Alfredo Sáenz de Santamaría, dentro del Programa Experiencias de la Viajateca

TERTULIA "OESTE USA. NATURALEZA INDÓMITA. SUS PARQUES NACIONALES"
ORGANIZA: Servicio de Información Juvenil
FECHA: 24 de enero, 20,30 h.
LUGAR: Sala de Usos Múltiples de La Gota de Leche
DESCRIPCIÓN: Alfredo Sáenz de Santamaría nos contará su viaje por EE.UU acompañado de imágenes, incluido en el Programa Experiencias de la Viajateca

TALLER INFOJOVEN "ENTREVISTAS DE TRABAJO"
ORGANIZA: Servicio de Información Juvenil
FECHA: 23 y 25 de enero, de 19,30 a 21,30 h.
LUGAR: Taller de La Gota de Leche
DESCRIPCIÓN: Consejos y trucos para salir airoso de una entrevista de selección de personal

TALLER INFOJOVEN "EMPLEO PÚBLICO, OPOSICIONES"
ORGANIZA: Servicio de Información Juvenil
FECHA: 13 y 25 de febrero, 18,30 h.
LUGAR: Taller de La Gota de Leche
DESCRIPCIÓN: Sesión orientativa sobre empleo público, primera toma de contacto con la preparación de oposiciones

"ASÍ ES (SI ASÍ OS PARECE)"
ORGANIZA: Teatro Bretón
FECHA: 20 de enero
LUGAR: Teatro Bretón
DESCRIPCIÓN: Obra de Luigi Pirandello, dentro del ciclo "Grandes Obras, Grandes Autores"

CONCIERTO DE BUIKA
ORGANIZA: Teatro Bretón
FECHA: 2 de febrero
LUGAR: Teatro Bretón
DESCRIPCIÓN: Esta cantante nos presenta su disco "Mi niña Lola"

Convocatorias

CURSO INTRODUCCIÓN A INTERNET BÁSICO
CONVOCA: Servicio de Informática
A DESTACAR: Para jóvenes de 18 a 35 años; se celebrará del 8 al 11 de enero, de 18 a 20 h., en La Gota de Leche

CURSO DE MENSAJERÍA INSTANTÁNEA
CONVOCA: Servicio de Informática
A DESTACAR: Para jóvenes de 18 a 35 años; se celebrará del 15 al 17 de enero, de 19 a 21 h., en La Gota de Leche

CURSO PROGRAMAS FREEWARE
CONVOCA: Servicio de Informática
A DESTACAR: Para jóvenes de 18 a 35 años; se celebrará del 22 al 24 de enero, de 18 a 20 h, en La Gota de Leche

CURSO CÁMARA DIGITAL
CONVOCA: Servicio de Audiovisuales
A DESTACAR: Para jóvenes de 18 a 35 años; se celebrará el 16 y 17 de enero, de 19,30 a 21 h, en La Gota de Leche

CURSO COMPOSICIÓN DE IMAGEN
CONVOCA: Servicio de Audiovisuales
A DESTACAR: Para jóvenes de 18 a 35 años; se celebrará el 23 y 24 de enero, de 19,30 a 21 h, en La Gota de Leche

TALLER DE ILUMINACIÓN
CONVOCA: Servicio de Audiovisuales
A DESTACAR: Para jóvenes de 18 a 35 años; se celebrará el 30 y 31 de enero, de 19,30 a 21 h, en La Gota de Leche

CONCURSO DE RELATOS "Cuéntanos tu viaje"
CONVOCA: Servicio de Información Juvenil
CADUCIDAD: 28/02/07
A DESTACAR: Para jóvenes de 18 a 35 años. Relatos sobre anécdotas y cosas curiosas sucedidas en un viaje. Extensión máxima: 40 líneas

CONCURSO "LA GOTA DE LECHE" DE CARÁTULAS PARA CD
CONVOCA: Unidad de Infancia y Juventud del Ayto. de Logroño
CADUCIDAD: 18/05/07
A DESTACAR: Para jóvenes de 18 a 35 años. Diseño de portada, contraportada e imagen para aplicar en un disco que se editará en La Gota de Leche

CONCURSO "LA GOTA DE LECHE" DE TEMAS MUSICALES
CONVOCA: Unidad de Infancia y Juventud del Ayto. de Logroño
CADUCIDAD: 18/05/07
A DESTACAR: Para jóvenes de 18 a 35 años. Los temas musicales, de estilo pop-rock, serán originales de los grupos o solistas que los presenten

Si quieres ampliar esta información o conocer más convocatorias, acércate al Servicio de Información Juvenil de La Gota de Leche".

Salud = lo que deberías saber

COMER BIEN PARA ESTAR SANOS

Una alimentación y nutrición adecuadas son importantes en todas las etapas de la vida.
No hay alimentos buenos ni malos, sino una dieta bien o mal equilibrada. Una alimentación saludable es compatible con el placer y la dimensión social que la comida tiene en nuestra cultura.
A menudo la comida adquiere un valor y un sentido de gratificación emocional independiente de nuestras necesidades calóricas. Asociamos comer con estados de ánimo positivos y/o negativos y por eso cuando no nos sentimos bien lo compensamos comiendo, aunque no tengamos apetito y en contra de nuestra salud.
Una alimentación y forma de comer adecuada es imprescindible para encontrarnos sanos. Nuestro organismo necesita 40 nutrientes diferentes para mantenernos sanos. Ningún alimento los contiene todos, por lo que es conveniente no comer siempre lo mismo, la alimentación debe ser variada.
Al menos la mitad de calorías de nuestra dieta debería proceder de alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, cereales, pasta, arroz, patatas, legumbres). Las frutas, verduras y hortalizas contienen nutrientes que nos ayudan a prevenir enfermedades, por lo que no hemos de olvidar incluirlas en nuestra dieta, son el complemento ideal en cada una de las cinco comidas que debemos realizar durante el día (desayuno, almuerzo, comida y cena.)

RECUERDA… 10 TRUCOS PARA UNA VIDA SANA

1. Desayuna todos los días.
2. Come alimentos distintos durante el día.
3. Bebe un montón de agua. (cinco vasos al día)
4. Come cinco frutas a lo largo del día.
5. Contrólate con las grasas, el azúcar y la sal.
6. Disfruta comiendo, ¡comer es divertido!
7. Muévete… haz ejercicio todos los días.
8. Además sé limpio: lávate las manos y los dientes.
9. Duerme lo necesario.
10. El secreto: UNA ALIMENTACIÓN VARIADA, EQUILIBRADA Y SUFICIENTE + EJERCICIO FÍSICO.

Ayuntamiento de Logroño
Concejalía de Atención a las Personas
Infancia-Juventud