

Programació  
Jove  
de Figueres  
Alt Empordà  
Gener—Juny  
2023



## CURSOS I TALLERS ENTRE SETMANA ■■

### els **dimarts**

Tast de dansa: Twerk .....	4
Tast de dansa: K-POP .....	4
Foto vídeo PRO amb càmera mòbil .....	4

pàgina

### els **dijous**

Taller de kickboxing .....	5
<i>Street-food</i> : països del món .....	5
Taller de microrelats .....	5
<i>Upcycling bottles!</i> .....	6

### els **divendres**

Batucada jove .....	6
Descobreix jocs de taula! .....	6

### els **dissabtes**

Grup de Teatre Jove .....	7
---------------------------	---

## CAPS DE SETMANA I ESDEVENIMENTS ▲●

pàgina

### **18 i 19 de febrer**

Esquiada Jove 2023 .....	7
--------------------------	---

### **8 de març**

8M _Dia de la dona .....	7
--------------------------	---

### **22 d'abril**

(Im)morals _Obra de teatre .....	8
----------------------------------	---

### **23 d'abril**

Concurs de fotos _ #FEMSANTJORDI23	8
------------------------------------	---

### **27 de maig**

Dia de l'Orgull Friki! .....	8
------------------------------	---

### **21 de juny**

Dia de la música .....	8
------------------------	---

## INFORMACIÓ I SERVEIS ●:

Assessorament i informació.....	9
FEM els deures .....	9
Sala de dinamització / Espai WiFi .....	9
Servei de Mobilitat Internacional .....	10
Servei d'acompanyament al tràmit de beques ..	10
Servei d'Emancipació Juvenil .....	10
Espai Creatiu — Buc d'Assaig .....	11
Okup'Alt .....	11
Consell Local de Joventut de Figueres .....	11

### INSCRIPCIONS

**Oficina Jove de l'Alt Empordà**

Anicet de Pagès, 2 | Figueres

**Tel. 972 67 37 28**

**[www.empordajove.cat](http://www.empordajove.cat)**

O també t'hi pots  
apuntar a través de:



# CURSOS I TALLERS ENTRE SETMANA ■■

els  
dimarts



## Tast de dansa: K-POP

Dies 7 i 14 de març

(de 18 a 19:30 h)

Participants de 12 a 29 anys ~ Gratuït

A càrrec de Arnau Vilarrasa, ballari i coreògraf

Et flipa el K-POP i el balles sempre que pots, però vols acabar d'aprendre algunes tècniques bàsiques del ball? O bé no en coneixes res i el vols descobrir de zero? Sigui quina sigui la teva situació, aprofita aquesta oportunitat per endinsar-te en aquest ball de ritme contagiós, coreografies espectaculars i estètica particular.

## Tast de dansa: Twerk

Dies 21 i 28 de febrer (de 18 a 19:30 h)

Participants de 12 a 29 anys ~ Gratuït

A càrrec de Arnau Vilarrasa, ballari i coreògraf

Qui no ha sentit a parlar del *twerking*? Però realment, en què consisteix? De la unió del *twist* (un estil de ball) i del *jerk* (un altre estil de ball), sorgeix al nord d'Amèrica aquest tipus de ball que treballa principalment el moviment de cadavera cap endins i cap en fora al ritme de la música, i es balla de boca avall, braços a terra, ... No t'ho pensis més i apunta't ja!



## Foto|vídeo PRO amb càmera mòbil

Dies 9, 16, 23 i 30 de maig

(de 18 a 19:30 h)

Participants de 12 a 29 anys ~ Gratuït

A càrrec de Marçal Escobedo, realitzador audiovisual

Saps que només utilitzem un 25% del potencial que té la nostra càmera del mòbil? Aprofita aquest taller per deixar bocabadats els col·legues i arribar a un altre nivell.

## Taller de kickboxing

Dies 2, 9, 16 i 23 de febrer  
(de 18 a 19:30 h)

Participants de 12 a 29 anys ~ Gratuït  
A càrrec de José Sierra, Club Tadaima Dojo

Ja sigui per a defensa personal, aptitud general o com a esport de contacte, amb aquest taller podràs descobrir un esport en expansió amb el qual millorar la teva forma física, conèixer gent nova, divertir-te i sentir-te més segura.



els  
dijous



## Street-food: països del món

Dies 2, 9, 16 i 30 de març (de 18 a 19:30 h)  
Participants de 12 a 29 anys ~ Gratuït  
A càrrec de Montse Brugat, cuinera professional

Us ve de gust realitzar un viatge gastronòmic intercultural on descobrir la cuina i els seus orígens, la seva cultura i les seves influències? No et perdís aquest deliciós taller on podreu descobrir la cuina de productes frescos i de proximitat, tot passant per les tapes i pinxos, la cuina japonesa, la cuina mexicana i finalment la cuina catalana.

## Taller de microrelats

Dies 13, 20, 27 d'abril (de 17 a 18:30 h)  
Participants de 12 a 29 anys ~ Gratuït  
A càrrec de Jordi Casals, novel·lista de gènere fantàstic

T'agrada escriure? Tens històries que et ballen pel cap? En aquest taller de microrelats de gènere fantàstic aprendrem els trucs i les tècniques que utilitzen els escriptors professionals per trobar idees, sintetitzar arguments, crear personatges i, en definitiva, per escriure i millorar les nostres narracions.





## els divendres

### Batucada jove

Divendres a partir del 17 de febrer, de 18 a 19:15 h  
Participants de 14 a 29 anys ~ Gratuït  
A càrrec de Iago Delàs, musicoterapeuta

Portes el ritme a la sang? T'agrada sentir com vibren els instruments de percussió creant ritmes allucinants? Vine i descobreix la quantitat d'instruments de percussió que formen una batucada i connecta amb els teus companys a ritme de tabalada.



### Descobreix jocs de taula!

Divendres del 20 de gener al 21 d'abril  
(de 18 h a 19:30 h)  
Participants de 12 a 29 anys ~ Gratuït  
A càrrec de Coach Galàctic i Dystopian Hobbies

Alguns dies simplement estan fets per jugar i a l'Oficina Jove es juga cada divendres a la tarda. Vols descobrir jocs de taula nous i divertits? Vine i apunta't a les tardes de jocs de taula amb Coach Galàctic i Dystopian Hobbies. Una infinitat de jocs de taula t'esperen!

### Upcycling bottles!

Dies 11, 18 i 25 de maig (de 18 a 19:30 h)  
Participants de 12 a 29 anys ~ Gratuït  
A càrrec de Juan Righetti, Upcyclingbottles

A través de la creativitat i de tècniques senzilles i artesanals reproduïbles a casa, aprendrem a donar nova vida a les ampolles de vidre que de forma habitual llencem a les escombraries. A més de promoure la reducció de residus, descobrirem la infinitat de formes que li podem donar a les ampolles creant els nostres propis gots, gerros, pots de vidre... **Suma't a la revolució!**

## Grup de Teatre Jove

Dissabtes a partir del 14 de gener  
(de 10 a 13 h)

Participants de 12 a 22 anys ~ Gratuït  
A càrrec d'Aula de Teatre Figueres

T'encanta ser dramàtic, còmic o simplement t'agrada imaginar-te que ets el protagonista d'un musical? Siguis del perfil que siguis, la teva passió és el teatre! Apunta't al grup de teatre de l'Oficina Jove i podràs ser tot el que vulguis! Apreneu a crear la vostra pròpia obra de teatre des de zero i la realització es portarà a terme a dalt de l'escenari!



els  
dissabtes

## CAPS DE SETMANA I ESDEVENIMENTS



### Esquiada Jove 2023

Dies 18 i 19 de febrer.  
Participants de 14 a 29 anys.  
Preu: 150€ (El preu inclou el bus, forfaits per a dos dies, l'allotjament i mitja pensió).  
A càrrec d'Oficina Jove de l'Alt Empordà

Ets un fanàtic de la neu? Necessites ser el primer en posar-te els esquís i estrenar pistes? Vine a l'esquiada jove que organitzem des de l'Oficina Jove i aconsegueix-ho amb aquesta sortida de cap de setmana a la Molina. El preu de la sortida inclou el bus, el forfet a pistes pels dos dies, l'alberg (amb sopar i esmorzar) i el bus a pistes. Tu només has de portar els esquís!

- 7 -

## 8M Dia de la dona

Dimecres 8 de març  
Participants: per a totes les edats  
A càrrec de l'Oficina Jove de l'Alt Empordà

Actuacions per fomentar la necessitat de lluitar en contra les desigualtats que afecten la dona i que es perpetuen des d'una societat de base masclista i patriarcal. **#emplantoperlaigualtat**





## (Im)morals \_Obra de teatre

Dissabte 22 d'abril, a les 18 h  
a La Cate (Figueres)  
Per a totes les edats  
A càrrec de Grup jove de teatre -  
Aula de teatre

Gaudeix d'un espectacle d'aquells que et faran vibrar. El grup jove de teatre de l'Oficina Jove us ha preparat una obra profunda i humorística que tracta sobre les inquietuds i habilitats de cada personatge tot investigant sobre com es prenen les decisions del dia a dia i com aquestes dibuixen el nostre caràcter i ens defineix com a bones i males persones.



## Concurs de fotos #FEMSANTJORDI23

Diumenge 23 d'abril  
Per a totes les persones de  
l'Alt Empordà  
A càrrec d'Oficina Jove de l'Alt  
Empordà

Ets dels que es passa el dia fent fotos i penjant-les a Instagram? Aprofita aquesta ocasió per mostrar el teu talent i ensenyàns de la manera més creativa i original com vius el teu Sant Jordi penjant una foto amb el hashtag **#FEMSANTJORDI23** i etiquetant-nos a **@empordajove** i guanya un dels fantàstics premis que tenim preparats per a aquest proper Sant Jordi 2023.

## Dia de l'Orgull Friqui

Dissabte 27 de maig  
Per a totes les edats  
A càrrec d'Oficicció i GameForge

*Otakus, fandoms, geeks...* Treu el friqui que portes dins i demostra tot allò que et fascina! Totes sou benvingudes a participar de l'esdeveniment més important de l'any. Animes, karaokes, jocs de taula, jocs de rol, consoles, concursos de cosplays, Trivials frikis... tot això i més en una jornada plena d'activitats i diversió. **T'ho perdràs?**



## Dia de la música

Dimecres 21 de juny  
Per a totes les edats  
A càrrec de Grups de l'espai creatiu  
i buc d'assaig

Vine a celebrar amb nosaltres el Dia internacional de la música i dona suport als grups de música i de ball locals i comarcals que treballen dia a dia per donar-se a conèixer al món.





# INFORMACIÓ I SERVEIS



Tots els serveis són gratuïts | Anicet de Pagès, 2 . Figueres | 972 67 37 28

## Assessorament i informació

De dimarts a divendres, de 16 a 20 h

Dubtes sobre què estudiar i on fer-ho?  
O potser et planteges buscar feina?  
Sigui com sigui, passa per l'Oficina Jove: tenim un servei especialitzat en educació i obert a solucionar dubtes i respondre preguntes sobre àmbits formatius, laborals, d'oci o salut. És recomanable demanar cita prèvia, al correu [aserra@altemporda.cat](mailto:aserra@altemporda.cat).



## FEM els deures

De dimarts a divendres, de 17 a 18.30 h

Et cal un cop de mà per fer els deures?  
Necessites suport per aprendre tècniques d'estudi o de concentració? Doncs cada tarda t'ho oferim a través d'un professor que t'ajudarà a estudiar per als exàmens i a fer les teves tasques acadèmiques.

[Servei per a estudiants de secundària].

## Sala de dinamització Espai WiFi

De dimarts a divendres, de 16 a 20 h.

Futbolí, taula de ping-pong, jocs de taula, ordinadors, premsa, revistes, tele, consola, dinàmiques, debats...

Tot això i més ho pots trobar a la sala de dinamització! Un espai d'uns 50m<sup>2</sup> amb diferents recursos que permet organitzar tant reunions, xerrades, trobades... com fer consultes als ordinadors o jugar a jocs de taula per passar una bona estona amb els companys.





## Servei d'acompanyament al tràmit de beques

Necessites suport per tramitar la beca dels estudis post-obligatoris que t'has plantejat realitzar l'any vinent? A l'Oficina Jove t'ajudem a realitzar el tràmit.

Posa't en contacte amb nosaltres i demana cita prèvia: [joventut@altemporda.cat](mailto:joventut@altemporda.cat), telèfon 972 67 37 28.

[De març a maig]

## Servei de Mobilitat Internacional

Amb cita prèvia a [mjnavarro@altemporda.cat](mailto:mjnavarro@altemporda.cat)

És hora de fer les maletes i conèixer món! Però abans de fer-ho et recomanem que passis pel servei de mobilitat Internacional, ja que hi trobaràs informació, orientació i assessorament sobre les diferents opcions de mobilitat: estudis, feina, pràctiques laborals, voluntariat, turisme alternatiu... Totes et permetran millorar la teva formació en idiomes i viure una experiència inoblidable i molt enriquidora.



## Servei d'Emancipació Juvenil

Amb cita prèvia a [svozmediano@altemporda.cat](mailto:svozmediano@altemporda.cat)

Assessorament personalitzat en formació i ocupació, realització de CV, recerca de feina i suport en qüestions relacionades amb habitatge juvenil i suport en tràmits burocràtics relacionats amb els joves.



**SERVEI D'EMANCIPACIÓ**  
De l'Alt Empordà



## Espai creatiu – Buc d'assaig

De dimarts a divendres, de 16 a 20 h i dissabtes,  
de 9 h a 14 h. Demanar hora o més informació:  
[bucfigueres@gmail.com](mailto:bucfigueres@gmail.com)

T'agradaria practicar dansa, break, hip-hop, teatre, ball, salts acrobàtics, ioga...? Doncs aquí podràs! Amb una superfície d'uns 70 m<sup>2</sup>, en aquest espai podràs donar via lliure a la teva inspiració. La sala té una capacitat per a unes 40 persones, està equipada amb parquet, miralls, sostre acústic i equip de so. Ideal per a grups amateurs que vulguin créixer i aproximar-se a una idea cada cop més perfeccionada de les arts escèniques. Al buc d'assaig hi trobaràs un equipament dissenyat per a la pràctica de la música en directe o la mescla de músiques gravades, 25 m<sup>2</sup> d'espai totalment aïllat, insonoritzat i climatitzat perquè us convertiu en les pròximes estrelles de la música! Aquest espai disposa del *backline* adequat per a la pràctica musical, amb taula de so, equip de veu, amplificadors (guitarra i baix), bateria, taula de Dj, microfonia, etc. També pots demanar informació sobre el *home studio* del buc d'assaig, que permet als grups de música enregistrar les seves pròpies maquetes!

## Okup'Alt

Inscripcions: gener 2023  
A càrrec d'Oficina Jove de l'Alt Empordà

Vols aprendre un ofici i trobar feina? L'Okup'Alt és un projecte 100% subvencionat, per a joves d'entre 16 i 24 anys que no estiguin ni estudiant ni treballant, que combina formació ocupacional, suport en la recerca de feina i tallers d'ajut al desenvolupament personal. Portareu a terme, durant tres mesos, una formació pràctica en un dels tres oficis que s'ofereixen. Un cop finalitzat se us entregarà el certificat acreditatiu.




## Consell Local de Joventut de Figueres

El Consell Local de Joventut de Figueres neix com a espai de diàleg i de treball independent de l'administració, obert a joves associats i no associats amb l'objectiu d'organitzar activitats i fomentar la participació juvenil a Figueres.

Contacte: [clj.figueres@gmail.com](mailto:clj.figueres@gmail.com)


[www.empordajove.cat](http://www.empordajove.cat)

 Generalitat de Catalunya  
Departament de Drets Socials  
Direcció General de Joventut

 CONSELL COMARCAL  
DE L'ALT EMPORDÀ

 oficina **Jove**  
de l'Alt Empordà

 Ajuntament de Figueres  
[www.figueres.cat](http://www.figueres.cat)


 Diputació de Girona

 FEM!

 @AltEmpordaJove

 @AltEmpordaJove

 @Empordajove

 @empordajove