



ESPLUJOVE DE TARDA

☉ Dijous 22, de 18 a 20 h

Espai Jove Remolí

Tapers saludables

Menjar diàriament tupper s'ha convertit en una tendència: ja sigui pel poc temps que tenim o perquè és còmoda i econòmica, és per això que podríem dir que preparar un tupper a casa ja forma part de la nostra rutina. Vine al Remolí i t'ensenyarem les receptes més ràpides i saludables per menjar fora de casa! Dirigit a joves de 16 a 35 anys



ESPLUJOVE DE NIT

☉ Divendres 16, de 21 a 23 h

Espai Jove Remolí

Cuina de primavera

Arriba el bon temps i per consegüent, una gran varietat de productes. En aquest taller t'ensenyarem diferents receptes d'aquesta temporada. Posa't el davantal i vine! Dirigit a joves de 16 a 35 anys.

Espai Jove Remolí

Pl. Blas Infante s/n • Tel. 93 372 97 06
jove.remoli@esplugues.cat
De dilluns a divendres, de 17.15 a 21 h

ESPLUJOVE DE TARDA (12- 18 ANYS)

☉ Dimecres 14, de 17.30 a 19 h

Espai Jove Remolí

'Ultimate pancakes'

El pancake és una crep d'origen americà, usualment fet amb llet, mantega, ous, farina, llevat, sucre, sal i opcionalment, una espècia, essència o extracte. Vine a passar una tarda ben dolça!! Dirigit a joves de 12 a 18 anys.



TIC FORMACIÓ

☉ Dimarts 13, de 19 a 20.30 h

Espai Jove Remolí

Apps per a la recerca de feina

A través d'aquestes apps et serà molt més fàcil poder buscar feina. Vine al Remolí i descobreix-les! Dirigit a joves de 16 a 35 anys. (*)

☉ Dijous 15, de 19 a 20.30 h

Espai Jove Remolí

Iniciació a la fotografia

Si t'agrada la fotografia, i en vols aprendre una mica més, vine a aquest taller i gaudeix de la creació d'art! Dirigit a joves de 16 a 35 anys. *Cal portar càmera digital.

☉ Del 19 de març al 30 d'abril

De 17 a 20 h

Oficina Jove d'Emancipació

De 17.15 a 21 h

Espai Jove Remolí

Del Saló de l'Ensenyament a Esplugues

T'apropem tota la informació recopilada al Saló de l'Ensenyament perquè puguis decidir el teu futur formatiu. A més, recorda que a l'Oficina Jove tens un assessor que et podrà ajudar. Informa-te'n!

TIC SERVEIS

☉ Durant tot el mes, de 19 a 20 h

Espai Jove Remolí

Support TIC i multimèdia

• **Ofimàtica:** tots els dilluns

• **Curriculum creatiu:** els dimecres

• **Support a la creació digital:**

Divendres

Per a algunes de les activitats el participant ha de portar el seu ordinador portàtil amb el programari instal·lat. Més informació al 93 372 97 06. No requereix inscripció prèvia. Dirigit a joves de 16 a 35 anys.

DINAMITZACIONS JUVENILS (12-18 ANYS)

☉ Divendres 9, de 18 a 19.30 h

Espai Jove Remolí

Escola de castells

En aquesta dinamització, els castellers d'Esplugues, ens ensenyaran i ens explicaran diferents tècniques. Vine a passar una bona estona i aprèn com funciona una entitat com els castellers! Dinàmica dirigida a joves de 12 a 18 anys.



☉ Divendres 16, de 17.30 a 19 h

Espai Jove Remolí

Futbol botons

El futbol botons és un joc d'habilitat que es desenvolupa sobre un tauler de fusta amb l'aparença d'un camp de futbol. En aquesta dinamització, l'entitat de futbol botons ens ensenyarà com funciona aquest joc! Dinàmica dirigida a joves de 12 a 18 anys.

L'Espai Jove Remolí i l'Oficina Jove d'Emancipació romandran tancats del 26 de març al 2 d'abril, ambdós inclosos.

DIA INTERNACIONAL DE LES DONES

☉ Dijous 8, de 18 a 19.30 h

Espai Jove Remolí

Coneix-te

Aquest taller ofereix un espai on poder reflexionar, compartir inquietuds i aprofundir sobre la naturalesa cíclica de les dones, lluny d'estereotips, per connectar amb l'energia femenina i la menstruació conscient. Dirigit a joves de 16 a 35 anys.

EXPOSICIÓ JOVE

☉ De l'1 al 16 de març, de 17 a 20 h

Oficina Jove d'Emancipació

'Dones del 36'

Aquesta exposició suposa un reconeixement a les dones que van elaborar un projecte de recuperació de memòria històrica sobre la vida de les dones, dones anònimes, a la Guerra Civil.

PUNT TEMÀTIC

☉ De l'1 al 15 de març

De 17 a 20 h i de 17.15 a 21 h

Oficina Jove d'Emancipació

Espai Jove Remolí

'8M. Dia de les dones'

Punts temàtics amb informació sobre el dia de la dona, que se celebra el 8 de març per commemorar les reivindicacions feministes que s'han produït històricament i seguir lluitant per les injustícies i desigualtats.

(*) Per formalitzar la inscripció a les activitats pots fer-ho on-line al web www.esplujove.net, trucant al 93 372 97 06 (de dl. a dv. de 17.15 a 21 h) o enviant un correu electrònic a jove.remoli@esplugues.cat indicant el taller, nom i cognoms, edat i telèfon.



Oficina Jove d'Emancipació

Casal de Cultura Robert Brillas
C. Àngel Guimerà, 36 • ☎ 661 987 690
jove.emancipacio@esplugues.cat
De dilluns a divendres, de 17 a 20 h

(*) Per formalitzar la inscripció a les activitats pots fer-ho on-line al web www.esplujove.net, trucant al 661 987 690 (de dl. a dv. de 17 a 20 h) o enviant un c/e a jove.emancipacio@esplugues.cat indicant el taller, nom i cognoms, edat i telèfon



TALLER OCI JOVE

☉ Divendres 23, de 19.30 a 21.30 h

Oficina Jove d'Emancipació

Mona de Pasqua

La mona de pasqua és un dolç típic que s'ha de regalar el padri al fillol/a i que simbolitza que ha acabat la quaresma. En aquest taller aprendrem a fer-la per poder-la regalar, o per poder-la gaudir!

Dirigit a joves de 16 a 35 anys, cal reservar plaça (*)



TALLER FORMATIU JOVE

☉ Dimarts 20, de 18 a 20 h

Oficina Jove d'Emancipació

Xerrada: 'Autocandidatura, apropa't a les empreses'

No esperis que les empreses et trobin, vés a buscar-les! En aquest taller veurem diferents maneres de presentar-se a les empreses i captar-ne l'atenció. Vine i descobreix una bona estratègia per arribar al lloc de feina que busques. Dirigit a joves de 16 a 35 anys, cal reservar plaça (*)

TALLER MOBILITAT INTERNACIONAL

☉ Dilluns 19, de 18 a 19.30 h

Oficina Jove d'Emancipació

Taller: 'Detalls pràctics per viatjar'

Tens pensat marxar aquesta Setmana Santa a un país estranger?

En aquest taller t'explicarem alguns consells pràctics que s'han de tenir en compte a l'hora de viatjar fora, des de la documentació que cal portar, a on buscar informació del país de destí, com moure's a nivell local, com trobar allotjament barat i com treure el major profit de l'experiència.

Dirigit a joves de 17 a 30 anys.

Taller gratuït, cal reservar plaça (*)

Trobareu tota la informació dels partits que disputin les entitats esportives locals, cada cap de setmana a l'apartat de "Esports-Competicions esportives-Partits cap de setmana" de l'Ajuntament d'Esplugues i més concretament al següent link: <http://www.esplugues.cat/ambits/temes/esports/competicions-esportives>
Twitter: @espluguesport

Els equipaments esportius que hi podeu trobar són el següents:

CEM Les Moreres
Poliesportiu Municipal de Can Vidalet

Camp Municipal d'Esports Salt del Pi
Camp Municipal de Futbol El Molí

ESPORTS

