



## TIC serveis

Durant tot el mes, de 19 a 20 h

Espai Jove Remolí

### Support TIC i multimèdia

- Ofimàtica: **tots els dilluns**
- Curriculum creatiu: **tots 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.

## Esplujove tarda

Dimecres 29, de 19.30 a 20.30 h

Espai Jove Remolí

### Defensa personal

Vols tenir nocions de defensa personal per moure't amb més seguretat?

Guanyar confiança i ser conscient de les teves capacitats i limitacions? Taller dirigit a joves de 18 a 35 anys.

Gratuït, cal reservar plaça (\*)



CANAL ESPLUJOVE  
AL FACEBOOK  
Connecta't-hi!

APEIX-TE  
AL TWITTER!



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

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



Dijous 30, de 19 a 20.30 h

Espai Jove Remolí

### Bunyols de quaresma

Els bunyols de Quaresma són dolços fets a partir d'una base de farina que es fregeix en oli i després s'ensucra. També són anomenats bunyols de vent, perquè tenen una massa especialment flonja, com si fossin buits per dins i es solen menjar per Quaresma i Setmana Santa. Dirigit a joves de 16 a 35 anys.

Taller gratuït, cal reservar plaça (\*)

## Esplujove tarda (12-18 anys)



Dimecres 22, de 17.30 a 18.30 h

Espai Jove Remolí

### Bijuteria amb fimo

Aprèn a fer joies divertides i acolorides amb fimo. Dirigit a joves de 12 a 18 anys. Dirigit a joves de 12 a 18 anys. Taller gratuït, cal reservar plaça (\*)

(\*) 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 dll. 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 de nit



Divendres 24, de 21 a 23 h

Espai Jove Remolí

### Dolços marroquins

Els dolços marroquins són molt coneguts. Molts d'ells estan preparats amb una pasta que denominen banya de gasela, i en ells abunden els dàtils i la mel com edulcorant. Dirigit a joves de 16 a 35 anys. Taller gratuït, cal reservar plaça (\*)

## TIC formació



Dimarts 21, de 19 a 20.30 h

Espai Jove Remolí

### Fotografia en blanc i negre

El blanc i negre permet crear un espai íntim i proper entre l'espectador i la fotografia. No t'ho pensis més! Vine i et donarem uns consells per fer les fotografies perfectes! 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](mailto:jove.remoli@esplugues.cat)  
De dilluns a divendres, de 17.15 a 21 h



Dimarts 28, de 19 a 20.30 h

Espai Jove Remolí

### Retrata la primavera

Aquesta estació, amb la seva llum, explosió de vida i color, és tot un poema visual. Després del fred d'hivern, aprofita el bon temps i treu la teva càmera de l'armari, surt a descobrir i retratar tot un món de colors. Dirigit a joves de 16 a 35 anys. Taller gratuït, cal reservar plaça (\*)

## Esplujove informa!



**A L'Agenda d'abril podreu consultar la nova oferta de tallers trimestrals.**

Les inscripcions seran del 24 d'abril al 4 de maig i els tallers començaran la setmana del 8 de maig



### Oficina Jove d'Emancipació

Casal de Cultura Robert Brillas  
C. Àngel Guimerà, 36 • Tel. 661 987 690  
[jove.emancipacio@esplugues.cat](mailto: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 dll. 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 JOVE FORMATIU

Dimarts 28, de 18 a 20 h

Oficina Jove d'Emancipació

### Xerrada: 'Vols deixar de fumar?'

No és fàcil alliberar-se del tabac ja que fumar ha passat a formar part de la teva vida i de la forma de relacionar-te amb l'entorn. Deixar de fumar pot ser difícil i implica un esforç, però no és impossible. Malgrat que no hi ha cap fórmula miraculosa per aconseguir-ho, en aquest taller et donem algunes claus que et poden ajudar. Dirigit a joves de 16 a 35 anys. Taller gratuït, cal reservar plaça (\*)



## TALLER MOBILITAT INTERNACIONAL

Dilluns 27, de 18 a 19.30 h

Oficina Jove d'Emancipació

### Taller: Servei de Voluntariat Europeu (SVE)

T'agradaria conèixer de prop altres cultures d'arreu d'Europa mentre fas un voluntariat internacional de mitja o llarga durada? T'explicarem en què consisteix el programa de Servei de Voluntariat Europeu, com funciona, quines temàtiques pots trobar entre els projectes oferts, a on pots dur a terme aquest període de voluntariat becat i tot el que ofereix aquest programa d'Erasmus+. Dirigit a joves de 17 a 30 anys. Taller gratuït, cal reservar plaça (\*)



## TALLER OCI JOVE

Divendres 31, de 19.30 a 21.30 h

Oficina Jove d'Emancipació

### Taller de banghra

El banghra és un ball folklòric tradicional de la regió del Panjab que es troba al nord de l'Índia. L'origen d'aquesta dansa radica en els balls que realitzen els homes i les dones festejant l'arribada de la primavera i el temps de collita. En el taller s'aprendran els passos bàsics! Dirigit a joves de 16 a 35 anys. Taller gratuït, cal reservar plaça (\*)

# ESPORTS

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>

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**