



## ESPLUJOVE DE TARDA



○ Dimecres 17, de 18.30 a 20.30h  
Espai Jove Remolí

### Cuina de temporada: fruites i verdures

Un dels grans reptes del món de l'alimentació saludable és saber quina fruita i verdura ens dona la terra en cada època de l'any. És un calendari que tots necessitem perquè la modernitat ens ha allunyat molt dels cicles naturals d'una producció coherent amb les persones i l'entorn. La globalització ha portat als nostres mercats i botigues tot tipus d'hortalisses a qualsevol època de l'any. Però no hi ha res més sa que prendre el que ens dona la terra a cada moment, en funció de cada clima, i descartar el que no toca per temporada i que el cos no necessita. Dirigit a joves de 16 a 35 anys. Taller gratuït, cal reservar plaça (\*)

#### 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

L'Espai Jove Remolí i l'Oficina Jove d'Emancipació romandran tancats el 12 d'octubre per ser dia festiu



○ Dimarts 30, de 18.30 a 20.30h  
Espai Jove Remolí

### Panellets i moniatos

Arriba la tardor i, per tant, l'època de la castanyada. En aquest taller podràs aprendre a fer i gaudir de dos dels aliments més típics d'aquesta festa tan popular. Dirigit a joves de 16 a 35 anys. Taller gratuït, cal reservar plaça (\*)

## ESPLUJOVE DE TARDA (12-18 ANYS)



○ Dijous 11, de 18 a 19.30h  
Espai Jove Remolí

### Prepara't per a Halloween

En aquesta taller aprendrem les millors tècniques per maquillar-se i les millors indumentàries per a la nit de Halloween. No t'ho perdís! Dirigit a joves de 12 a 18 anys.

(\*) Per formalitzar la inscripció a les activitats pots fer-ho **on-line** al web [www.esplujove.net](http://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](mailto:jove.remoli@esplugues.cat) indicant el taller, nom i cognoms, edat i telèfon.

[esplujove@esplugues.cat](mailto:esplujove@esplugues.cat)

[www.esplujove.net](http://www.esplujove.net)

## ESPLUJOVE DE NIT



○ Divendres 26, de 21 a 23h  
Espai Jove Remolí

### Cuina antioxidant i depurativa

Els aliments depurats són aquells que ajuden els òrgans emuntoris, els que netegen el nostre organisme de tòxics. Amb relació a l'alimentació, el fetge i els ronyons són els que s'encarreguen de fer gairebé tota la feina. Així doncs, si volem evitar problemes hepàtics o renals, una bona manera de prevenir riscos és apostar pels aliments depurats que ajuden a aquests òrgans en la seva funció. En aquest taller t'ensenyarem receptes i aliments per ajudar el teu cos a dur a terme aquesta funció. Dirigit a joves de 16 a 35 anys. Taller gratuït, cal reservar plaça (\*)

## TIC FORMACIÓ



○ Dimarts 9, de 18 a 19.30 h  
Espai Jove Remolí

### Fotografia amb l'smartphone

Si t'agrada la fotografia però no tens càmera, no et preocupis! En aquest taller aprendrem a treure-li el màxim de profit al mòbil per fer fotos de concurs. \*Cal portar un smartphone. Dirigit a joves de 12 a 18 anys. Taller gratuït, cal reservar plaça (\*)



○ Dimarts 16, de 19 a 20.30 h  
Espai Jove Remolí

### RECURSOS GRATUÏTS SENSE COPYRIGHT

Alguna vegada has volgut utilitzar imatges o música d'Internet però t'ho han impedit els drets d'autor? Vine i aprendràs a buscar i trobar recursos gratuïts i lliures de copyright perquè puguis utilitzar-los a les teves creacions digitals. Dirigit a joves de 16 a 35 anys. Taller gratuït, cal reservar plaça (\*)

## DINAMITZACIONS JUVENILS (12-18 ANYS)



○ Dilluns 22 i dimecres 24, de 17.30 a 18.30h • Espai Jove Remolí

### Ambientació de Halloween amb castanyes

S'acosta Halloween i al Remolí volem celebrar-ho amb ltu. Participa en la decoració del centre i podràs degustar unes castanyes gratuïtament! Dinàmica dirigida a joves de 12 a 18 anys.

## 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



#### 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](http://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](mailto:jove.emancipacio@esplugues.cat) indicant el taller, nom i cognoms, edat i telèfon



### TALLER OCI JOVE

○ Dimarts 23, de 19.30 a 21.30 h  
Oficina Jove d'emancipació

### Cuina vietnamita

La cuina de Vietnam és una barreja perfecta de la cuina de l'est i el sud-est asiàtic amb un toc occidental. Les combinacions agradables, els sabors frescos i també salats donen profunditat als plats, mentre els cruixents i les presentacions colorides fan que aquesta cuina sigui realment espectacular. Vine i coneix-la! Dirigit a joves de 16 a 35 anys. Taller gratuït, cal reservar plaça (\*)



### TALLER FORMATIU JOVE

○ Dijous 25, de 18 a 20 h.  
Oficina Jove d'emancipació

### Xerrada: Forma't per treballar! Estàs a l'atur? Coneix la formació ocupacional.

La formació és clau per ampliar coneixements i millorar el currículum. Aprofita la formació subvencionada per a persones a l'atur. En aquesta xerrada coneixeràs tots els cursos que pots fer per millorar el teu perfil professional. Dirigit a joves de 16 a 35 anys, cal reservar plaça (\*)

### TALLER MOBILITAT INTERNACIONAL

○ Dilluns 29, de 18 a 19.30 h  
Oficina Jove d'Emancipació

### Taller "L'AU PAIR: conviure amb una família i cuidar dels infants"

T'agradaria millorar l'anglès mentre cuides de nens i nenes d'una família d'un altre país? En aquest taller t'explicarem en què consisteix l'Au pair, un intercanvi cultural que permet conèixer un altre país i cultura, mentre convis amb una família local cuidant dels seus fills i filles, així com t'explicarem com posar-se en contacte amb famílies amfitriones. També farem una reflexió sobre què s'ha de tenir en compte abans de marxar. Dirigit a joves de 16 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>

Segueix-nos a Twitter:  
[@EsportsEsplugues](https://twitter.com/EsportsEsplugues)



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

