

NICK

jóven

#9

Revista de jóvenes del Municipio de Murcia. Junio 2008

100%
Salud para los jóvenes

TEDESCU
BRIMOS...
BENIA
JAN
ACTIVIDADES
CONVO
CATORIAS
ELAYUNTAMIENTO
TEOFRECE...

Editorial **3**

4 Nos asociamos con...
Asociación juvenil Rincón
de Villanueva

Te descubrimos... **6**
Beniaján

11 Salud en los jóvenes **100%**

Artista invitado:
Raúl Martínez Azor **20**

21 Actividades

El ayuntamiento
te ofrece... **28**

30 Convocatorias

Tablón de
anuncios **38**

39 Fotografía
del mes

Direcciones
de interés **40**

Consejo editor
de la Revista:

Concejalía de
Juventud y
Empleo
Consejo Local
de la Juventud
InformaJoven

Asesoría:
Raquel Ortiz

Depósito Legal:
MU.2191-07

Mi nombre es Jose david Plaza serrano soy un joven diseñador de la provincia de Murcia.

Actualmente presto mis servicios como escapatista profesional para el grupo Inditex, aunque mis estudios y mi formación están enfocados al mundo del diseño. Realice mis estudios de Moda en la Escuela de Artes visuales y después conseguí una beca en Valencia donde me especialicé en diseño y patronaje. Actualmente mis diseños están enfocados al reciclaje textil. Mi última colección estaba compuesta por siete diseños de mujer acompañados de complementos y calzados, y tiene como originalidad de estar confeccionada con cinturones o cintas de diferentes tejidos y estampados que se caen de otras prendas en el recorrido desde que se fabrican hasta que llegan a tienda y son vendidas.



Estimadas amigas y amigos de Nick joven:

En este número de Nick joven de junio, desde la Concejalía de Juventud y Empleo, hemos querido afrontar un tema que en estas fechas es de total actualidad. En este número invitamos a daros un cambio a vuestra rutina y a ser más saludables para ¡disfrutar la vida al máximo!.

En este sentido, desde nuestra sección de 100% joven afrontamos como llevar una vida saludable, en donde podamos hacer coexistir unas conductas alimentarias y físicas con el curso diario de la vida actual. Por ello, os presentaremos una serie consejos para poder llevar una vida mas saludable.

Además, contaremos con el resto de secciones habituales donde descubriremos una nueva pedanía del municipio de Murcia y una nueva asociación que ejerce un importante papel de generación de actividad juvenil y participación ciudadana.

Esperamos que sea, como siempre, de vuestro agrado, sigáis colaborando con nosotros.

El Consejo Editor

Nos asociamos con...

Asociación Juvenil Rincón de Villanueva

La Asociación Juvenil Rincón de Villanueva fue fundada en 1995 gracias al esfuerzo e ilusión de un grupo de jóvenes de la zona, motivados en la realización de actividades para los jóvenes.

El entorno que rodeaba nuestra localidad de Rincón de Villanueva, a camino entre Beniaján y Murcia, no facilitaba la realización de actividades ni se contaba con infraestructuras que facilitasen puntos de encuentro y participación entre los jóvenes, quedando con pocas opciones para realizar actividades de ocio y tiempo libre, formativas y deportivas sin tener que desplazarnos.

Con el interés de poder contar con un lugar donde los jóvenes nos pudieramos reunir, organizar actividades, cursos, viajes, etc. se comienzan a dar lo primeros pasos una vez creada la asociación, y empezamos a tener apoyo de la Junta Vecinal y de la Concejalía de Juventud del Ayto. de Murcia.

Con la cesión de la actual sede por parte del Ayuntamiento, se comienzan a organizar actividades, talleres, excursiones, escuelas de verano, etc.

Para la organización de todas estas actividades se contaba con el apoyo de los directivos, socios y colaboradores y con voluntarios sociales a través de convenio con el Ministerio de Justicia para la realización de la prestación social sustitutoria en nuestra asociación.

A estos voluntarios se les unieron jóvenes de distintos países de Europa a través del servicio voluntario europeo, dando un carácter más internacional a nuestras actividades y favoreciendo el contacto con otras culturas y el aprendizaje de idiomas entre los jóvenes de nuestra localidad.

Las actividades internacionales han sido una parte muy importante en nuestra asociación. Creyendo que la movilidad de los jóvenes, el contacto con otras culturas, lugares y jóvenes, y el conocimiento de otros idiomas era muy importante para la creación de Europa, la asociación ha participado en diversos programas europeos, como “Juventud con Europa”, “Servicio voluntario europeo”, “Leonardo da Vinci”, etc.

A través de estos programas jóvenes de otros países han estado colaborando en nuestras actividades y conviviendo en nuestra localidad, a la vez que más de 300 jóvenes de Beniaján y Murcia han



viajado a más de 40 países, de Europa, África, Asia y Latinoamérica..

Las actividades principales que realiza la asociación son diversos talleres en nuestro local, excursiones, visitas a exposiciones y museos, actividades deportivas, organización de las escuelas de verano para los niños de la localidad, cursos de idiomas, visitas culturales y a acontecimientos deportivos y actividades internacionales en diferentes países como intercambios juveniles, asistencia a cursos, seminarios, viajes culturales, etc.

La asociación cuenta con un punto de información juvenil y acceso a internet con diferentes ordenadores para los socios, realización de talleres de informática, etc.

Con motivo de las fiestas locales en honor de San Antonio de Padua, durante la primera quincena de Junio, la asociación en colaboración con la comisión de fiestas, realiza un gran número de actividades entre las que destacan el concurso de paelas, campeonatos deportivos, actuaciones musicales, proyecciones de películas, actividades infantiles, verbena y chocolatada para los mayores, marcha cicloturista y otras actividades religiosas.

Os invitamos a participar en nuestras fiestas y en las actividades que realiza nuestra asociación.



Cotopaxi. Ecuador



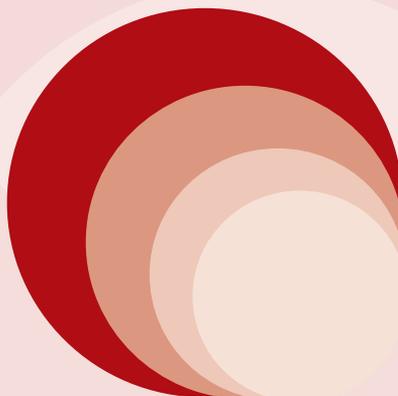
Senderismo



Círculo Polar Laponia



Ayuntamiento de Paris



Te descubrimos...

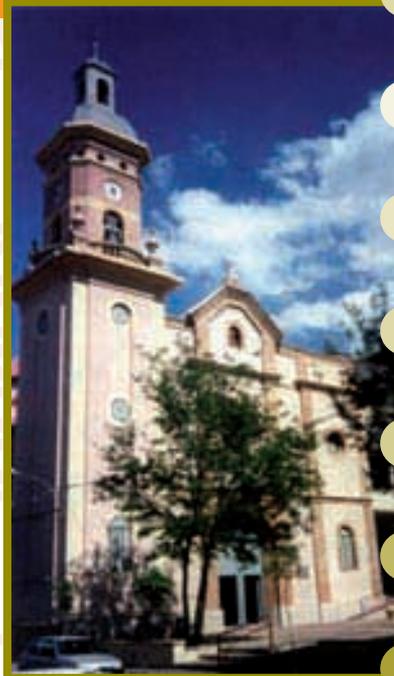
BENIAJÁN

Beniaján es una pedanía

emplazada en la parte sudeste de la fértil Huerta Murciana, a los pies de las sierras de Columbares y Cresta del Gallo en la extensa sierra que cierra el Valle del Segura por el sur, justo donde el Puerto del Garruchal abre uno de los pasos naturales que comunica con la comarca del Campo de Cartagena. Cuenta con una población de 10.154 habitantes (INE 2006) y una extensión de 13,924 km². Se encuentra a unos 6 km de la capital, en el centro del área sub-comarcal denominada Cordillera Sur. En todo este territorio a caballo entre huerta y montaña, destaca la abundante producción agraria tanto de secano como de regadío: cítricos, hortalizas, almendros y olivos, principalmente. Esta importante producción ha conllevado que su industria más destacada sea la dedicada a la manufacturación de productos hortofrutícolas, especialmente las destinadas a la exportación de cítricos.



Su amplio núcleo urbano muestra desde antiguo una clara división en barriadas, las cuales rodean el centro histórico hasta difuminarse en el vergel circundante. El cogollo de calles moriscas y abigarrada arquitectura, arracimado en torno a la parroquial de San Juan y a la emblemática Calle Mayor, se extiende por barrios llenos de tipismo y sabor popular como el de San Roque o, al otro lado de la rambla, San Blas y El Bojal; este último se ubica ya plenamente en la sierra, con callejas que ascienden impetuosas hasta la popular ermita de San Antón. También ha surgido un Beniaján moderno con La Tana y Monteazahar, zonas residenciales habitadas principalmente por gentes de la capital que han huido de la gran urbe en busca de lugares más tranquilos.



Monumentos y Lugares de interés

* Iglesia Arciprestal de San Juan Bautista (siglos XVII-XX): Gran templo barroco, reconstruido tras la Guerra Civil, que contiene un importante legado de esculturas y retablos; anexa a esta parroquia se encuentra la capilla patronal de Ntra. Sra. Del Carmen, de gran belleza.

* Capilla-santuario de Nuestra Señora del Carmen.

* Mirador y ermita de San Antón.

* Ermita de Villanueva: Ermita ubicada en plena huerta, alojando a la venerada imagen de la Virgen del Azahar.

* Círculo Agrícola Beniajanense (Casino), centro sociocultural de gran arraigo en la localidad desde su fundación en 1923.

* Palacete de Pelegrín: Edificio modernista señorial del siglo XIX que aloja las dependencias del Ayuntamiento.

* Casa Pacorro (palacete con motivos ornamentales árabes, frente a la estación de ferrocarril).

* Ecomuseo Gastronómico “El Bojal”, y La Barraca (sede de la asociación folclórica “El Azahar” y museo costumbrista): Sendos espacios culturales y expositivos sobre el folclore y las tradiciones beniajanenses; posibilidad de degustar también la afamada gastronomía local.

* Centro Medioambiental “Fuente de Colomares”.

* Yacimiento arqueológico de Puntarrón Chico: Restos de un poblado argárico y de una presa de contención de origen romano ubicados junto al cauce de la Rambla del Garruchal, a las afueras de la localidad.

* Parque Regional de “El Valle y Carrascoy”, espacio protegido de montaña con gran riqueza natural y paisajística. Posibilidad de realizar excursiones por sendas y pistas forestales que recorren toda la sierra.

* “Casa del Mono” (ruinas de un antiguo albergue para senderistas y cazadores, en el monte del Puntarrón).

* Secadero del Bojal (gran explanada sobre la sierra desde la que se divisan bonitas panorámicas).

Fiestas:

- SAN ANTÓN - 17 de Enero; verbenas, corrida de toros, típica “merendona” en el monte, bendición de animales y procesión del santo.

- CARNAVALES - mes de Febrero; bailes, chirigotas, concursos de disfraces, vistosos desfiles de comparsas y tradicional “salida de máscaras”; fiestas centenarias declaradas de Interés Turístico.

- SEMANA SANTA – Marzo / Abril; actos religiosos, típica tamborada y diversas procesiones por las calles del casco antiguo con una destacable imaginería.

- ROMERIA DE LA VIRGEN DEL AZAHAR - 1 de Mayo; canto de los ancestrales “mayos” la noche del 30 al 1 por las calles y plazas de la villa (engalanadas con cruces floridas), con traslado de la Virgen desde el pueblo hasta su ermita al día siguiente.

- SEMANA CULTURAL - en torno al 24 de Junio; festivales folclóricos, juegos populares murcianos, conciertos, danza, teatro y quema de la tradicional “Hoguera de San Juan”.

- FIESTAS PATRONALES DE NTRA. SRA. DEL CARMEN - en torno al 16 de Julio; fiesta mayor de la villa, con un amplio programa de actividades cívicas y religiosas que se prolonga durante diez intensos días.

- SANTA CECILIA - semana del 22 de Noviembre; prestigioso ciclo de conciertos y audiciones musicales organizado por la Agrupación Musical de Beniaján en honor a la patrona de la Música.

Más información histórica sobre Beniaján:

http://www.murcia.es/pedania/beniajan_historia_.asp

<http://es.wikipedia.org/wiki/Beniaj%C3%A1n>



TRANSPORTES:

ESTACIÓN DE RENFE C/ Estación, tel.: 902240202.

LINEAS DE AUTOBUSES:

Línea 27 (LAT): Beniaján / El Palmar / Alcantarilla.

Línea 30 (LAT): Murcia / Beniaján / Los Ramos.

Línea 37 (LAT): Murcia / Beniaján.

Línea 70 (LAT): Murcia / Beniaján / San Javier.

Línea Costa Azul: Murcia / Beniaján / Orihuela.

RECURSOS PÚBLICOS:

Junta vecinal de Beniaján. Alcaldía

(Palacete de Pelegrín)

C/ Estación, s/n, 30570 Beniaján, Murcia

968875382

Escuela Popular de Beniaján (Casa de Cultura)

C/ Antonia Maymón, 8, 30570

Beniaján, Murcia

968823250

Dependencias: Salón de Actos (90 plazas de aforo); Laboratorio de Fotografía; 2 Aulas de usos múltiples (25 personas); 1 Aula (20 personas).

Pabellón Deportivo de Beniaján

Avda. Monteazahar, s/n, 30570

Beniaján, Murcia

968822902

Actividades Libres: Fútbol-sala, Baloncesto, Balonmano, Voleibol, Badminton, Acondicionamiento Físico, resto de deportes Sala.

Dependencias: Pista principal, sala musculación.

Auditorio y Centro de Artes Escénicas de Beniaján Auditorio "Sebastián Gálvez Arce"

C/ Antonia Maymón, 8, 30570

Beniaján, Murcia

968824114

Dependencias: Salón de Actos (300 plazas de aforo y escenario de 14x10 m.); Sala de Exposiciones; 2 Salas de usos múltiples (30 personas); 6 Aulas especializadas para enseñanza musical; Sala de Danza.
<http://www.centrosulturalesmurcia.com/auditorios/index.php?submenu=9>

Aula de libre acceso A Internet de Beniaján

C/ Luis Federico Guirao, 29, 30570

Beniaján, Murcia

968824163

Equipamiento: 20 ordenadores, lectores de DVD, 2 impresoras láser, auriculares con micrófono, altavoces, 2 unidades superdriver, escaner.

http://www.ayto-murcia.es/ALA/wala_beniajan_.asp

Biblioteca de Beniaján

C/ Antonia Maymón, 8, 30570

Beniaján, Murcia

968823250

<http://www.rmbm.org/bibliotecas/beniajan.htm>

beniajan.rmbm@terra.es

I.E.S. Beniaján

Avda. Monteazahar, s/n, 30570

Beniaján, Murcia

968823303

iesben@larural.es

Oficina de Información Ciudadana de Beniaján

C/ Estación, s/n, 30570 Beniaján,

Murcia

968821758

Oficina del Voluntariado. Centro de Servicios Sociales y Acción Comunitaria "Murcia Sur"

C/ Adrián Viudes. Edif. Casino

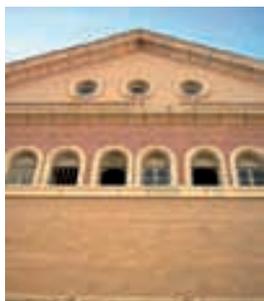
Agrícola, s/n, 1º, 30570 Beniaján,

Murcia

968 873167

* Es un espacio donde personas manifiestan su necesidad de realizar





una labor social y otras necesitan algún tipo de apoyo o ayuda.

* Se realizan cursos de iniciación y perfeccionamiento de voluntariado.

* Está dirigido a personas o grupos que quieran colaborar en la mejora del bienestar social de su comunidad, a través de la participación en la oficina.

* Zona de actuación local.

* Areas de actuación: Infancia, mayores, mujer, discapacitados, inmigrantes y otros colectivos de interés social.

Oficina Municipal de Información al Consumidor de Beniaján

C/ Estación, s/n. Alcaldía, s/n, 30570 Beniaján, Murcia
968875382

Centro de la Mujer de Beniaján. 8 de Marzo

Administración Pública
C/ Antonio Maymon. Edif. Jardín, 1, bajo, 30570 Beniaján, Murcia
679 016000

Centro de Servicios Sociales y Acción Comunitaria Murcia Sur

C/ Adrián Viudes, s/n. Edificio Casino Agrícola, s/n, 1ª planta, 30570 Beniaján, Murcia
968874243
http://www.murcia.es/ServiciosSociales/info_centros.asp?centro=3
Unidad de Trabajo Social (UTS): Se accede mediante cita previa, teléfono 968 35 70 07

Rasinet

C/ Adrián Viudes, 9, 30570 Beniaján, MURCIA

968 820320

Red de Apoyo Social al Inmigrante, que integra trece instituciones públicas y privadas de la Región de Murcia.

<http://www.rasinet.org>
bolsa@rasinet.org

Centro de Estancias Diurnas

Servicios Sociales

C/ Fabián Escribano, s/n, 30570 Beniaján, Murcia

968 837368

<http://www.murcia.es/ServiciosSociales/info equip.asp?equip=167>

POLICIA LOCAL – Pza. San Antón, teléfono 968821039.

CORREOS Y TELÉGRAFOS – C/ Algezares, teléfono 968820271.

ASOCIACIONES JUVENILES:

Asociación Juvenil Rincón de Villanueva. Local Juvenil

C/ Mayor de Rincón de Villanueva, 13, 30570 Beniaján, Murcia

968820098

Actividades desarrolladas: Actividades de intercambios europeos, servicio de voluntariado, deportivas, culturales, cine-forum, ciberneta, escuela de verano, formativas, visitas museos.





Centro Juvenil de Recursos de Beniaján

C/ Adrián Viudes, 9, 30570 Beniaján, Murcia
Entidad: Asociación Columbares. Sección Juvenil.
Actividades desarrolladas: Competiciones de fútbol, Gymkhanas, Acampadas, Senderismo, Excursiones, Manualidades, Graffiti, Globoflexia, Talleres interculturales, Danza, Exposición de productos elaborados.

Asociación Beniram

Asociación Juvenil
C/ Ortega y Gasset, 3, 30570 Beniaján, Murcia
699 947 700

Asociación Aventura Murcia

C/ El Palmeral, 6, 30570 Beniaján, Murcia
968821599

ASOCIACIONES CULTURALES:

Agrupación Musical de Beniaján

C/ Antonia Maymón, s/n, 30570 Beniaján, Murcia
968875599

Asociación Fomento Musical

Avenida de los Maestros, 13, 30570 Beniaján, Murcia
678572098
fomentomusical@hotmail.com

Asociación Fomento Musical. Local de Ensayo.

C/ Los Marquez. El Bojar (junto a cementerio), 57, 30570 Beniaján, Murcia
968875518

Sala Orillas

Travesía Fabián Escribano, 77, Beniaján, Murcia
968 87 53 12
Realizan exposiciones, talleres, encuentros, debates, músicas, cine... Es un lugar en el que se potencia la participación social, al tiempo que se posibilitan espacios de reflexión, de diálogo y colaboración.
ORILLAS SALA ITINERANTE es un espacio, un concepto cultural, artístico, de práctica educativa.

Para llegar: Autobuses L-30; L-37; L-27

<http://www.cepaim.com>
salaorillas@cepaim.org

Asociación Fotográfica Luna Llena

Asociación Cultural
C/ Antonia Maymon (Escuela Popular), 8, 30570 Beniaján, MURCIA
968823250

Coro Asociación Musical de Beniaján

Asociación Cultural
C/ Antonia Maymon, 39, 30570 Beniaján, MURCIA

Ecomuseo gastronómico

C/ Centro, s/n, 30570 Beniaján, Murcia
968/821758

Teatro Edmundo Chacour

C/ Antonia Maymón, s/n, 30570 Beniaján, Murcia
968250168

ASOCIACIONES DE INICIATIVA E INTERVENCIÓN SOCIAL:

Asociación Columbares. Punto de Información Juvenil

C/ Adrián Viudes, 9, 30570 Beniaján, Murcia
968824241
<http://www.columbares.org>
puntoinformacion@columbares.org
sij@columbares.org

CEPAIM. (Consortio de Entidades para la Acción Integral con Inmigrantes) Centro de Integración Sociolaboral

Avenida Fabián Escribano Moreno, 77, 30570 Beniaján, Murcia
968 875312
<http://www.cepaim.org>
itacamura@cepaim.org

Rocamur. Fundación Casa de Acogida para Enfermos de Sida de la Región de Murcia

C/ Ortega y Gasset, Urb. Monteazahar, 3, 30570 Beniaján, MURCIA
968 211 945

Asociación de Enfermos de Parkinson de Inicio Temprano (EPIT)

C/ Estación, 39, 30570 Beniaján, Murcia
636059562
<http://es.geocities.com/ASOCEPIT/index.htm>
maloles.epit@terra.es

Asociación Sociocultural y Laboral BENIRAM

C/ Ortega y Gasset, Urb. Monteazahar, 30570 Beniaján, Murcia
968820541

100% joven...

SALUD EN LOS JÓVENES

PROMOCIÓN DE SALUD EN JÓVENES

Desde hace más de una década, desde las distintas instituciones públicas se plantean distintos modelos de intervención sobre prevención y promoción para la salud dirigidos a jóvenes, con el objetivo de que aumente el interés de este colectivo en la adopción de hábitos saludables.

La Promoción de Salud pretende intervenir, en sentido de disminuir sino eliminar los factores de riesgo y/o incrementar los factores de protección que configuran determinados estilos de vida que correlacionan con los niveles de salud de los individuos.

En nuestro entorno y en esta época que vivimos, los jóvenes disfrutan de altos niveles de salud, tanto objetiva como percibida (más del 90% refiere tener unos niveles de salud buena o muy buena), sin embargo los problemas de salud en estas edades están íntimamente relacionados, con los hábitos de salud con ligeras modificaciones según la edad, el género y el lugar de residencia. Si conocemos estas circunstancias podremos intervenir y reforzar la capacidad para tomar decisiones en beneficio de nuestra salud y bienestar adquiriendo un mejor y mayor control sobre las conductas de riesgo.

Incrementar la percepción de los peligros, hacer del mantenimiento de la salud una prioridad y un recurso para la vida, situará al joven en la mejor disposición para disfrutar de la vida.

Conocemos, y la mayoría de los jóvenes también, los riesgos a los que se ven sometidos en su vida cotidiana, pero este conocimiento no se corresponde siempre con una actitud ni una conducta positiva que permita evitarlos o, al menos, minimizarlos.

A continuación exponemos aquellos hábitos de salud que son más relevantes en los jóvenes españoles, entendiendo que no son un colectivo homogéneo ni tienen un único estilo de vida:



1.- Alimentación e imagen corporal: España se sitúa en la actualidad a la cabeza de los países de nuestro entorno en cuanto a los índices de sobrepeso y obesidad; así los jóvenes perciben que comen demasiada comida rápida y barata y que su imagen corporal está condicionada fundamentalmente por cánones sociales.

Dar al acto de comer y a la comida mucha más importancia es el primer paso, recuperar los fundamentos de la dieta mediterránea suficientemente difundida, un consumo más racional y una actividad física regular sería más que suficiente.



2.- Conductas relacionadas con la sexualidad: más del 30% no utiliza de forma sistemática el preservativo en las relaciones sexuales, sin prever los riesgos que esta conducta comporta, desde embarazos no deseados a la eventual adquisición de enfermedades infecciosas.

Una educación sexual adecuada a la realidad o, cuando menos, una correcta información más allá de la que puedan facilitar los amigos deberían, cuando sea posible, buscarla en los padres, y en un territorio, todavía poco explorado como es el sistema sanitario, cada día más preparado para atender estas demandas, sobre todo en el ámbito de Atención Primaria, además de los recursos institucionales como son dispositivos de atención de las Comunidades Autónomas y los Ayuntamientos.



3.- Tabaco: Según la última encuesta del Plan Nacional sobre Drogas, el 27,8% de los jóvenes ha consumido tabaco en los últimos 30 días, siendo mayor en mujeres (30,6%) que en hombres (24,8%). El 72,9% se ha planteado dejarlo pero sólo lo ha intentado el 38,6% (en ambos casos el porcentaje de mujeres supera al de hombres).

El estudio AVENA, realizado por el CSIC en las universidades de Murcia, Granada, Zaragoza y Cantabria, destaca que las chicas fuman más que los chicos en nuestra región y, entre los motivos que citan, están el control del peso corporal, calmar los nervios y sentirse mayores.

Los beneficios del abandono del tabaco están suficientemente documentados científicamente: mejora la salud (mejora la capacidad pulmonar y cardiaca, se reduce el riesgo de padecer cáncer...), mejora el aspecto físico (color amarillento de dientes y manos, olor corporal y de la ropa...), también la economía y se deja de estar sometido a una adicción.

Según estos datos parece conveniente desarrollar un sistema de información y ayuda para dejar de fumar, teniendo en cuenta las características propias de las adicciones en edades jóvenes y que sea accesible, tanto en horario como en ubicación y en tratamiento farmacológico y apoyo psicológico si es preciso.



4.- Alcohol, drogas ilegales y seguridad vial lo agrupamos en el que es sin duda el espacio de mayor importancia para los jóvenes, el ocio.

El uso del tiempo libre en los jóvenes



Según recientes estudios, los/as jóvenes en nuestro país tienen como media alrededor de 26 horas libres semanales, las cuales ocupan, en torno al 90%, en escuchar música, salir o reunirse con los amigos y ver la televisión como actividades de ocio preferidas, y en segundo lugar, usar el ordenador (73%), oír la radio e ir de compras (70%), estar con su pareja (70%), leer periódicos y revistas (68%), no hacer nada (64%), ir a discotecas, bailar, beber e ir de copas (50%). En cuanto a las que menos les agradan y menos practican son las relativas a actividades asociativas y voluntarias (14%), asistir a conferencias (11%) e ir al teatro (10%).

Siete de cada diez jóvenes normalmente salen de noche los fines de semana, un tercio de éstos regresa a casa entre las 2 y las 4 y otro tercio entre las 4 y las 6 de la mañana. Para la mayor parte de éstos jóvenes el salir de noche ofrece la sensación de hacer algo diferente...

Sin embargo, a diferencia respecto a años anteriores no parecen excesivamente satisfechos con sus actividades de ocio y tiempo libre.

Evitar riesgos

Para mucha gente, especialmente los jóvenes, el deseo de ocio es tan intenso que se hace a costa del descanso, además la aparición de las drogas como instrumento para la diversión y la normalización de uso, principalmente del alcohol, junto a la música y la fiesta, son para algunos jóvenes la principal manera de utilizar su tiempo libre. Al margen de los riesgos que para la salud tiene este tipo de esparcimiento, el ocio debería contribuir a desarrollar la imaginación creativa y la inteligencia crítica y no ser una mera manera de consumismo.

El tiempo es oro

El ocio, independientemente de la actividad de que se trate, es una forma de utilizar nuestro tiempo libre en algo elegido libremente y que nos resulte satisfactorio y placentero. Pero el grado de bienestar, de libertad y de calidad de vida de los que disfrutamos ahora debemos aprovecharlo en nuestro propio beneficio, para crecer personal y socialmente y para cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente.

Organiza tu tiempo libre

Además del descanso y la pura diversión, en nuestro del tiempo libre deben estar presentes actividades relacionadas con la cultura y la actividad física, es decir, no sólo lo que se llama el ocio pasivo como ver televisión, salir de marcha, etc. sino también el ocio activo que comporta aficiones u actividades útiles para nuestro desarrollo personal.

De esta manera, evitaremos el aburrimiento y el tedio, muy frecuente en el tiempo libre tanto de los niños como de los adultos, que impiden que se lleve a cabo el verdadero objetivo del ocio: proporcionar placer y disfrute mediante el desarrollo de determinadas actividades que favorecen el desarrollo personal de cada individuo.

Alterna el ocio individual con el colectivo

Combinando actividades en las que cada uno disfruta consigo mismo como leer, juegos de ordenador, escuchar música, etc., con otras en las que nos divertimos en grupo es esencial para lograr un encuentro satisfactorio con uno mismo y con los demás.

Prevenir

La mayoría de la gente no es consciente de lo valioso que puede ser el uso productivo de nuestro tiempo. El uso inteligente del tiempo libre nos ayuda a prevenir en el futuro, otra serie de trastornos que a la vez también propios de nuestra sociedad como es el aislamiento, la depresión, la soledad, enfermedades crónicas producidas por el sedentarismo, alcohol y drogas, mala alimentación, etc.

El tiempo libre físicamente activo contribuye a nuestro bienestar físico y mental. La actividad física es muy importante para el desarrollo y modelado de nuestro cuerpo, gasta energía y libera tensiones, evita lesiones, disminuye y previene enfermedades, aumenta la esperanza de vida, y ayudará en la edad adulta a no ser dependiente, además de favorecer las relaciones sociales.

Existen innumerables alternativas

- Actividad física y deporte,
- Actividades en la naturaleza,
- Actividades creativas,
- Actividades culturales,
- Actividades sociales.



¡¡PARTICIPA!!

Dentro de las actividades que se proponen desde los Servicios Municipales de Salud, destacamos los **Talleres de Educación para la Salud**, dirigidos a adolescentes y jóvenes.

Este programa tiene como objetivo la formación de este grupo de población en temas relacionados con el mantenimiento y la promoción de la salud desde la perspectiva de la prevención.

Se desarrolla en el centro escolar o instalaciones del colectivo juvenil solicitante, por parte de profesionales especializados en el trabajo con jóvenes. Los objetivos básicos que persigue son:

- Aportar información sobre distintos aspectos relacionados con la salud.
- Fomentar una actitud crítica frente a comportamientos no saludables y desarrollar otros alternativos.
- Prevenir situaciones de riesgo para la salud propia y de otros.
- Transmitir hábitos de vida saludables, considerando la salud como bienestar no sólo físico, sino también psíquico y social.

Los temas que se trabajan son:

- Educación afectivo-sexual.
- Alimentación saludable.
- Primeros auxilios y prevención de accidentes.
- Hábitos higiénicos saludables.
- Control de ansiedad y técnicas de relajación.

Antonio Domínguez Domínguez
Jefe de Promoción de Salud
Servicios Municipales de Salud - www.ayuntamientomurcia-salud.es
Concejalía de Sanidad y Servicios Sociales
Plaza Preciosa, nº 5 - 30008 Murcia
Teléfono: 968 247 062 ext. 109 - FAX: 968 247 804

Consejos para llevar una vida saludable

1.- Llevar una vida activa

El sedentarismo sólo trae inconvenientes para nuestro cuerpo, por eso busca el modo de realizar ejercicios en tu casa o bien, hacer deporte fuera de ella.

Si no es posible, sal a caminar al menos media hora al día. Recuerda que tu corazón es un músculo que necesita ejercitarse para mantenerse sano, al igual que el resto de los músculos de tu cuerpo.

Los ejercicios, sobre todo aeróbicos, te ayudan a mantenerte sana, fuerte, además de reducir el estrés, bajar de peso, prevenir enfermedades y, por supuesto, vivir más tiempo.

2.- Vigilar la alimentación

No se trata de volverse un obsesivo con el tema y ponerse a contar calorías todo el día, pero sí tener la conciencia para ir eligiendo lo mejor dentro del mercado alimentario para así disfrutar de mejor salud.

Busca el modo de llevar una dieta balanceada, que no deje de lado ningún alimento necesario para tu cuerpo, es decir, que incluya vegetales, frutas, carnes blancas, legumbres, fibra y mucho líquido.

3.- Reducir la ingesta de grasas saturadas

En este punto es necesario tener claro que no hay que eliminarlas ni mucho menos, sino que no tenerlas de consumo diario.

Es decir, puedes comerte una pizza o cualquier "comida basura" una vez a la semana o cada diez días, pero el resto del tiempo busca incluir los alimentos más sanos a tu dieta.

Además, los expertos aconsejan aprovechar el caldo de la cocción que contiene los nutrientes que se desprenden de los alimentos al cocerse, y utilizar una tapa al cocerlos, para recuperar el vapor condensado, rico en elementos nutritivos. Por eso es mejor cocinar los vegetales al vapor que hervirlos.

4.- Comer más frutas y verduras

Todos sabemos las bondades de las frutas y vegetales y lo saludables que son. Nos entregan un sinnúmero de vitaminas y minerales, además de rica fibra, ideal para mantener una digestión normal.

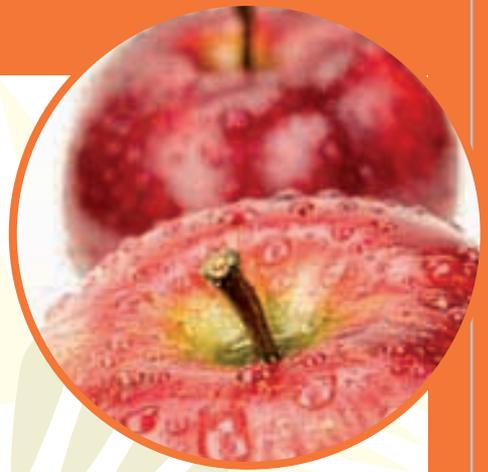
5.- Preferir los granos enteros y grasas buenas

Come bien en todo sentido, siempre con más frutas, vegetales, cereales, carnes magras, manteniendo al límite las calorías y grasas saturadas y observando el tamaño de las porciones que te sirvas.

6.- No fumar

El tabaco es la forma más común del abuso de drogas y es la causa de muerte que más se puede prevenir, según estudios hechos.

El fumar puede causar ataques cardíacos, derrame cerebral, enfisema, bronquitis crónica y cánceres del pulmón, de la laringe, de la boca, del esófago, de la vejiga, del páncreas y de la cerviz. No por nada es que cada año, más de 440.000 personas mueren debido a enfermedades causadas por el uso del tabaco.



7.- Mantener un peso equilibrado

Se han llevado a cabo investigaciones que han demostrado que el exceso de peso es un serio problema de salud para muchas personas, y que aumenta su riesgo de desarrollar graves enfermedades, incluyendo las del corazón, derrames cerebrales, diabetes, cáncer y presión alta.

El peso bajo, por otro lado, tiene relación directa con los problemas cardíacos, baja resistencia a las infecciones, fatiga crónica, anemia, depresión y otras enfermedades.

Estas patologías son evitables si se lleva una alimentación balanceada y se controla el peso, es decir, si se mantiene un nivel normal y equilibrado. Para ello, lo mejor es cambiar los hábitos, incluyendo la comida y la actividad física. De esta manera es posible mantener un peso saludable de por vida.

8.- No ponga un televisor en el dormitorio

Los adolescentes de ambos sexos que tienen un televisor en su dormitorio dedican más tiempo a ver la televisión, menos tiempo a la actividad física, siguen más hábitos alimenticios no saludables, comen menos veces en familia y obtienen peores resultados escolares.

Practica deporte de una forma segura:

La actividad física mejora tu salud. La forma más sencilla es caminar a paso ligero, un mínimo de 30 a 40 minutos, 4 días a la semana.

Miniconsejos:

Comienza la actividad de manera progresiva.

Al menos 4 veces a la semana.

Consigue un tiempo de unos 40 minutos al día.

Distribúyelo en uno o dos periodos a lo largo del día.

Adapta la actividad a la edad y a la forma física de cada persona.

Mediante una planificación, para conseguir el 4 días, 40 minutos a la semana.

Evita la fatiga o excesivo cansancio.

Planifica unos días y un horario establecido para realizar la actividad física.

Si te encuentras muy agotado, o te sientes indispuesto, consulta con tu médico.

Si padeces algún problema de salud, consulta con tu médico antes de comenzar la actividad física.

En grupo, resulta más agradable. Las personas que te acompañen deben tener una condición física similar a la tuya.

Vístete y cálzate con prendas cómodas.

Bebe agua abundante, especialmente los días de mucho calor y humedad.

Se constante.



La salud y los jóvenes desde una perspectiva psicológica

Estamos de acuerdo con la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1946) que señala que la salud es “un estado de completa satisfacción *física, mental y social*, no se define sólo por la ausencia de enfermedad”.

Esta es una definición ideal que se puede interpretar de muchas maneras, y lo más importante es que incluye tres áreas de la conducta donde expresamos salud:

- área física
- área psicológica
- área social

Y así tenemos puntos de partida para pensar qué es lo que puede “funcionar” en contraposición a lo que “no funciona”.

En este artículo nos vamos a centrar en el área psicológica y social, ya que lo escribimos desde la Asesoría Psicosocial para Jóvenes del Centro Informajoven.

Las personas somos lo que *pensamos*, lo que *sentimos* y lo que *hacemos*. Y tenemos nuestra idea de lo que es la salud, la alimentación, el descanso, la amistad, el amor, el afecto, el ocio,... Según esas ideas, sentimos y nos comportamos.

Quizás, la idea esencial es: si lo que creo me hace sentir bien a mí y a las personas con las que estoy, lo hago; si lo que creo me hace sentir mal, cambio la idea, la creencia por otra con la que me siento bien.

Pretender dar una definición que creamos y nos sirva a todos no es nuestra intención.

Visto de una manera gráfica, las personas somos:

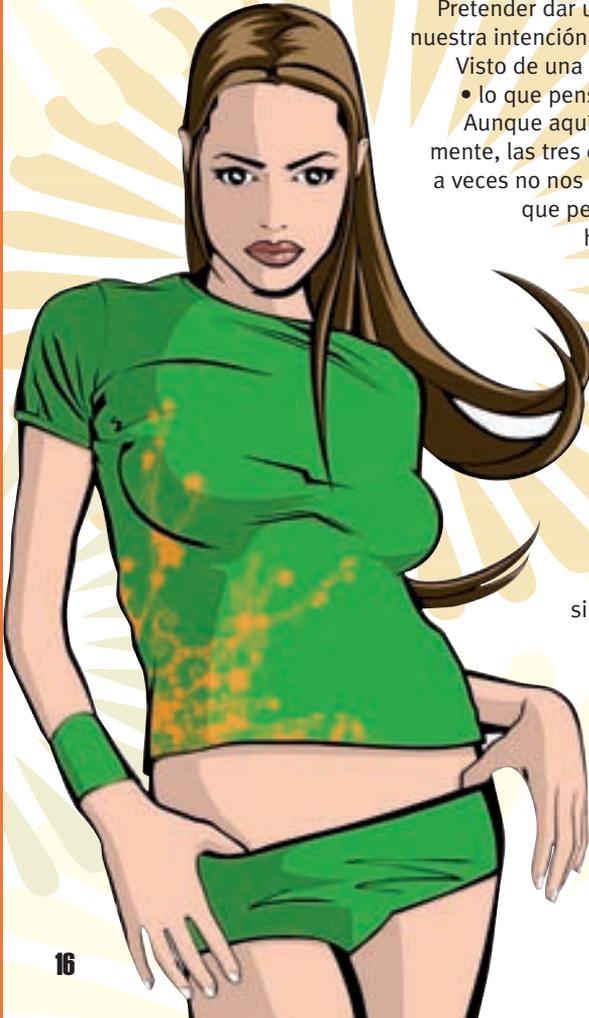
- lo que pensamos • lo que sentimos • lo que hacemos

Aunque aquí las hemos puesto separadamente para verlo gráficamente, las tres dimensiones las integramos a gran velocidad, e incluso a veces no nos damos cuenta de alguna. Así, decimos: “es que hay que pensar las cosas antes de hacerlas”, y lo cierto es que lo hemos pensado; muchas veces sólo nos damos cuenta de lo que hacemos, pero para hacer hay que pensar y sentir.

En el área mental son importantes los *pensamientos* que utilizamos en nuestra vida cotidiana; aquí, el lenguaje juega un papel importante, y especialmente el *lenguaje interno* que cada persona utiliza cuando pensamos y hablamos con nosotras mismas. Al ampliar el abanico de cualidades que elegimos tener y pensamos positivamente, eliminamos un montón de pensamiento y creencias que no van con nosotros y somos mejores personas, hombres y mujeres.

Los **estereotipos** son modelos que nos permiten simplificar el mundo. Seleccionan algunos rasgos que nos permiten identificar, juzgar y a veces condenar a un grupo: los andaluces son graciosos y gandules, la gente gorda es simpática, etc.

Como podemos ver, los estereotipos son ideas muy simples que se repiten sobre las características del grupo social, y exponen los prejuicios que modelan y limitan la *percepción de la realidad*. Estas ideas tan simplistas son **falsas**; cada persona percibe *su realidad*, ante un mismo acontecimiento las personas reaccionamos de distinta forma. En la mayoría de ocasiones, es el lenguaje el que transmite los estereotipos y roles de género.



Puede resultarnos muy interesante detectar las ideas erróneas y buscar argumentos apoyados en hechos objetivos para llegar a elegir pensamientos y creencias personales.

Los padres, la familia, el colegio, los juguetes, los libros, las películas, los medios de comunicación, etc., van transmitiendo estereotipos y etiquetas. Y aunque las etiquetas están ahí, afortunadamente, *cada persona piensa y elige lo que le interesa ser en cada momento de su vida.*

Un estereotipo deja de serlo cuando cada uno de nosotros nos preguntamos: ¿y por qué no?, ¿Y por qué sí?, ¿Para mí es verdad?, ¿Me conviene a mí?, ¿Me interesa creerlo? :

Ser persona significa también **responsabilizarse** de las decisiones personales y no esperar a que otras personas te digan cómo y con qué debes vivir.

Cada persona puede buscar la experiencia que desea realizar, y aprender a sacar provecho de las ideas y creencias que tiene.

La cultura y el tipo de educación que recibimos influye en nuestra percepción de:

La belleza; La salud; El ocio; El cuerpo; El afecto; El significado que tiene cada conducta.

Ahora bien, como la percepción es nuestra, nosotros somos **responsables** de:

- Nuestros pensamientos - positivos y negativos -.
- Nuestros impulsos - racionales e irracionales -.
- Nuestras emociones - positivas y negativas -.
- Nuestros deseos - los que tenemos claros y los confusos -.
- Nuestra capacidad de responder y de recibir en una relación interpersonal.
- Nuestra satisfacción o insatisfacción con esa relación.

Nos sentimos sanos cuando estamos bien y sentimos la salud en nuestro cuerpo, tenemos y creamos pensamientos que nos convienen positivamente, disfrutamos de nuestras emociones, de lo que hacemos, y de la gente que nos rodea.

Educar para salud es fomentar el crecimiento personal y el desarrollo de habilidades que lleven a las personas a ser autónomas, responsables y capaces de tomar decisiones bien informadas y racionales sobre su salud.

Algunas cosas que podemos elegir para mejorar nuestra salud:

Pensar positivamente, entender nuestras expectativas y posibilidades; alimentarnos equilibradamente
- disfrutar del descanso; escuchar música; ir al cine; disfrutar nuestra actividad, el descanso, el ocio y el tiempo libre (la vida cotidiana...); leer un libro que nos guste; cocinar; cuidar de nuestros animales; bailar; viajar; ver una película o una serie que nos agrada; hacer ejercicio físico; bañarnos, en la playa o la piscina; sentarnos tranquilamente un rato; reírnos; andar, pasear; no usar el despertador nuestro día de descanso; mejorar e integrar nuestra imagen corporal; hablar con nuestras amigas y amigos; tener relaciones abiertas y comunicativas con nuestra familia y con las personas que queremos (amigos, pareja, compañeros, etc.); cuidar higiénica y estéticamente nuestro cuerpo: depilarnos, afeitarnos con agrado, elegir ropa que nos favorece, cuidarla, y todo lo que se te ocurra agradablemente ...

Podemos atender positivamente nuestro estado de salud física, al igual que lo hacemos con el mental y el social. En una situación de malestar en cualquiera de los tres estados tenemos servicios profesionales a los que podemos acudir: servicios psicológicos y servicios médicos.





Teléfonos de interés

Asesoría Psicosocial para Jóvenes.

Informajoven. Ayuntamiento de Murcia
Calle Agüera, nº 12. 30001 MURCIA. ESPAÑA
Tfno.: 968215582 FAX: 968215559
asesxjoven@ayto-murcia.es

112

Teléfono de emergencias. Este teléfono presta servicio las 24 horas y dispone de un equipo de profesionales médicos y psicológicos que evalúa la situación y las necesidades individuales de la persona que llama.

Colegio Oficial de Psicólogos de la Región de Murcia

C/ Antonio Ulloa, 8, Edif. Nevela, Bloque 1 • 30007 Murcia Teléfono: 968 24 88 16
www.colegiopsicologos-murcia.org

Consejería de Sanidad

Ronda de Levante, 11 • 30008 Murcia Teléfono: 968 36 61 58
www.carm.es/csan

Servicio Murciano de Salud

Pinares, 4 • 30071 Murcia Teléfono: 968 36 59 00
www.murciasalud.es

Web del Colegio Oficial de Médicos de la Región de Murcia

www.commurcia.es

INFOSIDA 900 706 706 Teléfono gratuito si se llama desde un teléfono fijo desde la Región de Murcia. 968 23 51 41 si se llama a través de teléfono móvil o desde fuera de la región de Murcia.

Centros de Salud de Murcia:

<http://www.murciasalud.es/caps.php?accion=buscar&num=3&idsec=46&municipio=Murcia>

Menú sano, fácil y económico

GAZPACHO DE FRUTAS Y LANGOSTINOS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

Tomate maduro: 3 unidades
Pepino: 1 unidad
Fresas: 3 unidades
Melón: 1 tajada
Sandía: 1 tajada
Aceite de oliva: 3 cucharadas
Sal: cantidad suficiente
Vinagre: al gusto
Langostinos: 8 unidades

ELABORACIÓN:

Triturar todo menos el aceite cuando este cremoso, añadir poco a poco el aceite de oliva. Rectificar de sal y reservar en frío.

EMPLATADO:

Verter el gazpacho en un cuenco, colocar los langostinos y decorar con una hoja de perejil y unas gotas de aceite de oliva.

SALMÓN A LA CREMA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

Salmón: 400 gr
Puerro: 1 unidad
Nata líquida: 1 vaso
Sal: cantidad suficiente
Aceite de oliva: 2 cucharadas

ELABORACIÓN:

Dorar el salmón con un poco de aceite en sartén por ambos lados, una vez dorado retirar de la sartén, y añadir el puerro y el resto del aceite, una vez frito el puerro añadir la nata y dejar reducir a la mitad, añadir el salmón y rectificar de sal.

EMPLATADO:

Colocar una rodaja de salmón cubrir bien con la salsa. También se puede acompañar con calabacín a la plancha.

ENSALADA DE QUESO DE CABRA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

Mezcla de lechugas: 150 gr
Queso de cabra: 80 gr
Frutos secos: 10 gr
Mermelada: 30 gr
Aceite de oliva: 3 cucharadas
Vinagre de modena: 1 cucharada
Sal: cantidad suficiente

ELABORACIÓN

Para la vinagreta: batir el aceite, el vinagre, la mermelada y la sal.

Para el queso: Cortar rodajas de 1 cm aproximadamente y dorarlo en una sartén bien caliente, cuando este bien dorado retirarlo y reservar.

EMPLATADO:

Colocar las lechugas en el plato luego el queso y por último la vinagreta y los frutos secos.



Artista invitado

RAÚL MARTÍNEZ AZOR



Nació en Totana, Murcia en 1982
Estudios primarios.1996
Curso de Promoción y Empleo de Hostelería.1999
Obtiene el Diploma Técnico de Hostelería. 2002
Especializado en Cocina. Euth St Pol

Trayectoria Profesional

Realizó prácticas en el *Hotel Amaltea *****.
Lorca, Murcia. 1999
Realizó prácticas en *La Cava*. Lorca, Murcia.
2000
Realizó prácticas en el Restaurante *Posada de la Aceña*. Quintanilla de Onésimo, Valladolid.
2003
Trabajó desempeñando la función de 2º de cocina y encargado de confeccionar el menú degustación diario en el Restaurante *Can Llavina*. Sant Iscle de Vella Alta, Gerona. 2001
Trabajó en colaboración directa con el propietario Manuel de la Osa en los quehaceres diarios y tareas del establecimiento en el *Restaurante las Rejas*. Las Pedroñeras, Cuenca. 2002
Trabajó desempeñando las labores de 2º jefe de cocina y recepción y control de mercancías principalmente pescado, en el Restaurante *El Chaleco*. Alhama, Murcia. 2003
Trabajó desempeñando la función de jefe de partida de carnes y pescados en el *Restaurante Mariquita*. Totana, Murcia. 2003
Trabajó desempeñando funciones de jefe de cocina, confección de las cartas y los menús, desarrollando el proceso y control de los costes de cocina y como responsable de las compras y mercancías así como las labores de escandalaje, en el *Restaurante Goyerias*, Mojácar. Almería. 2004
Trabajó en el *Restaurante Guggenheim Bilbao*, País Vasco. 2005
Actualmente propietario y jefe de cocina del *Restaurante Romea*. Murcia



FOIE ASADO Y LIGERAMENTE AHUMADO CON SETAS DE TEMPORADA Y CONSOMÉ IBERICO

INGREDIENTES

Foie extra 150 grs.	Huesos de jamón ibérico 500 grs.
Setas perrexico 150 grs.	Cebolla 35 grs.
Setas chantarelus 150 grs.	Zanahoria 40 grs.
Trompetas de la muerte (setas) 150 grs.	Tomate maduro 40 grs.
Espárragos trigueros 20 unidades	Perejil 15 grs.
	Ajos 3 unidades

ELABORACIÓN

FOIE ASADO

Cocer el hígado de pato a unos 62º durante 28 minutos aproximadamente envasado al vacío y en un baño maría.

Sacar el hígado y lo sumergirlo en agua fría con hielo. Reservar el hígado hasta el último momento que lo cocinaremos en plancha.

CONSOMÉ IBERICO

Poner a cocer lentamente en una olla con agua, los huesos de jamón junto con las verduras durante 30 minutos. Colar el caldo resultante y rectificar de sal.

SETAS DE TEMPORADA

Limpiar las setas con un paño húmedo y reservar
Saltear las setas junto a los ajos tiernos.
Para terminar marcar el foie en una sartén con aceite de girasol cuando este bien dorado lo sacamos y lo metemos al horno a unos 80º durante unos 8 minutos.

EMPLATADO

Colocar un poco de carbón vegetal y hierbas aromáticas (romero, tomillo) en la base de la parrilla artesana
Colocar sobre la parrilla, la trancha de foie y las setas.
Colocar al lado un vasito con el consomé de jamón.
Quemaremos ligeramente las hierbas aromáticas, en el momento del pase, para dar al comensal un aroma a bosque.

ACTIVIDADES

REDES



viernes 13

Ajedrez, 16:00-18:00 Asoc. Deportiva Ingeniero de la Cierva

Guitarra electrica, 16:00-18:00 I.E.S Ramón y Cajal

Bajo, 16:00-18:00 I.E.S Ramon y Cajal

Graffiti, 17:00-19:00 I.E.S Montezahar Beniajan

Bajo, 17:00-19:00 I.E.S Floridablanca

Informatica, 16:00-17:00 I.E.S Miravete – Torreagüera

Diseño de web, 17:00-18:00 I.E.S Miravete – Torreagüera

Diseño de blog, 18:00-19:00 I.E.S Miravete – Torreagüera

sabado 14 junio

Guitarra iniciacion, 11:00-12:00 Espacio Joven Yesqueros

Graffiti, 10:00-12:00 I.E.S Floridablanca

Guitarra avanzado, 12:00-13:00 Espacio Joven Yesqueros

Jardinería, 10:00-12:00 I.E.S Floridablanca

redes baila

viernes 13 junio

Baile latino, 17:00-18:00 I.E.S Floridablanca

Danza oriental, 19:00-21:00 Espacio Joven Yesqueros

Baile latino, 21:00-22:00 Espacio Joven Yesqueros

Bailes de salon, 20:00-21:00 Espacio Joven Yesqueros

Batuka, 17:00-18:00 Espacio Joven Yesqueros

Sevillanas I, 18:00-19:00 Espacio Joven Yesqueros

Sevillanas II, 19:00-20:00 Espacio Joven Yesqueros

sabado 14 junio

Batuka, 12:00-13:30 Junta Vecinal de Zeneta

deportivas

viernes 13 junio

Escuela de fútbol sala femenino (14-18), 16:15 – 18:15

Asoc. Depor. Ingeniero de la Cierva

Tenis de mesa, 17:00 – 19:00 I.E.S Montezahar Beniajan

Gimnasia acrobatica, 17:00 – 19:00 I.E.S Montezahar

Beniajan

Tenis de mesa, 17:00- 19: 00 Centro Juvenil el Bajo- El

Palmar

Tenis de mesa, 16:00- 18:00 Asoc. Deportiva Ingeniero de

la Cierva

Fútbol flag, 16:00 – 18:00 I.E.S Montezahar Beniajan

sabado 14 junio

Aerobic, 11:00 – 12:00 Espacio Joven Yesqueros

Defensa personal, 17:00 – 19:00 Espacio Joven Yesqueros

Capoeira, 10:00 – 12:00 Espacio Joven Yesqueros

Tenis, 10:00 – 12:00 C.E.I.P Nuestra Señora de la

Fuensanta beniajan

Minitenis, 10:00 – 12:00 C.F.I. Gabriel Perez Carcel

Esgrima, 10:00 – 12:00 I.E.S Floridablanca

culturales

viernes 13 junio

Pintura, 17:00- 19:00 CFI Gabriel Perez Carcel

ludicas

viernes 13 junio

Warhamer, 17:00 – 19:30 I.E.S Floridablanca

sabado 14 junio

Magiç, 18:00 - 20:00 Centro Juvenil el Bajo – El Palmar

Warhamer, 17:00 – 20:00 Centro Juvenil el Bajo – El

Palmar

redes cursos

viernes 13 junio

Primeros auxilios, 16:30- 18:30 I.E.S Floridablanca

Deporte y salud (12-16), 16:15 – 18:15 Asoc. Deportiva

Ingeniero de la Cierva

Prevención drogodependencias a traves del deporte, 16:15 –

18:15 Asoc. Deportiva Ingeniero de la Cierva

redes – monteagudo, las lumbreras y la cueva

jueves 12 junio

Canto coral, de 20:30 a 22:30

viernes 13 junio

Defensa personal para chicas (16-30 años) de 17:00 a

19:00

Manualidades de 17:00 a 19:00

Sevillanas 19:00 a 21:00

Informática iniciación windows – internet, de 17 a 20

sabado 14 junio

Danza del vientre. de 11:00 a 13:00

Cocina fácil. de 12:00 a 14:00

Pintura. de 17 a 19 h.

Bailes latinos. de 18:30 a 20:30

Informática iniciación windows – internet, de 11 a 14 h.

Realización centro cultural de monteagudo. necesario ins-

cripción. horario de atención de lunes a viernes de 9 a 11 y

de lunes a jueves de 17.30 a 20.30. tlf. 968852398

Actividades en Yesqueros

viernes 13 junio

Danza oriental iniciación, 19:00-20:00

danza oriental avanzada, 20:00-21:00

Bailes de salon, 20:00-21:00

Baile latino, 21:00-22:00

Batuka, 17:00-18:00

Sevillanas I, 18:00-19:00

Sevillanas I, 19:00-20:00

sabado 14 junio

Guitarra iniciacion, 11:00-12:00

Guitarra avanzado, 12:00-13:00

Capoeira, 10:00 – 12:00

Aerobic, 11:00 – 12:00

Defensa personal, 17:00 – 19:00

LA NAVE

- VIERNES 6

De 10´00 h. del Viernes a 10´00 h. del Sábado

MARATHON 24 HORAS DE RADIO

- Actuaciones musicales en directo

- Entrevistas

- Especiales

- Síguelo en directo en

www.ondanave.org

A.J. Onda Nave

- VIERNES 13

A las 22´00 H.

CONCIERTO MÚSICA ARGENTINA

GUILLERMO RIZZOTTO en guitarra

PABLO GIMENEZ en flauta travesera y vientos andinos,

MÁS INVITADOS

- Un recorrido por la música tradicional argentina

Asociación "Escola Telar de Lunas"

- VIERNES 20

A partir de las 21´00 h.

FIESTA POLIÉDRICA (V) "DIARIO DE UN PÍXEL"

- Exposición fotográfica

- Performances

- Concierto

Colectivo Enfoque Nave

- JUEVES 26

A partir de las 21´00 horas

CORTOMETRAJES

CONCURSO "MEJOR CON AMIG@S"

- Proyección de los vídeos finalistas

- Entrega de Premios del Concurso.

CONCIERTO PROYECTO JASS

DAVID MOYA

Consejo de la Juventud de la Región de Murcia

Población: Puente Tocinos MURCIA

Más información:

La Nave - Espacio Joven

- Polígono Industrial Camposol. 15 - 16

Nave

30006 Puente Tocinos MURCIA

Teléfonos: 968237194 /

WEB:

<http://www.informajoven.org/juventud/LANAVE.htm>

e.Mail: lanave@ayto-murcia.es

CONSEJO LOCAL DE LA JUVENTUD DE MURCIA

Descuentos para conciertos Tarjeta "Murcia Total".

El Consejo Local de la Juventud de Murcia, a través de la Tarjeta joven "Murcia Total", ha lanzado una nueva serie de ofertas de ocio musical para los jóvenes del municipio de Murcia que tengan su Tarjeta Murcia Total.

Eventos con descuento:

*Amaral. Fecha 20 de junio

Precio: 27 euros, descuento incluido

Lugar: Plaza de Toros de Murcia

*Juanes. Fecha: 5 de julio

Lugar: Plaza de Toros de Murcia

Las entradas pueden adquirirse en el Consejo Local de la Juventud.

Más información:

Consejo Local de la Juventud de Murcia

Calle San Patricio 10 3º C

30004 - MURCIA

Teléfonos: 968215820 /

WEB: <http://www.murciatotal.org>

e.Mail: presidente@opinajoven.org

AYUNTAMIENTO DE MURCIA

Conciertos por la Tolerancia.

La VI edición del Festival Internacional Murcia Tres Culturas, consolidada como una de las citas musicales más importantes del panorama nacional, ha decidido dar un paso adelante y poner en marcha los Conciertos por la Tolerancia, destinados a un público más joven y aficionado al pop-rock, con el fin de abrir la programación a otras tendencias musicales.

Miguel Bosé. Llegará con su gira Papitour 2008 el 21 de junio.

Dónde. Todos los conciertos tendrán lugar en la Plaza de Toros de Murcia.

Ayuntamiento de Murcia

Glorieta de España 1 • 30004 - MURCIA

Teléfonos: 968358600 /

<http://www.ayto-murcia.es>

ayuntamiento@murcia.es

LABORATORIO DE ARTE JOVEN

Exposición: "Entre manos". Artes Plásticas

Fechas: del 6 al 20 de junio

Un proyecto expositivo realizado por los alumnos de bachillerato de arte del IES Floridablanca que reúne una selección de trabajos en las diferentes disciplinas que imparte el centro. Instalación, fotografía y artes plásticas en una muestra heterogénea y plural

Exposición: Segio Luna. Laboratorio de Arte Joven

Pintura - Instalación

Fechas del 1 al 30 de junio

Mutaciones del rostro, superposiciones y sutiles diferencias identitarias conforman a través de la pintura una reflexión a cerca de las cuestiones categorizadoras del sujeto

Exposición: "Colección de la Bauhaus". Laboratorio de Arte Joven

Moda

Fechas del 3 al 12 de junio

Las composiciones y diseños de moda son mostrados como elementos escultóricos estáticos una vez que dejan de vestir el cuerpo.

En esta colección de los alumnos de la segunda promoción de la escuela de arte y superior de diseño de Murcia se puede contemplar el rigor y la minuciosidad técnica de su elaboración.

Desfile de Jóvenes creadores. Colección Las Moiras. Laboratorio de Arte Joven

Fecha: viernes, 27 de junio

Hora: 20'30h.

El proyecto consiste en la puesta en escena de un desfile realizado por las alumnas de la Tercera Promoción de los Estudios Superiores de Moda en colaboración con los alumnos del CFGS de fotografía Artística e la Escuela de Arte y Superior de Diseño de Murcia.

Las creaciones más emergentes en moda mostrarán el trabajo que ha culminado la formación de estos jóvenes diseñadores.

Más información:

Laboratorio Arte Joven. Plaza Islas Baleares s/n • 30007 Santiago y Zairaiche MURCIA

Teléfonos: 667 960 487 /

WEB: <http://www.laboratoriodeartejuven.com/>

FUNDACIÓN CAJAMURCIA

Exposición: "Ecos de Velázquez"

El espacio de Cajamurcia acoge una exquisita exposición con piezas escultóricas, dibujos y libros en torno al Gladiador Borghese, una de las esculturas más famosas en la Roma del siglo XVII, y algunos de los vaciados que Velázquez trajo a España por encargo de Felipe IV.

Lugar: Sala de exposiciones Cajamurcia Belluga

Fechas: del 15 de abril al 8 de junio

Más información:

Museo Salzillo

Plaza San Agustín (entrada por Doctor Quesada) 3

30004 - MURCIA

Teléfonos: 968 29 18 93 /

WEB: <http://www.museosalzillo.es>

e.Mail: museosalzillo@museosalzillo.es

SALA CABALLERIZAS

Exposición: "Arquitectura y Naturaleza: Fotografías 2003 - 2008".

Autor: Juan de Sande

Lugar: Sala Caballerizas. Murcia

Inauguración: 24 de abril. 20h.

Fechas: del 24 de abril al 12 de junio

Más información:

Sala Caballerizas. Molinos del Río

Calle Molinos de Río 1

30002 - MURCIA

Teléfonos: 968 358600 Ext. 1610 /

WEB: www.molinosdelrio.org/salacaballerizas/

e.Mail: museo@molinosdelrio.org

MUSEO ARQUEOLÓGICO DE MURCIA

Exposición: "Regnum Murciae".

La exposición nos habla de los orígenes inmediatos de la región y de aquellos aspectos que forjaron el territorio donde se desarrolla nuestra vida.

Lugar: Museo Arqueológico de Murcia. Sala de exposiciones temporales

Más información: *Horario: martes a sábado: de 10 a 14h. y de 17 a 20^h30h.*

domingos y festivos: de 10 a 14h.

Museo Arqueológico de Murcia.

Paseo Alfonso X 7

30008 vacío MURCIA

Teléfonos: 968 234602 /

WEB: <http://www.museosdemurcia.com>

MUSEO DE LA CIENCIA Y EL AGUA

Exposición "Cambio Climático. Preguntas y respuestas"

Todo lo que querías saber sobre el cambio climático y no sabías a quién preguntárselo

Fechas: del 7 de mayo al 22 de agosto de 2008

Lugar: Museo de la Ciencia y el Agua.

Más información:

Museo de la Ciencia y el Agua.

Plaza De la Ciencia. 1

30002 (Barrio El Carmen) MURCIA

Teléfonos: 968211998 /

WEB: <http://www.cienciayagua.org/>

e.Mail: cienciayagua@cienciayagua.org

MUSEO DE LA CIUDAD

Exposición: Pintores Murcianos en

tiempos de Saavedra Fajardo. Fechas:
Del 29 de abril al 22 de junio 2008

La exposición nos propone obras de Lorenzo Suárez, Nicolás Villacis, Mateo Gilarete, Senén Vila y Pedro de Orrente.

Más información:

Museo de la Ciudad. Servicio de Cultura y Festejos. Ayuntamiento de Murcia

Plaza Agustinas 7

30005 - MURCIA

Teléfonos: 968274390

<http://www.murcia-museociudad.org>

BIBLIOTECA REGIONAL DE MURCIA

Exposición: "10 años del Consulado de Polonia en Murcia". *Lugar: Biblioteca Regional de Murcia.*

Lechas: del 20 de mayo al 30 de junio

Horario: del lunes a viernes de 2 a 14 y de 16 a 19h. Sábados de 10 a 13^h30h.

Más información:

Biblioteca Regional de Murcia. Unidad de Información {c10}

Avenida Juan Carlos I 17 • 30008 - MURCIA

Teléfonos: 968362000 /

WEB: <http://www.bibliotecaregional.carm.es/>

e.Mail: brmu@listas.carm.es

ESCUELA POPULAR DE BENIAJÁN

Universo Creativo. Semana Cultural de Arte y Nuevas Tecnologías.

Fechas: del 2 al 6 de junio 2008

**Exposición de Pintura. Antonia Sabater*

Se proyectará la fusión de imágenes reales del firmamento con algunos de sus cuadros, utilizando además movimiento, mostrando un Universo completamente creativo.

**Proyecto Stereo NASA*

Fecha: viernes 6 de junio

Lugar: Salón de Actos de la Escuela Popular de Beniaján

Se realizará una proyección de Vídeos inéditos del sol en 3d de la misión STEREO DE LA NASA.

Al finalizar el acto se ofrecerá un vino.

**Exposición Arte Universo Creativo*

Con la participación de Antonia Sabater, y los componentes del curso de Astronomía Creativa; se mostrarán pinturas, fotografías y manualidades relacionadas con el Universo.

Más información:

Escuela Popular de Beniaján {d10}

Calle Antonia Maymón 8 -30570 Beniaján

Teléfonos: 968823250

GRUPO SENDERISTA DE MURCIA

Programa de salidas Junio 2008. *Fecha: 01/06/0*

Actividad: Kayak de mar en Cabo Tiñoso (La Azohía - Cala Cerrada).

Precio 23 euros/persona que se pagarán antes de la actividad (desplazamiento hasta la Azohía por cuenta propia)..

Fecha: 07/06/08 - 09/06/08

Actividad: Sierra Nevada. Ascensión al Mulhacén por Poqueira y vuelta por Siete Lagunas y Trevélez.

Precios: 80 euros federados, 97 euros no-federados incluyendo transporte, alojamiento, desayunos y cenas (si fuéramos sólo 25 personas costaría 20 euros/persona más)

Confirmación de reserva: 30 euros, con devolución sólo hasta el domingo 1/06/08. Salida sábado 7 a las 7:30 desde el Pabellón Príncipe de Asturias.

Fecha: 13/06/08

Hora: 21:00h

Actividad: Cena fin de temporada en el Restaurante «La Gotera» en San José de la Montaña

Para inscribirse sólo debes realizar un ingreso en la cuenta 3058.0355.46.2720000783 por importe de 32 euros, hasta el miércoles anterior 11/05/08 poniendo en el concepto tu nombre. Trae el resguardo a la cena.

Más información:

Grupo Senderista de Murcia

Teléfonos: 968 83 70 52 / 646 11 23 52

<http://www.terra.es/personal3/senderismo/>

senderismo@terra.es

ESCUELA DE FORMACIÓN MUSICAL PARA ELISA

Escuela de Verano Arts Summer 2008.

¿Te gusta la música, el teatro, bailar, jugar, el arte?

Todas las actividades son en inglés.

Lugar: Escuela de Formación Musical Para Elisa

Fechas:

1º Turno: 30 de junio al 11 de julio

2º Turno: 14 de julio al 25 de julio

Horario: de lunes a viernes de 9 a 14h.

Para más información llamar:

626 322 688 - Shareena Goulbroun

968 281 116 /666 553 315 - María Dols

Fechas del: 30/06/2008 al: 25/07/2008

Inscripciones del: 12/05/2008 al: 10/07/2008

Población: MURCIA

Más información: Organizan:

Escuela de Formación Musical Para Elisa

Native English Academia de Idiomas

Escuela de Formación Musical Para Elisa

Calle Senda de Enmedio Ed. Huerto del Cura.

Bajo • 30009 - MURCIA

Teléfonos: 968 281116

GRUPO SCOUT IRADIER

V Carrera Popular. Barrio Infante. Murcia. *El Grupo de Scouts Católicos de Murcia, celebra en el barrio Infante Don Juan Manuel, de la localidad de Murcia, la V edición de su ya tradicional Carrera Popular.*

Esta edición contará con la novedad de una carrera de patines

Fecha: 14 Junio de 2008

Hora: 18:00 horas.

Categorías: Todas. (este año se incluye una categoría de patinadores)

Lugar de salida: Piscina Infante Don Juan Manuel. Murcia

Distancia: 5000 metros.

Inscripción: 1 euro. Día de la carrera o enviar un email a iradier_msc@yahoo.es

Premios y trofeos.

Fechas del: 14/06/2008 al: 14/06/2008

Inscripciones del: 29/04/2008 al: 13/06/2008

Población: (Barrio Infante Juan Manuel) MURCIA

Destinado a Interesados en general

Más información:

Asociación Scout del Polígono Infante Don Juan Manuel - Grupo Scout Iradier

Plaza Cruz Roja 9 • 30003 - MURCIA

Teléfonos: 968210808

INSTITUTO DE LA JUVENTUD DE LA REGIÓN DE MURCIA

Viajar o8. Programa para Jóvenes de 16 a 30 años.

Viajes:

Fecha: JUNIO

Destino: Islas Baleares

Fechas: Salidas diarias hasta septiembre con un mínimo de dos participantes por salida

Precio: oscila desde los 199 a los 429 euros según fechas

Fecha: JULIO

Destino: Islas Baleares

Fechas: Salidas diarias hasta septiembre con un mínimo de dos participantes por salida

Precio: oscila desde los 199 a los 429 euros según fechas

Destino: Expo Zaragoza

Fechas: del 3 al 6

Precio: desde 241 euros

Destino: Marruecos (Estancia solidaria en Chauen)

Fechas: del 5 al 12

Precio: desde 424 euros

Fecha: AGOSTO

Destino: Islas Baleares

Fechas: Salidas diarias hasta septiembre con un mínimo de dos participantes por salida

Precio: oscila desde los 199 a los 429 euros según fechas

Destino: Baviera

Fechas: del 2 al 9

Precio: desde 379,00 euros

Destino: Amsterdam

Fechas: del 4 al 11

Precio: desde 319 euros

Destino: Selva Negra

Fechas: del 8 al 14

Precio: desde 436 euros

Destino: Italia clásica

Fechas: del 18 al 25

Precio: desde 387 euros

Fecha: SEPTIEMBRE

Destino: Islas Baleares

Fechas: Salidas diarias hasta septiembre con un mínimo de dos participantes por salida

Precio: oscila desde los 199 a los 429 euros según fechas

Precios calculados para jóvenes poseedores del Carnet Joven. En caso de no ser así, se le sumarán 12 euros a cada participante

Fechas del: 01/06/2008 al: 04/01/2009

Inscripciones del: 20/05/2008 al: 18/12/2008

Periodicidad: junio 2008 - enero 2009

Destinado a jóvenes entre 16 y 30 años

Más información: Reserva de plazas:

*Oficina de Turismo Joven: Plaza de la Universidad, 3 bajo. 30001 Murcia (Esquina C/San Martín de Porres). Tlf.: 968 204 300.

Turismojoven@listas.carm.es

Instituto de la Juventud de la Región de Murcia.
Comunidad Autónoma

Avenida Infante Juan Manuel 14 3ª planta.
30071 - MURCIA

Teléfonos: 968357271 / 968357272

WEB: <http://www.mundojoven.org>

e.Mail: juventud@carm.es

VIAJES SKI - KAMEL

Caras

Niños 8 a 13 años - Granja Park

Campamento Náutico en La Manga 2008.

Campamento de verano para niños en la manga del mar menor con curso de vela windsurf piraguas actividades náuticas surf con bodyboards deportes de playa.
Colonia de Verano en La Manga

Fechas del: 29/06/2008 al: 14/08/2008

Inscripciones del: 10/02/2008 al:
18/07/2008

Población: Los Narejos LOS ALCÁZARES
MURCIA

Más información:

Viajes Ski - Kamel S.L.

Calle Feijo (esquina C/ Cardenal Cisneros
nº72) 9

28010 vacío MADRID

Teléfonos: 914460221 /

<http://www.skikamel.com>

FECHAS DISPONIBLES

29 junio al 12 de Julio 2008

13 al 26 de Julio 2008

01 a 14 de Agosto 2008

EDADES

Jóvenes 14 a 17 años - Valmanga y Divecamp

Niños 8 a 13 años - Residencia Galán y Las



CHAPLIN, ESCUELA DE MÚSICA Y ARTES

Escuela de Verano Chaplin

Fechas: del 23 de junio al 31 de julio de 2008

La Escuela de Verano se organizará en 2 niveles:

- nivel I: niños de 3 a 7 años
- nivel II: niños de 8 a 12 años

El horario será de lunes a viernes de 9 a 14h.

La matrícula y actividades se organizarán por semanas, apuntando a los niños solamente las semanas de este mes en las que se esté interesado.

El importe de cada semana será de 45 euros

Talleres: Manualidades (papiroflexia, construcción de disfraces, repostería...), Canción (percusión, expresión corporal...), Danza (en grupo o en pareja y con acompañamiento instrumental), Inglés (conocimiento de vocabulario a través de canciones sencillas, con acompañamiento de piano), Dibujo (pintura de dedos, collage...), Construcción de instrumentos musicales, Teatro y Relajación.

Además de este trabajo diario, semanalmente se realizará una salida (visita o excursión). También contaremos con la visita de profesores para dar a conocer los diferentes instrumentos musicales y la colaboración de payasos y animadores.

Cada viernes se realizará en la escuela una representación y/o exposición de las actividades y materiales realizados.

Fechas del: 23/06/2008 al: 31/07/2008

Inscripciones del: 06/05/2008 al: 17/07/2008

Población: MURCIA

Más información:

Chaplin, Escuela de Música y Artes

Calle Arenal 30

30011 - MURCIA

Teléfonos: 968266217 /

e.Mail: chaplin@arrakis.es

GENTE VIAJERA

Programa Joven "de 20 a 30" Verano 2008.

Actividades:

Mañana y tarde: Rafting, descenso de cañones, senderismo de alta montaña con travesías de un día o de dos pernoctando en refugio, rápel, trepada y escalada, ruta en bicicleta de montaña (llana), tiro con arco; itinerario con hoja de ruta (formato juego de pistas), rutas de orientación, gymkhana nocturna, talleres de baile latino, etc.

Noches: veladas o fiestas en la Base, marcha nocturna y vivac, interpretación de estrellas, cena-barbacoa, fiestas populares...

Días de estancia:

Todos los programas se organizan para periodos de SIETE o CATORCE DIAS, comenzando los sábados con la comida, alojamiento, recepción y primera actividad; concluyendo con el desayuno del sábado que corresponda.

Precio: desde 419,00 euros

Todos los programas incluyen:

- Pensión completa, con un buen menú diario.

- Plan de actividades según el programa elegido, con materiales, guías y monitores titulados; y nuestra oferta complementaria de carácter lúdico y de animación.

- Todos los servicios propios de la Base: zona de descanso, terraza, recepción, bar, comedor, vestuarios, duchas, barbacoa, pista para fiestas, paseos arbolados con bancos, emisora para seguimiento de rutas, área de equipamiento para actividades de montaña, piscina próxima, etc.

- Seguro de responsabilidad civil.

Fechas: del 7 de junio al 27 de septiembre de 2008

Población: - ESTERRI D'ANEU LÉRIDA (LLEIDA)

Destinado a **Exclusivo para jóvenes comprendidos entre los 20 y los 30 años**

Más información: Para mayor información, solicitar FICHA TÉCNICA específica de los programas PIRI-NEOS, lugar de ENCUENTROS

Gente Viajera - info@genteviajera.com - 91.478.01.11

Gente Viajera

Calle Santa Alicia 19 -

28018 - MADRID

Teléfonos: 91 478 0111 /

WEB: <http://www.genteviajera.com>

El Ayuntamiento TE OFRECE

Concejalía de Medio Ambiente y Calidad Urbana

Los grupos de trabajo para la implantación de la bicicleta en el municipio se han reunido para tratar y poder, posteriormente, estudiar, diversos asuntos que permitirán que Murcia disponga de un servicio de alquiler de bicis, de una vía amable que conecte la ciudad con Alcantarilla y de dos vías ciclables que unan Murcia con los campus universitarios.

En este encuentro se ha presentado el borrador del pliego de condiciones para contratar el servicio de alquiler de bicicletas que, previsiblemente, estará disponible a comienzos del próximo año. En el pliego se establece que el sistema debe cumplir las siguientes condiciones:

1. Que los puntos de alquiler de bicicleta permitan la retirada y devolución de las bicicletas automáticamente.
2. Que el aparca-bicicletas disponga de candado automático que enganche parte del cuadro de la bicicleta
3. Que el aparca-bicicletas permita la utilización de bicicletas de diseño urbano personalizado.
4. Que el candado del aparca-bicicletas permita ser accionado automáticamente tras la identificación del usuario.
5. Que el sistema permita conocer si el candado está abierto o no, con objeto de saber las bicis existentes en cada punto de préstamo.
6. El sistema de candado automático deberá ser el mismo en el caso de que existan distinto tamaños de bicicletas.
7. Que el sistema permita identificar inequívocamente la bicicleta a devolver con el fin de asegurar que la bici a devolver es una de las específicas del sistema.
8. Que permita de forma automática la identificación del usuario.
- 9.- Que el usuario pueda elegir desde el monitor qué bicicleta desea retirar.
9. Que la devolución de la bicicleta se puede hacer en la misma o distinta columna informatizada.
10. Que los puntos de alquiler y las columnas informáticas sean antivandálicas y permitan la comunicación vía ADSL, WIFI, GPS o similar.
11. La bicicleta y el punto fijo, llevarán incorporados sendos sistemas de reconocimiento, que permitirá al sistema de control conocer exactamente las bicicletas utilizadas y quien las utiliza.

En un principio se instalarán, como mínimo cinco puntos de alquiler con un total de cien bicicletas.

Estos puntos de alquiler deberán de tener un diseño atractivo e integrarse con la pavimentación, mobiliario y otros elementos del espacio urbano y procurará la mayor funcionalidad y comodidad del usuario, ser accesibles a los principales puntos de atracción del municipio y a las más importantes calles comerciales y turísticas, tener en cuenta la conectividad con otros medios de transporte, y ser infraestructuras con un alto nivel de seguridad para todos los usuarios de la vía pública.

Las bicicletas tendrán que tener una imagen específica que las singularice, ser resistentes al uso intensivo y a la climatología, tener reflectantes, timbre, cesta, pie de sujeción en posición de reposo, sistema antirrobo e iluminación nocturna. El horario mínimo de funcionamiento será de 7,30 a 21 horas. Para este proyecto se invertirán 200.000 euros.





En cuanto a la vía amable que unirá Murcia con Alcantarilla, se ha establecido el recorrido por el que discurrirá: comenzará en el carril Caballeros de Puebla de Soto (límitrofe con Alcantarilla) para acceder por el carril de la Escudera a la pedanía de La Raya. A través de la carretera de Rincón de Seca se llegará a esta pedanía, presentándose dos alternativas. La primera transcurrirá por la calle Nuestra Señora del Rosario hasta la mota del Río y el Puente del Malecón. La segunda alternativa pasará por la calle Hernández Muñoz, carril Antoñitos, Molino de Funes y Camino Hondo hasta enlazar con Barriomar a la Mota del Río.

Concejalía de Deportes

Ofrece 2.830 plazas para que los murcianos aprovechen el verano para ponerse en forma. Las actividades que se proponen son natación (1.980 plazas), musculación (700 plazas) y campus recreativo-deportivo (150 plazas), éste último dirigido especialmente a los más pequeños.

Cursos de natación

Se realizarán cursos de natación en las piscinas de pedanías de El Palmar, Puente Tocinos, El Raal, La Ñora, Rincón de Seca, Corvera, Alquerías, Aljucer, Sangonera la Verde y Espinardo. El horario de los cursos será de 11 a 12 horas, de 6 a 14 años enseñanza; de 11 a 12 horas, de 6 a 14 años perfeccionamiento; y de 18.45 a 19.45 horas, para enseñanza de mayores de 15 años. Los cursos tendrán una duración de 10 días y se celebrarán en distintos turnos de julio y agosto.

La fecha de inscripción comienza el día 24 de junio para las piscinas de El Raal, Rincón de Seca, Alquerías, Sangonera la Verde, La Ñora, Corvera, Aljucer y Puente Tocinos; y el día 3 de julio para las piscinas de Espinardo y El Palmar. La inscripción se realiza en la instalación donde se vaya a practicar la actividad. El precio de los cursos de natación es de 15,50 euros para usuarios de hasta 17 años y de

18,55 euros para mayores de 18 años.

Piscina Infante

Del 23 de junio al 18 de julio. Durante junio el horario será de 10 a 14 y de 16.30 a 20.30 horas. Durante julio el horario es el de las actividades del campus recreativo previsto. Los cursillos de natación serán quincenales y tendrán 8 horas de duración. Los viernes se dedicarán a actividades complementarias con los alumnos inscritos.

Inscripciones a partir del 17 de junio en la propia piscina. En la piscina Infante se ofrecen las siguientes actividades: campus recreativo (150 plazas), escuela de natación de 6 a 10 años (45 plazas), escuela de natación de 11 a 13 años (45 plazas) y enseñanza adultos (15 plazas).

Campus recreativo-deportivo en la piscina Infante

Del 1 al 18 de julio de lunes a viernes. Está dirigido a niños de entre 6 y 12 años y hay previstas 150 plazas. El horario de la actividad es de 9 a 14 horas. El precio del campus recreativo-deportivo es de 100 euros por participante. Las inscripciones se realizarán en el Palacio de Deportes el día 2 de junio, de 10 a 13 y de 17.30 a 19.30 horas. Se inscribirá a los niños previa recogida de núme-

ros por riguroso orden de llegada. La recogida del número para realizar las inscripciones comenzará a las 8.30 horas del día 2 de junio. Para inscribir a los niños es necesario llevar una fotografía de carné, fotocopia del libro de familia, fotocopia de la cartilla de la Seguridad Social o privada, rellenar una ficha de inscripción que se facilitará en el Palacio de Deportes y pagar los precios públicos (100 euros).

Musculación

La actividad de musculación está dirigida a mayores de 16 años y se desarrollará en el Palacio de los Deportes y el pabellón Príncipe de Asturias desde el 23 de junio al 31 de julio. Los alumnos inscritos podrán asistir de lunes a viernes en horario de 9 a 14 y de 18 a 22 horas. Las inscripciones se realizarán en las respectivas oficinas de la instalación donde se vaya a realizar musculación a partir del día 10 de junio en horario de lunes a jueves de 10 a 13 y de 17.30 a 19.30 horas, y el viernes de 10 a 13 horas. Para la actividad de musculación se ofrecen 700 plazas, 350 en el Príncipe de Asturias y 350 en el Palacio de Deportes. El precio de musculación es de 13,75 euros para usuarios de hasta 17 años y de 22,25 euros para mayores de 18 años.

CONVOCATORIAS

AYUDAS Y SUBVENCIONES

Ayudas del Instituto de Fomento de la Región de Murcia dirigidas a empresas correspondiente al año 2008

Destinatarios: Pequeñas y Medianas Empresas (PYMES) cuya actividad se localice en la Comunidad Autónoma de Murcia.

INSCRIPCIONES del: 24/02/2008 al: 31/10/2008

Más información: BORM 23 de Febrero de 2008

Consejería de Industria y Medio Ambiente

Calle San Cristobal 6 • 30001 - MURCIA

Teléfonos: 968366610- 968362598 /

<http://www.carm.es>

Subvenciones al arrendamiento concedidas por el Ayuntamiento de Murcia durante el ejercicio económico 2008

Estas ayudas tienen por objeto regular los trámites y condiciones para la concesión mediante convocatoria pública de subvenciones al arrendamiento destinadas a unidades de convivencia incluidas en el Registro de Demandantes del Ayuntamiento de Murcia

Es objeto de la convocatoria, la concesión de subvenciones de los importes de alquiler abonados por inquilinos residentes en el Municipio de Murcia.

Destinatarios: Arrendatarios de viviendas en general con contrato suscrito en fecha anterior a la presente convocatoria, o que se pretenda suscribir con posterioridad a la concesión de la subvención, y que vayan dirigidos a unidades de convivencia incluidas en el Registro de demandantes de vivienda del Ayuntamiento de Murcia, siempre que la vivienda arrendada constituya su residencia habitual y permanente. (ver convocatoria)

INSCRIPCIONES del: 27/05/2008 al: 30/09/2008

Importe: (ver convocatoria)

Población: MURCIA

Más información: <http://www.ayto-murcia.es/convocatorias/convocatorias.asp>

Ayuntamiento de Murcia

Glorieta de España 1 • 30004 - MURCIA

Teléfonos: 968358600 /

<http://www.ayto-murcia.es>

ayuntamiento@murcia.es

BECAS

Beca Aula de Verano “ Ortega y Gaset”

Aula de Verano que versará sobre la introducción a los estudios universitarios por parte de profesores de reconocido prestigio. Incluirá actividades y propuestas de ocio y tiempo libre.

Destinatarios: **Jóvenes que hayan finalizado el último curso del bachillerato o del ciclo formativo superior durante el 2008 y han obtenido nota media igual o superior a 9,30 puntos sobre 10.**

INSCRIPCIONES del: 06/05/2008 al: 27/06/2008

Fechas del Desarrollo (en su caso) del: 16/08/2008

al: 29/08/2008

Número de Plazas: 100 plazas divididas en dos turnos.

Importe: La Beca cubrirá alojamiento y manutención en régimen de pensión completa. También el desplazamiento hasta Santander, lugar donde se desarrolla el Aula y los desplazamientos para visitas y entradas a museos.

Lugar o Ambito de realización: Universidad Internacional Menéndez Pelayo. Santander.

Población: SANTANDER CANTABRIA

Más información: El formulario de solicitud y la documentación necesaria solicitada se puede encontrar en las páginas web de la Dirección General de Universidades www.mec.es/univ/ y de la UIMP www.uimp.es. El Plazo de solicitudes terminara para alumnos de Bachillerato el 20 de Junio y de Ciclos formativos superiores el 27 de Junio de 2008. Se establece un periodo de 10 días para completar documentación en caso de faltar.

Secretaría de Estado de Universidades e Investigación

Calle Alcalá 34 .

28071 - MADRID

Teléfonos: 91 701 80 00 /

<http://www.mec.es/index.html>

BECAS ARGO de realización de prácticas en empresas europeas para titulados de cualquier facultad universitaria española. Convocatoria 2007-2009.

El proyecto ARGO está promovido por el Ministerio de Educación y Ciencia en el marco del Programa Europeo de Movilidad Leonardo da Vinci, cuyo objetivo es impulsar la formación complementaria de los titulados de todas las universidades españolas (públicas o privadas) a través de la realización de prácticas en empresas europeas.

Destinatarios: **Titulados universitarios de cualquier universidad española pública o privada (la titulación debe encontrarse en el Catálogo Oficial de titulaciones impartidas en universidades españolas, públicas o privadas) interesados en realizar un período de prácticas formativas en una empresa europea.**

INSCRIPCIONES del: 01/12/2007 al: 28/02/2009

Número de Plazas: 840

Importe: Diverso según los casos. Los gastos de estancia y manutención de los beneficiarios corren por cuenta de las empresas u organizaciones europeas que los reciban.

Población: OVIEDO ASTURIAS

Más información: El proyecto se inició en diciembre de 2007, siendo la fecha límite para la finalización y el retorno de los becarios el 31 de mayo de 2009. La entidad coordinadora y responsable de la ejecución de las becas es la FICYT (Fundación para el Fomento en Asturias de la Investigación Científica Aplicada y la Tecnología).

FICYT (Fundación para el Fomento en Asturias de la Investigación Científica Aplicada y la Tecnología).

Calle Noval, 11 3º C

33007 - OVIEDO ASTURIAS

Teléfonos: 985 207 434 /

ACTIVIDADES EN CAMPOS DE TRABAJO

Actividades de Voluntariado (Campos de Trabajo). Instituto de la Juventud de la Región de Murcia

CAMPOS DE TRABAJO (nº de plazas):

Andalucía - 42; Aragón - 14; Asturias - 21; Baleares - 8; Canarias - 22; Cantabria - 10; Castilla - La Mancha - 18; Cataluña - 10; Ceuta - 4; País Vasco - 10; Extremadura - 8; La Rioja - 12; Madrid - 4; Murcia - 34; Navarra - 12; Valencia - 6; Otros Países - 41

ACTIVIDADES:

Actividades Circenses Animación Juvenil Agrícola Arqueología Artístico Comunicaciones Intercultural Estudio del patrimonio Manualidades Medio Ambiente Reconstrucción y Rehabilitación Social Sociocultural Social / Musical Teatro Trabajo y Estudio Trabajo Social INFORMACION Y SOLICITUDES

Las solicitudes para todas las actividades se formalizarán en el modelo disponible en:

- www.mundojoven.org

- Oficina de Turismo Joven (Plaza de la Universidad s/n bajo; Esquina San Martín de Porres. 30001 Murcia. Telf.: 968 20 43 00).

INSCRIPCIONES

El día y hora que tengas asignado podrás elegir cualquiera de las plazas ofertadas disponibles, a través de la Oficina de Turismo Joven:

Llamando por teléfono al 968/20 43 00

- Personándose en Oficina de Turismo Joven (Plaza de la Universidad s/n bajo; Esquina San Martín de Porres. 30001 Murcia.

- Por medio de los Servicios Municipales de Juventud.

DOCUMENTACION

Hoja de inscripción firmada y autorizada, en su caso, por el padre/madre o tutor.

Original y copia del resguardo de ingreso

Dos fotocopias del DNI

Documento que acredite la residencia habitual en la Región, para los residentes.

PRECIOS

Actividades a realizar en la Región de Murcia: 72 euros

Actividades a realizar fuera de la Región: La cuota fijada por los organismos convocantes

El importe de la cuota de participación incluye: alojamiento, manutención, y actividad. El transporte es por cuenta del participante excepto en aquellas actividades que se especifique lo contrario.

Fechas del: 01/07/2008 al: 30/08/2008

Inscripciones del: 17/04/2008 al: 08/08/2008

Periodicidad: Julio - agosto

Población: Ámbito Internacional

Destinado a **Jóvenes de 15 a 30 años**

Más información: El plazo de las inscripciones comienza el 21 de abril hasta la adjudicación de todas las plazas.

Consultar en: Oficina de Turismo Joven (Plaza de la Universidad s/n bajo; Esquina San Martín de Porres. 30001 Murcia. Telf.: 968 20 43 00).

Instituto de la Juventud de la Región de Murcia.

Comunidad Autónoma

Avenida Infante Juan Manuel 14 3ª planta. 30071 MURCIA

Teléfonos: 968357271 / 968357272

WEB: <http://www.mundojoven.org>

e.Mail: juventud@carm.es

Campo Arqueológico Internacional. Proyecto Kalat 2008

Lugar: Campobello di Licata

La actividad de campo consistirá en:

- Actividad arqueológica de superficie.

- Recuperación de la necrópolis de la edad del Bronce del "Praco Antico di Iachinu Filì".

Las actividades de campo serán supervisadas por colaboradores de las universidades de Palermo y Nápoles y de la Soprintendenza de Bienes Culturales y Ambientales, contarán con el apoyo de estudiantes universitarios extranjeros y serán realizadas con la autorización de la Soprintendenza de Bienes Culturales y Ambientales, de Agrigento y el asesoramiento científico de reconocidos docentes de las universidades de Palermo y Nápoles.

El Campo Arqueológico Internacional, junto con las pro-

pías actividades de investigación arqueológica, contará con juegos de cooperación e interculturalidad, visitas guiadas al Valle de los Templos de Agrigento y Naro, comidas tradicionales sicilianas, alojamiento en el Centro Kalat, transporte en minibús y certificado de participación.

Fechas del campamento:

- 28 de Julio al 09 de Agosto.

- 18 de Agosto al 30 de Agosto.

Nº de participantes extranjeros: 10

La cuota de inscripción para el campamento Kalat de 2 semanas es de 320 euros.

La cuota será de 300 euros si la inscripción se realiza antes del 30 de Abril de 2008.

Para contactarnos:

Centro Polivalente

Vía Trieste 1, 92023

Campobello di Licata (AG)

Sicilia, Italia

campi@kalat.org

Tel/Fax (Oficina):

+39 (0)922.883508

Fuente: EURODESK

Fechas del: 28/07/2008 al: 30/08/2008

Inscripciones del: 19/02/2008 al: 14/07/2008

Más información:

Kalat

- **Vía Trieste c/o Centro Polivalente (Campobello di Licata) 1 .**

92023 vacío - SICILIA ITALIA

Teléfonos: 0039(0)922883508 /

WEB: <http://www.kalat.org>

e.Mail: campi@kalat.org

Campos de trabajo. Asociación de Voluntarios de las Hermanas Hospitalarias del sagrado Corazón de Jesús

Fechas Julio:

Del 2 al 16 en Ciempozuelos, Madrid

del 7 al 11 en Granada

del 13 al 20 en San Baudilio, Barcelona

del 15 al 24 en Málaga

Agosto: del 3 al 10 en Palencia

Dedicación: Vacaciones (Jornada completa)

Categorías: Enfermos-salud mental. Discapacitados intelectuales

Fecha límite de inscripción: 25/07/2008

Fecha comienzo: 02/07/2008

Perfil/Requisitos: Chicos/as a partir de 16 años, con ilusión y ganas de implicarse con las personas más vulnerables y desfavorecidas.

Plazas: 80

Más información:

Asociación de Voluntarios de las Hermanas Hospitalarias del sagrado Corazón de Jesús

Calle Pedro Machuca 23 .

18013 - GRANADA

Teléfonos: 958150211

<http://www.voluntariadohospitalario.org/>

e.Mail: 07voluntariado@hscmadrid.org

CURSOS

Cursos “ Aprende a cuidarle ...aprende a cuidarte”

Cursos de 30 horas con el objetivo de promover el buen cuidado de personas mayores así como el mantenimiento de una buena salud física y emocional, tanto de la persona responsable del cuidado como el anciano. También se proporciona información para la gestión y tramitación de ayudas en diferentes organismos. organismos

Fechas del: 12/05/2008 al: 31/12/2008

Inscripciones del: 12/05/2008 al: 31/12/2008

Lugar de realización: Donde se establezca

Número de Plazas: 15 asistentes por curso

Horario: Se establece cuando el grupo se forma

Importe: Gratuito

Destinado a **Toda persona interesada que esté al cuidado de un anciano en su entorno familiar o que próximamente se encuentre en situación de estar al cuidado de un familiar mayor.**

Más información: [Inscripciones: www.murcia.es/serviciossociales/ssociales.asp](http://www.murcia.es/serviciossociales/ssociales.asp). también llamando a Bienestar Social (personas mayores): 968 363353

INFORMAJOVEN: Cursos II Sanidad y Salud

Concejala de Bienestar Social y Promoción de la

Igualdad. Servicios Sociales

Plaza Beato Andrés Hibernón 6 2º

30001 - MURCIA

Teléfonos: 968239962 / Ext. 3704

WEB: <http://www.ayto-murcia.es/ServiciosSociales>

e.Mail: serviciossociales@ayto-murcia.es

Cursos de Idiomas en el Extranjero 2008 del Instituto de la Juventud

Si tienes entre 16 y 30 años y quieres viajar al extranjero para aprender un idioma, El INSTITUTO DE LA JUVENTUD DE LA REGION DE MURCIA pone a tu disposición una amplia selección de cursos internacionales en más de cien escuelas de idiomas, situadas en diferentes países.

En cada curso se facilita al estudiante el aprendizaje y perfeccionamiento del idioma mediante la inmersión lingüística y la integración en un ambiente internacional multiétnico.

Los cursos incluyen las clases del idioma elegido, el alojamiento con el tipo de manutención que nos interese y una póliza de asistencia médica durante toda la estancia.

Los idiomas que pueden estudiarse son: inglés en Reino Unido, Irlanda, Canadá, Estados Unidos, Malta, y Australia; francés en Francia; alemán en Alemania y Austria; italiano en Italia, Portugués en Portugal, Ruso en Rusia .

Los programas que ofrecemos son el resultado de la colaboración entre el Instituto de la Juventud de la Región de Murcia y otros organismos. Y en todos los casos actuamos como intermediarios entre los jóvenes y las escuelas encargadas de la organización técnica. Si eres titular del CARNÉ JOVEN O DEL CARNÉ +26 podrás solicitar AYUDAS económicas para estos cursos.

Inscripciones del: 02/01/2008 al: 26/12/2008

Destinado a jóvenes de 16 a 30 años

Más información: Puedes solicitar la guía en la oficina de Turismo Joven

<http://www.mundojoven.org/mundojoven/tive/infogeneralidiomas.html>

Oficina de Turismo Joven (Antiguo TIVE) {010}

Plaza de la Universidad (esquina San Martín de Porres) 2 bajo 30001 - MURCIA

Teléfonos: 968 20 43 00 /

e.Mail: turismojoven@listas.carm.es

Curso de Francés en Residencia Jean Medecin de Niza (Francia).

20 clases de francés por semana. Pensión completa en residencia con habitación individual y baño compartido. Una excursión de día completo y otra de medio día por semana. También, actividades culturales y deportivas, servicio gratuito de bus privado que conecta durante todo el día la residencia y el resto de la ciudad (25 minutos de trayecto) y derecho del alumnado a seguro médico y de accidentes.

Fechas del: 06/07/2008 al: 23/08/2008

Inscripciones del: 02/04/2008 al: 13/06/2008

Lugar de realización: Residencia Jean Medecin de Niza (Francia).

Población: NICE - CÔTE D'AZUR FRANCIA

Horario: 20 clases de francés por semana.

Importe: 1.345 euros (2 semanas). 2.545 euros (4 semanas).

Destinado a **Alumnos de 15 a 17 años, atraídos por la idea de perfeccionar el idioma francés en el marco de una de las ciudades más bellas e importantes de la Riviera francesa.**

Más información: La residencia donde quedarán alojados los alumnos del curso está tan solo a 10 minutos de la playa y consta de excelentes instalaciones entre las que destacar sus campos de deportes, sala de video y televisión y lavandería con suministro de monedas.

ITEA. Instituto Técnico de Estudios Europeos y

Americanos

Calle Alcalá 59 3º B

28014 - MADRID

Teléfonos: 915777100 /

WEB: www.itea-idiomas.com

e.Mail: itea@itea-idiomas.com

EMPLEO

*** Agente de Policía Local**

oposición libre correspondiente al grupo C

Destinatarios: Ser ciudadano español

Tener cumplidos 18 años y no haber cumplido los 30 años

Título de Bachiller Superior. Bachillerato Unificado Polivalente. Bachillerato LOGSE. FP II Grado o equivalente

Tener una estatura mínima de 1,70m los hombres y 1,65m las mujeres

Permiso de conducir de las clases A, B y BTP

Número de Plazas: 2

Más información: BORM 12 de mayo de 2008.* El plazo de solicitud será de 20 días desde su publicación en el BOE

Ayuntamiento de Cehegín

Calle López Chicheri 5 -

30430 - CEHEGÍN MURCIA

Teléfonos: 968740400 / 968740375

WEB: <http://ayuntamiento@cehegin.com>

e.Mail: ayuntamiento@cehegin.com

Servicio Regional de Empleo y Formación. SEF. PROGRAMA DE TUTORÍAS DE PROYECTOS EMPRESARIALES . Programa GRATUÍTO

Lugar de impartición: Murcia "Edificio ENAE, Escuela de Negocios de Dirección y Administración de Empresas"

Dirigido a : Todas aquellas personas que quieran asesoramiento en un proyecto empresarial que reúna los requisitos siguientes:

1. Podrán referirse a cualquier tipo de sector o actividad económica tratando las distintas áreas de la empresa (una o varias): Finanzas, Recursos Humanos, Marketing, Calidad, Riesgos Laborales, Medio Ambiente, Urbanismo, etc.. Así como a la Gestión Integral de la Calidad (Sistemas Integrados de calidad, Medio Ambiente y Riesgos Laborales).
2. En el caso de ampliación de empresas ya constituidas, el proyecto deberá constituir una innovación o mejora al proyecto inicial.
3. Podrán referirse igualmente a estudios o análisis sectoriales y/o de mercados enfocados con una aplicabilidad inmediata e innovadora en el desarrollo de la gestión empresarial.

4. Los proyectos se plantearán bajo la premisa que sea un proyecto viable.

Calendario: Los proyectos realizados de las propuestas finalmente seleccionadas y tutorizadas, se presentarán terminados en ENAE, antes del 15 de diciembre de 2008

Destinatarios: Todas aquellas personas que quieran asesoramiento en un proyecto empresarial que reúna los requisitos mencionados anteriormente

INSCRIPCIONES del: 19/04/2008 al: 31/07/2008

Más información:

Edificio ENAE. Campus Universitario de Espinardo
30100 Espinardo, Murcia.

Tfno: 968 899899. Fax: 968 364133

carl.garcia@fem.um.es

<http://www.enaes.es>

Camarero de Restaurante

Servicio a las mesas del restaurante, atención a los clientes del mismo.

Destinatarios: Nivel cultural medio (cursando estudios superiores), valorable experiencia como camarero/a en bares y/o restaurantes. Más importancia al nivel cultural que a la experiencia en un puesto similar. Idioma español.

La jornada laboral podrá realizarse en dos horarios distintos:

- de 20 a 18 horas

- de 20 a 01 horas.

INSCRIPCIONES del: 19/05/2008 al: 10/06/2008

Número de Plazas: 8

Importe: 7 euros por hora.

Más información: Interesados contactar con Juanjo Torrente e-mail: seleccion2@effortett.com

Effort Recursos Humanos ETT. S.L

Gran Vía Escultor Salzillo 6 entlo
30004 - MURCIA

Teléfonos: 968 226350 / 902 226350

<http://www.effortett.com>

e.Mail: formacion@grupoeffort.com

Monitores de Tiempo Libre

Monitores de Medio ambiente

Monitores de Actividades Extraescolares

Se precisan para Escuelas de Verano, Campamentos Infantiles, Intercambios Juveniles y Campos de Trabajo, Campaña de Verano 2008

Destinatarios: **Imprescindible Titulación y Experiencia**

INSCRIPCIONES del: 21/05/2008 al: 23/06/2008

La Factoría. Iniciativas de Ocio y Tiempo Libre

Calle Diego Hernández 3 4º 30002 - MURCIA

Teléfonos: 968214421 /

recursoshumanos@lafactoria.net

JORNADAS Y CONGRESOS

I Foro Ambiental'08. CEMACAM Torreguil

Del 30 de junio al 4 de julio

La Protección del Suelo, El agua y los Espacios Naturales

El "Foro Ambiental 2008" pretende contribuir, mediante la participación de reconocidos especialistas en las diferentes materias, a lograr que la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia esté en las mejores condiciones posibles para afrontar los retos normativos en materia de protección ambiental para el inmediato futuro y sentar las bases de la anunciada reforma de su Estatuto de Autonomía.

A su vez, el "Foro Ambiental 2008" constituye una plataforma ideal para difundir y contrastar con prestigiosos investigadores los resultados obtenidos por el Proyecto de Investigación "La protección jurídica del suelo, el agua y los espacios naturales en la Región de Murcia en el contexto jurídico del siglo XXI" (05683/PPC/07) financiado con cargo al Programa de Generación de Conocimiento Científico de Excelencia de la Fundación Séneca, Agencia de Ciencia y Tecnología de la Región de Murcia. Créditos por equivalencia: 1,5 créditos para los alumnos de la Facultad de Derecho de la Universidad de Murcia.

Fechas del: 30/06/2008 al: 04/07/2008

Inscripciones del: 06/05/2008 al: 27/06/2008

Importe: Matrícula: Inscripción gratuita abierta a todas las personas interesadas hasta completar aforo por riguroso orden de inscripción.

Más información: Información, recepción de solicitudes y lugar de celebración

CEMACAM Torre Guil

Urbanización Torre Guil

30833 Sangonera la Verde (Murcia)

Tel.: 968 869 950 o Fax: 968 869 951

e-mail: torreguil@obs.cam.es

<http://www.obrasocial.cam.es>

Facultad de Derecho de la Universidad de Murcia
Despacho 3.07.

Teléfono: 968 364221 o Fax: 968 364280

e-mail: nativill@um.es

(A/A Dª Natividad Villazala).

Centro Educativo del Medio Ambiente. CEMACAM

- Urbanización Torre Guil . .

30833 Sangonera la Verde MURCIA

Teléfonos: 968 869950 /

<http://obrasocial.es>

PREMIOS Y CONCURSOS

VII Certamen de Pintura al Aire Libre. Los Martínez del Puerto

“Los Martínez del Puerto y su Entorno”

Domingo 15 de junio de 2008

Centro Municipal de Los Martínez del Puerto

El tema de la obra será “Los Martínez del Puerto y su entorno”, ejecutándose sobre lienzo, madera o cualquier soporte rígido. La dimensión mínima será de 65 x 50 cm y la técnica empleada, libre. Los trabajos se realizarán in situ en el Pueblo.

Destinatarios: Pintores que lo deseen, mayores de 16 años, residentes o no en el territorio nacional.

INSCRIPCIONES del: 15/06/2008 al: 15/06/2008

Importe: 1º 1.000 euros de la Junta de Vecinos, 2º 600 euros (Estructuras Metálicas Cartago), 3º 500 euros (Fundación CAJAMURCIA, 4º 500 euros (Donación Anónima) 5º 300 euros (Hostelería Rural Las Fraïlas)

Más información:

La inscripción y sellado de lienzos o cualquier otro soporte se realizará el mismo día del Certamen en el **Centro Cultural de Los Martínez del Puerto**, (Ctra. de Los Ruices, 1. Teléfono 968 383 075) desde las 9:00 h hasta las 11:30 h. La entrega de trabajos se hará en el mismo lugar, desde las 17:00 h hasta la 19:00, e irán quedándose expuestos por orden de llegada.

IV Bial de Realismo y Figuración Contemporánea. Pintura - Escultura- Pintura

Cada participante podrá concurrir presentando un dossier fotográfico, conteniendo un mínimo de diez obras, realizadas en los últimos dos años, acompañadas de la correspondiente ficha técnica de cada una de ellas.

La Bial estará dividida en 3 apartados: Pintura, Escultura y fotografía. Las obras presentadas en los dossiers deberán pertenecer a las corrientes realista o figurativa, siendo de libre elección de la temática, formato y técnicas de ejecución.

Destinatarios: Podrán participar todos los artistas españoles que lo deseen, así como aquellos de cualquier otro país y nacionalidad

INSCRIPCIONES del: 01/05/2008 al: 30/07/2008

Importe: Fundación López Rejas constituirá un fondo máximo de 100.000 euros que se destinará a la adquisición de obras seleccionadas, pasando éstas a ser propiedad de la fundación para integrar su colección.

Más información: Los dossiers, junto a la ficha de participación y fotocopia del D.N.I o pasaporte, deberán ser enviados a: **Fundación López Rejas C/ Ceballos, 8. 30003, Murcia**

www.fundacionlopezrejas.com

info@gerasociados.com

2º Concurso Nacional de Videoclips LEMON POP

El Concurso es de ámbito nacional.

El Videoclip podrá tener una duración máxima de 8 minutos.

Solo se admitirán trabajos encuadrados estilísticamente en el POP.

Las obras que se presente deben estar realizadas entre Junio de 2007 a Junio de 2008.

Se podrán presentar el número de trabajos que considere cada realizador o grupo de realizadores.

Destinatarios: Personas, individuales o jurídicas, con nacionalidad española, residentes en nuestro país.

INSCRIPCIONES del: 21/05/2008 al: 21/06/2008

Importe: 3.000 euros, siendo 2.000 para el realizador y 1.000 para la productora de los videoclips.

Habrà un 2º premio de 1.500 euros

Más información: Los trabajos han de ser enviados, por correo certificado o por empresa de transporte dentro de un sobre cerrado con el lema:

II Concurso Nacional de Videoclips LEMON POP
Espacio Molinos del Río. Caballerizas. Ayuntamiento.
C./ Los Molinos, 1
Murcia 30002

Teléfonos: 968 358600 Ext. 1610

www.molinosdelrio.org/salacaballerizas/

e.Mail: museo@molinosdelrio.org

I Concurso de Fotografía Juvenil de Gea y Truyols

Las obras deberán ser originales e inéditas y reflejar imágenes de la pedanía de Gea y Truyols.

- Se deberán presentar un mínimo de dos y un máximo de tres fotografías por autor.

- El mínimo del formato por fotografía será de 20x25 cm. ; debiendo estar montadas en soporte rígido de cartón y sin cristal.

Destinatarios: Podrán concursar jóvenes de 13 a 30 años nacidos o residentes en el municipio de Murcia.

- La participación se divide en dos categorías: A) de 13 a 17 años. B) de 18 a 30 años

INSCRIPCIONES del: 16/06/2008 al: 20/06/2008

Categoría A: 1º Cámara Digital - Accésit con material fotográfico valorado en 150 euros

Categoría B: 1º Cámara Digital - Accésit de 200 euros

Más información: Las obras se presentarán del 16 al 20 de Junio de 2008 en:

- Centro Municipal de Gea y Truyols

- Centros Culturales, C./ Selgas, 1, 2ª planta. altos del mercado de Abastos de Saavedra Fajardo, Murcia.

Igualmente pueden remitirse por correo al **Centro Municipal de Gea y Truyols**

Avenida Mediterráneo 15 .

30590 Gea y Truyols MURCIA

Teléfonos: 968370500 /

MICRORRELATOS EN EL ESPACIO MOLINOS DEL RÍO

Los microrrelatos deben estar escritos en lengua castellana.

Cada participante podrá presentar un máximo de dos microrrelatos. Un jurado especializado seleccionará los mejores que serán publicados por el Ayuntamiento a principios del próximo año 2009. El microrrelato debe tener la palabra LIBÉLULA que es el animal elegido este trimestre como imagen del ciclo River Sounds, organizado en el citado espacio municipal. Los relatos cuya extensión no podrá sobrepasar las cincuenta palabras (sin contar el título), se enviarán a través del formulario indicado.

Puedes enviar tu relato de las siguientes maneras: museo.molinos@ayto-murcia.es

Correo postal: Calle Molinos, s/n (30.002) Murcia
Fax: 968358357

Destinatarios: Escritores interesados

INSCRIPCIONES del: 23/04/2008 al: 23/12/2008

Sala Museo Hidráulico Molinos del Río {0r5}

Calle Los Molinos s/n • 30002 MURCIA

Teléfonos: 968 358600 Ext. 1610 /

<http://www.molinosdelrio.org>

e.Mail: museo@molinosdelrio.org

“Help. Una vida sin tabaco”

En el marco de la campaña “Help. Una vida sin tabaco”, la **Comisión Europea** en asociación con el Foro Europeo de la Juventud (YFJ) organiza un concurso para jóvenes entre los 15 y 35 años para fomentar la capacitación e implicación de los jóvenes en la erradicación del consumo del tabaco.

Puedes participar enviando un video, fotografía, cómic, etc. que enseñe los aspectos positivos de una vida sin tabaco han de recalcar su capacitación e implicación en asuntos que afectan a su salud y bienestar, centrándose en la prevención del hábito por parte de la gente joven.

Los mensajes han de ser positivos y las imágenes deben transmitir el mensaje, a través de gente joven, más allá de las barreras lingüísticas y culturales.

Los participantes deberán tener en cuenta también que se trata de un concurso de ámbito comunitario.

Destinatarios: Jóvenes entre los 15 y 35 años

INSCRIPCIONES del: 24/04/2008 al: 30/06/2008

Importe: El jurado compuesto por representantes del Foro Europeo de la Juventud y de la campaña Help premiará a los tres mejores concursantes durante un acto que se organizará a finales de Septiembre en Bruselas (Bélgica).

Más información: Las bases del concurso puedes descargarlas en la web de la campaña

<http://es.help-eu.com/youthandtobacco/con-test.htm>

Comisión Europea. Representación en España
Paseo de la Castellana 46 .

28046 - MADRID

Teléfonos: 914238000 /

<http://europa.eu.int/spain/>

e.Mail: eu-es-docu@cec.eu.int

MOLA JOVEN 2008

MOLA JOVEN 2008 engloba las modalidades de Música, Fotografía, Literatura, Artes Plásticas, Cómic y Cortos.

Destinatarios: Podrán participar en la presente convocatoria jóvenes en colectivo o individualmente, entre 14 y 30 años a 31 de diciembre de 2008, excepto en literatura que será entre 18 y 30 años, nacidos o que acrediten su residencia en la Región de Murcia, con anterioridad a la publicación de las presentes bases.

En el Certamen de Música podrán participar jóvenes en colectivo o individualmente, entre 14 y 30 años, a 31 de diciembre de 2008, nacidos en el municipio de Molina de Segura, empadronados en este término municipal con anterioridad a la publicación de las presentes bases, o bien que estudien en algún Centro Oficial de este municipio o trabajen en esta localidad.

INSCRIPCIONES del: 17/04/2008 al: 13/10/2008

Importe: La cuantía de los premios de cada modalidad se especifica en cada apartado correspondiente. Las inscripciones se formalizarán en la **Concejalía de Juventud**, en C/Mayor, 81, edificio “El Retén”, planta 1ª, en horario de 8 a 14 horas y de 16 a 21 h. La información y documentación relacionada con el Mola Joven 2008 se puede consultar en y en , en el teléfono 968 388 682 o en el correo juventud@molinadesegura.es

<http://www.molinadesegura.es>

ACTIVIDADES

Proyecto de Acción 2008 perteneciente a la Red de voluntariado ambiental de la Región de Murcia

1.-Proyecto Bubo: Seguimiento y acciones de conservación de fauna en espacios de interior.

Estudio y observación de fauna de los espacios de interior. Seguimiento de especies singulares Migraciones y anillamiento de aves. Detección de amenazas. Manejo y conservación de hábitats. Comunicación y sensibilización social.

Fechas del: 01/03/2008 al: 31/12/2008

Inscripciones del: 01/03/2008 al: 30/11/2008

Lugar de realización: Instalaciones de apoyo:

Centro de visitantes y Gestión Ricardo Codornú.

Población: MURCIA

Horario: Espacio Natural: Parque Regional de Sierra Espuña

2.- Proyecto Artemia: Conservación y restauración en ecosistemas litorales.

Los ecosistema litorales del SE peninsular. Estudio y seguimiento flora y fauna. Censos y migraciones de aves. Anillamiento. Conservación y restauración de dunas. Control de especies invasivas. Detección de amenazas. Comunicación y sensibilización social.

Fechas del: 01/03/2008 al: 31/12/2008

Inscripciones del: 01/03/2008 al: 30/11/2008

Lugar de realización: Instalaciones: Centro de Investigación y Conservación de Humedales “Las Salinas

Población: MURCIA

Horario: Espacio Natural: Parque Regional Salinas de San Pedro e Islas Mar Menor.

3.- Proyecto Cicindela: Acciones de mejora del hábitat y seguimiento de fauna en humedales protegidos.

Estudio y observación de aves. Colaboración en proyectos de observación y seguimiento estatales. Técnicas de anillamientos. Seguimiento de invertebrados acuáticos. Técnicas de manejo de habitats para la conservación faunística: plantaciones, instalación de posaderos, nidales, bebederos, etc. Sensibilización social.

Fechas del: 01/03/2008 al: 31/12/2008

Inscripciones del: 01/03/2008 al: 30/11/2008

Población: MURCIA

Horario: Espacio Natural: Paisaje Protegido Ajauque y Rambla Salada

4.- Proyecto Thader: Estudio, seguimiento y conservación de riberas y ramblas.

Estudio y observación de ecosistemas riparios. Detección de amenazas. Recogida material de reproducción. Restauración hidrológico-forestal. Restauración de riberas. Conservación de habitats protegidos. Acciones de seguimiento y conservación de nutría (*Lutra lutra*) en ríos y riberas de la Región de Murcia. Sectorización del área de distribución de la nutría en distintas zonas de muestreo atendiendo a variables climáticas y ambientales. Muestreo y recolección de material (excrementos y huellas) por secto-

res. Seguimiento estatus y estimación poblacional. Creación de base de datos al efecto. Comunicación y sensibilización social.

Colabora: Excmo. Ayuntamiento de Calasparra y Fundación Santuario Virgen de La Esperanza.

Fechas del: 01/03/2008 al: 31/12/2008

Inscripciones del: 01/03/2008 al: 30/11/2008

Más información: Instalaciones de apoyo: Antiguo sequero Forestal de Calasparra y Aulas de la Naturaleza “Lomas de La Virgen” (Calasparra) y “La Atalaya” (Cieza).

5.- Proyecto Hippocampus*: Acciones de seguimiento y conservación del caballito de mar en el ámbito del Mar Menor.

El Mar Menor y sus habitats marinos. Observación e identificación de especies marinas. El caballito de mar en el Mar Menor: censo y seguimiento de poblaciones. Detección e identificación de amenazas. Acciones de conservación. Comunicación y sensibilización social.

Colaboración: Instituto Español de Oceanografía

Fechas del: 01/03/2008 al: 31/12/2008

Inscripciones del: 01/03/2008 al: 30/11/2008

Lugar de realización: Instalaciones: Centro “Las Salinas”. San Pedro del Pinatar.

Población: MURCIA

Horario: Espacio Natural: Mar Menor.

Más información: *Imprescindible titulación reconocida, seguro y equipo de buceo.

6.- Proyecto Eusimonia: Estudio de la aracnofauna singular del SE peninsular y su uso en la conservación de habitats.

La importancia de la fauna invertebrada como patrimonio natural de las zonas áridas. Observación e identificación de arácnidos singulares (nuevas especies para la ciencia, iberoafricanismos, especies relictas, etc.) Elaboración de propuestas para la gestión de los habitats. Comunicación y sensibilización social.

Fechas del: 01/03/2008 al: 31/12/2008

Inscripciones del: 01/03/2008 al: 30/11/2008

Población: MURCIA

Horario: Espacio Natural: Parque Natural de Calblanque.

Tablón de ANUNCIOS

Nombre: Gabi
Email: gabipeke@hotmail.com
Teléfono: 630465234
CP: 30002
Alquilo piso calle Floridablanca (Barrio del Carmen)
Piso amueblado, tres habitaciones, baño, aseo,
cocina y salón comedor.

Nombre: Marta
Email: Martica_Romero@hotmail.com
Teléfono: 659719585
Movil: 622029031
CP: 30001
Hola somos dos chicas trabajadoras que buscamos
compañera de piso. el piso esta en el infante, muy
tranquilo. y además esta genial... vitroceramica,
parquet... son 190m + gastos.

Nombre: Cristina
Email: kristi_prety@hotmail.com
Teléfono: 606738878
Clases particulares
Soy estudiante de ingeniería y tengo experiencia
como profesora en academia. Me ofrezco para dar
clases de primaria, secundaria y bachiller en el
ámbito de ciencias: matemáticas, física, química...

Nombre: Ana Moreno
Email: ana_m_r@hotmail.com
Teléfono: 670480916
Imparto clases de inglés y sintaxis para primaria
y secundaria la última quincena de Junio para
ayudar en los últimos exámenes de los
chicos/as interesados contactar.

Nombre: Reyes
Email: weyescanto@hotmail.com
Movil: 690151245
CP: 30007
Se busca chicas trabajadoras para completar piso
en la Flota, piso nuevo, con todos los electrodo-
mésticos, secadora, lavavajillas, a/c, 175m para
entrar en Julio.

Nombre: Isa
Email: isota7@hotmail.com
Teléfono: 627673702
BUSCAMOS CHICA PARA COMPARTIR PISO Somos
2 chicas trabajadoras que buscamos otra chica
para compartir piso en el Barrio del Carmen. Tiene
3 habitaciones, 2 cuartos de baño, salon comedor,
cocina bien equipada, trastero, terraza, todo exte-
rior, acogedor y muy luminoso. Para entrar el 1 de
Junio.

Nombre: Laura
Email: lunaentiende21@hotmail.com
Teléfono: 663 76 49 11
Hola soy chica joven trabajadora que busca una
habitación en piso compartido para entrar a vivir
lo antes posible. A ser posible en el barrio del
carmen o alrededores. Buen rollo!!!

Nombre: María
Email: mgarcia@technopro-hispania.com
Teléfono: 868065994
CP: 30310
Buscamos Delineante/Delineante Proyectista
TECHNO PRO HISPANIA, busca para incorporación
inmediata dos Delineantes / Delineantes
Proyectistas para Cartagena con experiencia de
entre 1 y 3 años desempeñando funciones de deli-
neación en el sector petroquímico y/o naval.

Anuncios extraídos de la web:
www.informajoven.org en el
apartado
"TABLÓN DE ANUNCIOS"

Foto DEL MES



Skater demostrando su destreza.

El pasado 10 de mayo, el Centro Juvenil Yesqueros, gestionado por el consejo Local de la juventud de Murcia, organizó el **I Concurso Yesqueros de Skate de la Ciudad de Murcia**, donde participaron mas de 100 jóvenes skater que pudieron demostrar su habilidad con el uso de su tabla en las diferentes rampas y trucos colocados en la Plaza de la Universidad de la ciudad de Murcia.

Direcciones de INTERES

Concejalía de Juventud y Empleo

Teléfono: 968 35 83 83/968 35 86 00
Fax: 968 35 83 84
Glorieta de España, 1 • 30004 Murcia
<http://www.informajoven.org/juventud.html>
concejalía.juventudyempleo@ayto-murcia.es

Servicio de juventud. Concejalía de Juventud y Empleo

Teléfono: 968 20 11 07 Fax: 968 23 66 63
Avenida del Rocio, palacio de deportes s/n • 30007 Murcia
<http://www.informajoven.org/juventud.html>
juventud@ayto-murcia.es

Informajoven. Centro de información juvenil Ayuntamiento de Murcia

Calle Agüera nº 12 • 30001 Murcia
Teléfono: 968 21 55 82 Fax: 968 21 55 59
Solicitud de información: informajoven@ayto-murcia.es
Envío de noticias: infojov@ayto-murcia.es

Consejo local de la juventud de Murcia

Teléfono: 968 21 58 20 Fax: 968 21 588 20
Calle San Patricio, 10 3º C • 30004 Murcia
<http://www.murciatotal.org>
presidente@opinajoven.org

Instituto de la juventud de la Región de Murcia Comunidad Autónoma

Teléfono: 968 35 72 71/968 35 72 72
Fax: 968 35 72 78
Avenida Infante Juan Manuel, 14 bajo • 30071 Murcia
<http://www.mundojoven.org>
juventud@carm.es

<http://www.ayto-murcia.es>

Ayuntamiento de Murcia, Enlaces a Policía Local, Página del Contribuyente, Centros Culturales, Gerencia de Urbanismo, Teatro Romea, Medio Ambiente, Empleo, etc.

<http://www.murcia.es/empleo>

Servicio de empleo del Ayuntamiento de Murcia

<http://www.informajoven.org>

Web del informajoven y del Servicio de Juventud del Ayuntamiento de Murcia

<http://www.murciatotal.org/>

Murcia total. Tarjeta Joven del Consejo de la Juventud de Murcia.

<http://www.um.es/csu/>

Centro Social Universitario. Universidad de Murcia

<http://www.centros culturalesmurcia.com>
Centros Culturales del Municipio de Murcia

<http://www.fundacioncajamurcia.com>

Fundación CajaMurcia

<http://www.guiadelocio.com/murcia/>

Guía del Ocio en Murcia

<http://www.fiestasdemurcia.es>

Fiestas de Murcia. Web con las fiestas, ocio y actividades culturales de Murcia. Concejalía de festejos del Ayuntamiento de Murcia.

<http://www.murciaciudad.com>

Murcia Ciudad. Información turística de la ciudad de Murcia. Incluye mapa y localización de la ciudad.

<http://www.ucam.edu/sie/index.htm>

Servicio de Información al Estudiante de la Universidad Católica San Antonio. UCAM

<http://www.xtra-espacio.com>

XTRA Espacio Cultural de la Fundación Cajamurcia. Situado en el Centro Social Universitario del Campus de Espinardo de la Universidad de Murcia.

<http://www.informajoven.org/juventud/LANAVE.htm>

La Nave- Espacio Joven

<http://www.informajoven.org/juventud/yesqueros.htm>

Yesqueros, espacio joven. Lugar de encuentro para las asociaciones juveniles del municipio de Murcia.

<http://www.redesmurcia.es>

info@redesmurcia.es
REDES PARA EL TIEMPO LIBRE
C/ San Patricio, nº10 • Tfno.: 968 222 701



Murcia

INFORMA **J**OVEN