

## ACTIVIDADES

### #EFenCasa

La Junta y el Colegio Oficial de Licenciados y Graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte proponen planes de entrenamiento para evitar el sedentarismo y fomentar el ejercicio físico en casa.

Estar en casa no significa estar quieto.

¿Por qué hacer ahora actividad física en casa?: Llenas tu tiempo libre, y ahora es mucho. Ocupas tu mente.

Verás una mejoría rápida en tu condición física. Liberas endorfinas (analgésico natural). Te diviertes. Compartes actividad con la familia.

Únete al reto y forma parte de esta campaña #EFenCasa.

Información: <https://www.colefcastillayleon.es/efencasa>

### "Somos Cine", portal de películas españolas gratis y en abierto

RTVE Digital lanza el portal 'Somos cine' en el que los espectadores podrán disfrutar gratuitamente de más de 60 de las mejores películas del cine español reciente.

A lo largo del mes de abril el catálogo se ampliará con películas de directores y actores consagrados de nuestro país, las más premiadas en los últimos años y algunas de las más taquilleras.

Información:

<http://www.injuve.es/convocatorias/actividades/somos-cine-portal-de-peliculas-espanolas-gratis-y-en-abierto>

## CONCURSOS

### Concurso digital "30 días en casa"

¿Podrías contar tus últimos 30 días en un vídeo de 30 segundos, en una ilustración o en un relato de hasta 300 palabras?

Pueden participar en esta iniciativa personas de entre 18 y 30 años españoles o residentes en España, que podrán enviar tantos videos, microrrelatos e ilustraciones originales como deseen, con tema y contenido libre.

La iniciativa estará abierta hasta el domingo 26 de abril

Información: <http://www.injuve.es/creacionjoven/noticia/concurso-digital-30-dias-en-casa>

### II Concurso de fotografía DIM 2020 Museo de Palencia

La temática de las obras estará relacionada con los centros museísticos de la provincia de Palencia, o con el Patrimonio Cultural que custodian, y con el lema del Día Internacional de los Museos, que este año es "Museos para la igualdad: diversidad e inclusión"

Plazo: 5 de mayo de 2020

Información:

<https://museocastillayleon.jcyl.es/web/jcyl/MuseoPalencia/es/Plantilla100Detalle/1284418314133/Evento/1284939120936/Comunicacion>

# BECAS

## BBVA EduFin Research Grants

Esta convocatoria de becas internacional invita a proponer trabajos de investigación sobre cuestiones relacionadas con la educación financiera en el mundo.

Plazo: 18 de mayo de 2020

Información: <http://www.eurodesk.es/program/bbva-edu-fin-research-grants>

## Becas Arquia 2020

Dirigidas a estudiantes en los últimos años de la carrera y a jóvenes arquitectos recién titulados, destinadas a la realización de prácticas profesionales en estudios de Arquitectura e instituciones culturales y del sector.

El tema del concurso es: "Repensar los sistemas de fachada para los futuros edificios residenciales en altura".

Plazo: 30 de abril de 2020

Información: <http://www.injuve.es/convocatorias/becas/becas-arquia-2020>

# CURSOS

## Curso online "Trucos fáciles para que tu hogar sea más sostenible"

La sostenibilidad es una tendencia en alza, en la que todos podemos aportar, en muchas ocasiones con sencillos gestos desde nuestra propia casa.

Preservar al máximo los recursos naturales del planeta es fundamental tanto para los gobiernos de las diferentes naciones como para sus ciudadanos.

¡Transforma tu casa en un lugar sostenible!

Fecha: 20 de abril de 2020

Información: <https://www.cyldigital.es/curso/trucos-faciles-para-que-tu-hogar-sea-mas-sostenible-webinar>

## Curso online "Usa Instagram Stories para tu negocio"

Desde el punto de vista empresarial, mediante los Stories de Instagram se pueden exponer de una manera más atractiva tus productos o servicios generando engagement, sensación de necesidad al estar disponibles por poco tiempo, y humanizará tu marca al permitirte compartir contenido de una manera más informal.

Fecha: 29 de abril de 2020

Información: <https://www.cyldigital.es/curso/usa-instagram-stories-para-tu-negocio-0>

## ■ TRAMITA TU CARNÉ JOVEN CON EL COLECTIVO TIERRA DE CAMPOS

DESDE LOS 14 HASTA LOS 30 AÑOS



**Pásate por nuestro Punto de Información Juvenil Rural y solicita tu carné joven, sin necesidad de ir a Valladolid**

## DESCUENTOS Y PROMOCIONES

- Seguro gratuito de Asistencia en Viaje a cualquier lugar del mundo que vayas.
- Descuentos en actividades de formación, cursos de idiomas, actividades de tiempo libre... organizadas por el Instituto de la Juventud de Castilla y León.
- Descuentos en medios de transporte como RENFE, ALSA, AVIS....
- Ayudas a jóvenes emprendedores, promoción de jóvenes artistas y acciones de voluntariado.
- Sorteos y promociones en eventos culturales, musicales y deportivos.
- Y mucho más....