



### ESPLUJOVE DE TARDA

⊙ Dijous 17, de 18.30 a 20.30 h  
Espai Jove Remolí

#### Cuina veneçolana

Descobreix la gastronomia veneçolana, un món de sabors, colors i aromes inoblidables! No t'ho perdís! Dirigit a joves de 16 a 35 anys.



⊙ Dimarts 22, de 19 a 20.30 h  
Espai Jove Remolí

#### Dieta i nutrició conscient

Els mesos previs a l'estiu tenim tendència a cuidar més la dieta per tal de lluir. En aquest taller t'ensenyarem a tenir cura de l'alimentació sense oblidar els nutrients necessaris per al nostre organisme i per a la nostra salut. 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 NIT

Divendres 25, de 21 a 23 h  
Espai Jove Remolí

#### Fideuà

La fideuà és un plat típic de la cuina de la Safor, originari de la ciutat de Gandia. Està feta a base de suc de peix complementada amb marisc al gust del consumidor i uns fideus específics més grossos que els normals, corbats i amb un foradet al mig. Dirigit a joves de 16 a 35 anys.



### ESPLUJOVE DE TARDA (12- 18 ANYS)

Dimecres 9, de 17.30 a 19 h  
Espai Jove Remolí

#### Posa a punt la teva bicicleta

S'acosta l'estiu i podem gaudir de la bicicleta, un bon mitjà de transport. Vine al Remolí, on aprendrem com arreglar les diferents avaries que tingui la teva bicicleta i com fer-li una bona posada al punt! 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.

L'Espai Jove Remolí i l'Oficina Jove d'Emancipació romandran tancats el dimarts 1 i dilluns 21 de maig

### TIC FORMACIÓ WIX

⊙ Dijous 8, de 19 a 20.30 h  
Espai Jove Remolí

#### Creació de pàgines web amb Wix

Wix.com és una plataforma online que permet crear pàgines webs i llocs mòbil de manera gratuïta, i pensada per a aquells usuaris que no tenen un coneixement extens del llenguatge HTML. Vine al Remolí i aprèn a fer la teva! Dirigit a joves de 16 a 35 anys.

⊙ Dimarts 15, de 18 a 19.30 h  
Espai Jove Remolí

#### Com fer un bon treball

En aquest taller us ensenyarem les eines bàsiques per poder desenvolupar un bon treball escrit. Vine al Remolí i descobreix-les! Dirigit 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
- Currículum creatiu: els dimecres
- Suport 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@esplugues.cat](mailto:esplujove@esplugues.cat)

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



### DINAMITZACIONS JUVENILS (12-18 ANYS)

⊙ Dilluns 7, de 17.30 a 18.30 h  
Espai Jove Remolí

#### Cinema fòrum: Ús i abús de les TIC

En la societat actual la influència de les noves tecnologies és molt àmplia i avui en dia tothom les fem servir. En aquesta activitat parlarem dels diferents usos que es pot donar a les TIC i de la seva repercussió en diferents àmbits. Dinàmica dirigida a joves de 12 a 18 anys



⊙ Dimecres 16, de 17.30 a 18.30 h  
Espai Jove Remolí

#### Decoració de primavera

Vols decorar el Remolí al teu gust? Vine i col·labora en la decoració de primavera del centre! Dinàmica dirigida a joves de 12 a 18 anys.

### PUNT TEMÀTIC

⊙ A partir del 14 de maig De 17 a 20 h  
Oficina Jove d'Emancipació  
De 17.15 a 21 h  
Espai Jove Remolí

#### 'Viatgeteca'

T'apropem tota la informació de la B-Travel de Barcelona per a preparar les vacances d'estiu. A més, recorda que a l'Oficina Jove tens una assessora especialitzada en mobilitat internacional que et podrà ajudar. Informa-te'n!



#### 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

⊙ Dimecres 30, de 19.30 a 21.30 h  
Oficina Jove d'Emancipació

#### Cuina baixa en calories

Taller per aprendre a combinar productes amb poques calories i obtenir uns resultats deliciosos. Menjar bé no ha de ser avorrit! Dirigit a joves de 16 a 35 anys, cal reservar plaça (\*)



#### TALLER FORMATIU JOVE

⊙ Dijous 24, de 18 a 20 h  
Oficina Jove d'Emancipació

#### Xerrada: 'Treballar a l'estiu'

Vols treballar aquest estiu? En aquest taller veurem diferents feines pròpies de la temporada d'estiu i com presentar la nostra candidatura. Dirigit a joves de 16 a 35 anys, cal reservar plaça (\*)



#### TALLER MOBILITAT INTERNACIONAL

⊙ Dilluns 28, de 18 a 19.30 h  
Oficina Jove d'Emancipació

#### Taller: 'Xarxa Eures: el portal europeu de la mobilitat professional'

T'agradaria fer pràctiques o treballar arreu d'Europa i no saps per on començar? En aquest taller t'explicarem en què consisteix la xarxa Eures (el portal europeu de la mobilitat professional), i farem una reflexió de què s'ha de tenir en compte abans de marxar. 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>

Segueix-nos a Twitter:  
[@espluguesesport](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

