

TARDOR 2026

PROGRAMACIÓ JOVE FIGUERES ALT EMPORDÀ



CURSOS I TALLERS ENTRE SETMANA

ELS DIMARTS

PÀGINA

Taller de brodats creatius	4
Expressa't amb Waacking.....	4
Menys cringe i més connexió: Parlar. Riure. Debatre. Connectar.	4

ELS DIMECRES

Espai Chill	5
FAM - Coaching i mentoratge a música Jove	5
Despatx obert del Servei d'Atenció Integral (SAI) ...	5
Infosex	5
Arts escèniques i pensament crític	6

ELS DIJOUS

Taller de ceràmica.....	6
Taller de defensa personal	6
Taller de postres: dolç, fàcil i brutal	6

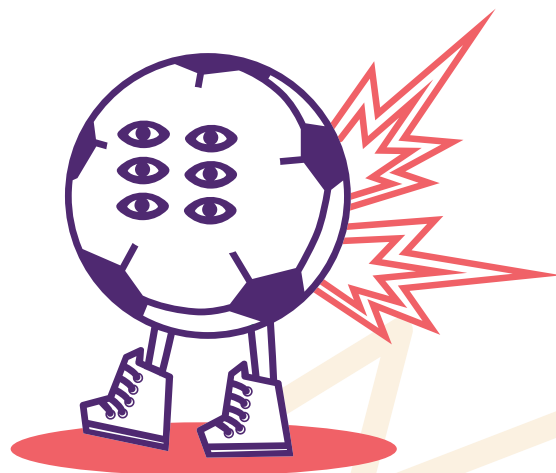
ELS DIVENDRES

PÀGINA

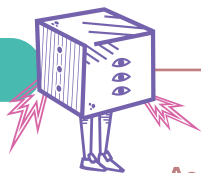
Descobreix jocs de taula!	7
Taller de linogravat	7
Iniciació al món DJ.....	7

ELS DISSABTES

Grup de teatre	7
----------------------	---



CAPS DE SETMANA I ESDEVENIMENTS



PÀGINA

3 D'OCTUBRE	
CÀSTING · Grup Jove de teatre	8
24 D'OCTUBRE	
Connexió Rural 2026	8
25 DE NOVENBRE	
25N Desactivem els masclismes quotidians ...	8
3 DE DESEMBRE XERRADA	
Xerrada Associació Tramuntanets: "Som família, som tribu real: fetes d'amor, coratge i pau"	8

ESPECIALS DE NADAL

23 DE DESEMBRE	
Especial jocs de taula de Nadal	9
28 DE DESEMBRE	
Campionat de FC27 (PS5)	9
29 DE DESEMBRE	
Especial postres de Cap d'Any	9

FORMACIONS

DEL 30 D'OCTUBRE AL 22 DE DESEMBRE

Curs de monitor/a d'Activitats de Lleure Infantil i Juvenil	10
--	----

INFORMACIÓ I SERVEIS

PÀGINA

Assessorament, informació i espai jove (zona wifi)	10
FEM els deures	10
Servei de Mobilitat Internacional	11
IMPULSA'T - Servei d'Orientació Juvenil	11
Espai creatiu - Buc d'assaig	11



INSCRIPCIONS

**OFICINA JOVE
DE L'ALT EMPORDÀ**

Anicet de Pagès, 2 · Figueres

Tel.: 972 67 37 28

www.empordajove.cat

**O també et pots
apuntar a través de:**



Cursos i Tallers entre setmana

ELS DIMARTS



Taller de brodats creatius

Dimarts 6, 13, 20 i 27 d'octubre (de 18 a 20 h)

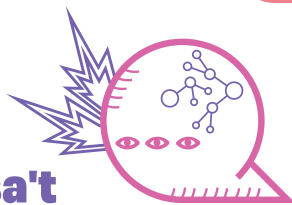
Participants de 12 a 29 anys ~ Gratuït

A càrrec de **Silvia de la Vega**, modista

Descobreix l'art de brodar i dona vida a les teves idees fil a fil! Aprendre les tècniques i els punts bàsics necessaris per crear projectes únics, començant per una preciosa funda de llibreta personalitzada que t'emportaràs a casa.

No cal experiència prèvia, només ganes de gaudir i crear!

Expressa't amb Waacking



Dimarts 3, 10, 17 i 24 de novembre (de 18 a 19,30 h)

Participants de 12 a 29 anys ~ Gratuït

A càrrec d'**Arnau Vilarrasa**, ballari i coreògraf

Vine a provar el Waacking, un estil de dansa únic per expressar-te, divertir-te i descobrir nous moviments. No importa si mai has ballat abans. Només necessites ganes de moure't, passar-ho bé i deixar-te portar pel ritme



Menys cringe i més connexió: Parlar. Riure. Debatre. Connectar.

Dos dimarts o dijous al mes, a partir d'octubre
(de 18 a 19,30 h)

Participants de 12 a 29 anys ~ Gratuït

A càrrec de **SIS i SOAF de l'Ajuntament de Figueres**

Un espai per parlar sense vergonya. Escoltar de veritat. Debatre sense mal rotllo. A través de jocs, dilemes, reptes i converses per conèixer gent, connectar i passar-ho bé. No és una classe. No és una xerrada. No és un examen.
És un espai per ser tu!

ELS DIMECRES

Espai Chill

3r dimecres de mes,
a partir del 21 d'octubre
(de 18 a 19,30 h)

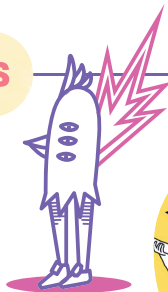
Participants de 12 a 29 anys. Gratuït
A càrrec de **Dari Muñoz**, educadora
infantojuvenil

Tens dubtes, opinions o coses que et
ronden pel cap?

L'**Espai Chill** és un lloc per parlar,
escoltar i connectar amb altres joves,
sense judicis ni pressions.

Vine a compartir... o simplement a
ser-hi. **Potser la conversa que
necessites t'està esperant aquí.**

CHILL
espai



FAM Coaching i mentoratge a música jove

Últim dimecres de mes, a partir del
30 de setembre (de 18 a 20 h)
Participants de 12 a 29 anys. Gratuït
A càrrec de **Carles Vilaseca**, *Coach*
Galàctic

Si tens inquietuds musicals, ganes de
crear i de compartir allò que portes
dins, aquest taller és per a tu.
Descobreix com moure't en el món
de la música professional. Un espai
per inspirar-te, créixer i connectar
amb altres joves que també viuen la
música amb passió.

Despatx obert del Servei d'Atenció Integral (SAI)

Els dimecres (de 16 a 18 h)
Participants de 12 a 29 anys. Gratuït
A càrrec de **Manel Nuez**, referent SAI
- Servei d'Atenció Integral pel
col·lectiu LGBTI

Al **Despatx Obert del SAI** trobaràs un
espai segur on parlar de diversitat
sexual, afectiva i de gènere, conèixer
recursos, compartir experiències
o resoldre dubtes. Passa't, pregunta,
comparteix o simplement vine a
informar-te.



“
INFOSEX
INFORMACIÓ DE QUALITAT
I SENSE CENSURA

INFOSEX

2n i 4rt dimecres de mes, a partir
del 14 d'octubre (de 18 a 19,30 h)
Participants de 12 a 29 anys. Gratuït
A càrrec de **Pili de Nicolàs**,
especialista en educació sexual

A **INFOSEX** trobaràs un espai
d'atenció personalitzada, confidencial
i de confiança, on podràs parlar o
preguntar amb llibertat i sense
sentir-te jutjat/da sobre relacions,
sexualitat o aspectes del teu dia a dia.



ELS DIMECRES



Arts escèniques i pensament crític

Dos dimecres al mes, a partir del 14 d'octubre (de 17.30 a 19 h)

Participants de 14 a 18 anys. Gratuït
A càrrec de **Alejandro Santaflorientina** i **Maria Soler**, col·laborant amb **Figueres a escena**.

Un espai per a joves de 14 a 18 anys per anar al teatre gratuïtament i reflexionar sobre qüestions socials i polítiques. Cada quinze dies ens trobarem per reflexionar, a partir dels espectacles, sobre temes com les relacions, l'amistat, la sexualitat, la igualtat i altres qüestions socials que ens afecten.

ELS DIJOUS

Taller de ceràmica

Dijous 8, 15, 22 i 29 d'octubre
(de 18.30 a 20 h)

Participants de 12 a 29 anys. Gratuït
A càrrec de **Ariadna Callavé**
i **Ariadna Aliart**, Bocaterrossa Ceràmica

Vols provar alguna cosa diferent?
Vine a fer ceràmica, crear la teva pròpia peça i descobrir una afició que enganxa. Un espai per relaxar-te, conèixer gent i deixar volar la imaginació.

No importa si és la primera vegada: aquí l'important és gaudir del procés.



Taller de defensa personal

Dijous 5, 12, 19 i 26 de novembre
(de 18 a 19.30 h)

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

Vols sentir-te més segur/a i aprendre a defensar-te? Apunta't al nostre taller de defensa personal!
Aprendràs tècniques fàcils i efectives per protegir-te en qualsevol situació. Vine a entrenar, a passar-ho bé i a guanyar confiança!
No t'ho perdis, és hora de cuidar-te!



Taller de postres: dolç, fàcil i brutal

Dijous 3, 10 i 17 de desembre
(de 18 a 19.30 h)

Participants de 12 a 29 anys. Gratuït
A càrrec de **Vivi Verdú**, My hands do

Deixa de veure receptes a TikTok i vine a provar-les de veritat.
Vine a aprendre receptes delicioses, descobrir trucs de cuina i posar les mans a la massa.
Vine. Cuina. Tasta. Repeteix!



ELS DIVENDRES



Taller de linogravat

Divendres 6, 13, 20 i 27 de novembre
(de 18 a 19,30 h)

Participants de 12 a 29 anys. Gratuït
A càrrec de **Clara Casé**, visual artist & printmaker

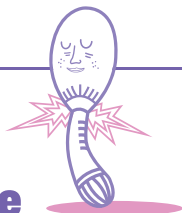
Descobreix el gravat en relleu i crea les teves pròpies estampes. Aprendràs a treballar amb linòleum, gúbies i tintes per estampar les teves creacions sobre paper i tela. Una experiència creativa per experimentar amb tècniques artesanals i endur-te una obra única feta per tu de 20 x 30 cm.



Descobreix jocs de taula!

A partir del divendres
18 de setembre (de 18 a 19,30 h)
Participants de 12 a 29 anys. Gratuït
A càrrec de **Coach Galàctic**
i **Dystopian Hobbies**

Vols passar una tarda entretinguda? Apunta't al nostre taller de jocs de taula! Descobreix jocs nous, fes amics i gaudeix de moments plens de diversió. 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!



ELS DISSABTES



Grup de teatre

Dissabtes a partir de l'10 d'octubre
(de 10 a 13 h)
Participants de 14 a 24 anys. Gratuït
A càrrec d'**A Mossegades**

T'agrada actuar, fer riure, emocionar o pujar a un escenari? Apunta't al grup de teatre de l'Oficina Jove! Crearem una obra des de zero, donarem vida als personatges i la representarem davant del públic.
Un espai per expressar-te, crear i compartir la teva passió pel teatre.

Iniciació al món DJ

Divendres 4, 11 i 18 de desembre
(de 18 a 19,30 h)
Participants de 12 a 29 anys. Gratuït
A càrrec de **Judith Pérez**, Dj Alegre

Vols aprendre a punxar música com un DJ pro? Apunta't al nostre Taller amb Dj Alegre, una referent en punxar música electrònica i urbana. Descobreix tècniques, crea les teves mescles i fes ballar a tothom.
No t'ho perdis, és el teu moment de brillar a la cabina!



Caps de setmana i esdeveniments

CÀSTING · Grup Jove de teatre

Dissabte 3 d'octubre

- A l'Oficina Jove Alt Empordà de 10 a 13 h
- Al Casino Menestral Figuerenc de 16 a 19 h

Participants de 14 a 24 anys
A càrrec d'A Mossegades

Vols mostrar el teu talent, les teves qualitats artístiques o les teves aptituds escèniques? Participa en el càsting per formar part del grup de teatre de l'Oficina Jove.

Busquem gent que canti, balli i interpreti! Gent sense vergonya i amb ganes de mostrar-se al món!



Connexió Rural 2026

Dissabte 24 d'octubre

Participants de 12 a 29 anys
A càrrec de l'Oficina Jove de l'Alt Empordà

LA TROBADA DE LES ENTITATS JUVENILS DE L'ALT EMPORDÀ

Connexió Rural 2026 és una trobada per a entitats juvenils, grups de joves i col·lectius de la comarca. Un espai per compartir experiències, descobrir projectes inspiradors, crear noves aliances i reflexionar plegats sobre els reptes i les oportunitats de la joventut a la comarca.



25N Desactivem els masclismes quotidians

Dimecres 25 de novembre
Participants de 12 a 29 anys
A càrrec de l'Oficina Jove de l'Alt Empordà

Participa en dinàmiques que et faran obrir els ulls i reaccionar davant els micromasclismes de cada dia dins el marc del 25 N, dia Internacional per l'eliminació de la violència contra les dones. Reflexionarem sobre actituds invisibles però reals, i com podem fer-hi front des del dia a dia.
Sigues part del canvi!



XERRADA

Som família, som tribu real: fetes d'amor, coratge i pau

Dijous 3 de desembre a les 18 h
Participants de 12 a 29 anys i familiars

A càrrec de l'Associació Tramuntanets

En el marc del **Dia Internacional de les Persones amb Discapacitat (3 de desembre)**, us convidem a una xerrada a càrrec de l'associació Tramuntanets per conèixer l'espai de suport que ofereixen a les famílies de persones joves amb diversitat funcional. Compartirem experiències, recursos i reflexions sobre els reptes del dia a dia i la importància de comptar amb una xarxa d'acompanyament que ajudi a sentir-se escoltades, compreses i recolzades.

ESPECIALS DE NADAL



Especial jocs de taula de Nadal



Dimarts 23 de desembre (de 10 a 12 h)

Participants de 12 a 29 anys

A càrrec de **Coach Galàctic i Dystopian Hobbies**

Esteu avorrits per Nadal? Teniu ganes de descobrir nous jocs? Veniu amb els vostres amics i aprofiteu per conèixer tot un arsenal de jocs de taula per passar-ho bé tant amb família com amb amics durant aquestes dates festives!

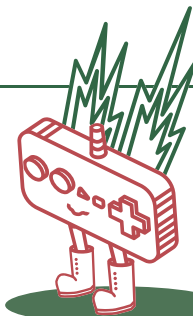
Campionat de FC27 (PS5)

Dilluns 28 de desembre (de 10 a 13 h)

Participants de 12 a 29 anys

A càrrec de **l'Oficina Jove de l'Alt Empordà**

Ja torna a ser aquí el campionat del rei dels videojocs per excel·lència! Aquest Nadal, no et quedis a casa i vine a l'Oficina Jove amb un amic/ga a demostrar qui és el PRO!
Hi haurà premis per als guanyadors!



Especial postres de Cap d'Any

Dimarts 29 de desembre (de 10 a 11.30 h)

Participants de 12 a 29 anys

A càrrec de **Vivi Verdú My hands do**

Vols preparar les millors postres per celebrar el Cap d'Any? Apunta-t'hi, i aprendràs a fer receptes espectaculars i delicioses per sorprendre tothom. Vine a passar-ho bé, a cuinar i a començar l'any amb dolçor!

No t'ho perdis, serà una experiència deliciosa!

FORMACIONS



Curs de Monitor/a d'Activitats de Lleure Infantil i Juvenil

De dilluns a divendres, del 30 d'octubre al 22 de desembre (9 a 14 h)

Participants de 18 a 29 anys ~ Gratuït

A l'Oficina Jove Alt Empordà - Figueres

A càrrec de l'Escola Empordà i Cambra de Comerç de Girona

Forma't com a monitor/a de lleure amb una titulació oficial reconeguda per la Generalitat. El curs inclou 150 hores de formació, 160 hores de pràctiques, el Diploma de Monitor/a de Menjador Escolar i el Certificat de Prevenció de Riscos. Una oportunitat gratuïta per a joves de 18 a 29 anys que no treballen o estudien, amb Garantia Juvenil, per iniciar-se professionalment en l'àmbit educatiu i del lleure. Més informació a: www.escolaemporda.cat



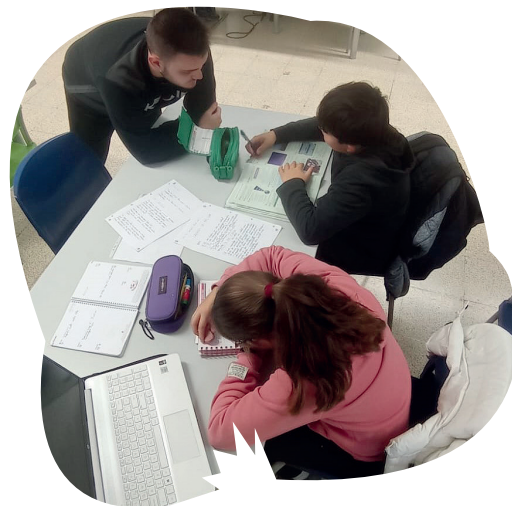
INFORMACIÓ | SERVEIS

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

Assessorament, informació i espai jove (zona wifi)

De dimarts a divendres (de 16 a 20 h)

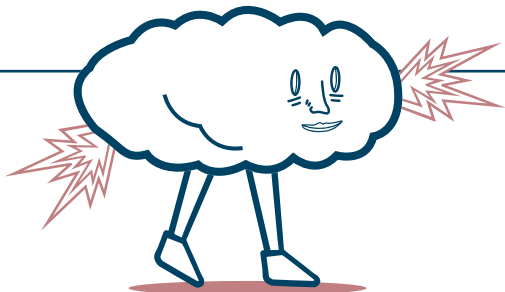
A l'Oficina Jove t'ofereix orientació en estudis, feina, oci o salut (demana cita a dinamitzador@altemporda.cat) i un espai de 50 m² amb futbolí, ping-pong, jocs, ordinadors, premsa, consola i molt més!



FEM els deures

De dimarts a divendres (de 17 h a 18.30 h)

Necessites ajuda amb els deures, preparar exàmens o millorar els teus hàbits d'estudi? Oferim suport acadèmic per a estudiants de secundària, amb l'acompanyament d'un professor que t'ajudarà en tot moment.



Servei de Mobilitat Internacional

Amb cita prèvia a mjnavarro@altemporda.cat

Informa't sobre estudis, feina, pràctiques, voluntariat o turisme alternatiu a l'estranger. Orientació i assessorament per viure una experiència única i millorar idiomes.



IMPULSA'T – Servei d'Orientació Juvenil

Amb cita prèvia presencialment

El projecte IMPULSA'T acompanya joves de 16 a 29 anys en el seu camí formatiu, laboral i personal. El servei REIJ dona suport a joves en situació de vulnerabilitat per afavorir la seva inclusió i autonomia, mentre que el servei SOJ orienta en la recerca de feina, la formació i el desenvolupament del projecte professional.



Espai creatiu – Buc d'assaig

De dimarts a divendres, de 16 a 20 h

Dissabtes, de 10 a 14 h

Demanar hora o més informació a

bucfigueres@gmail.com o +34 697 14 39 10

Per un costat, pots practicar dansa, break, hip-hop, teatre, salts acrobàtics o ioga en una sala de 70 m² amb parquet, miralls, equip de so i capacitat per a 40 persones.

Per l'altra costat, si la teva passió és la música, el buc d'assaig t'ofereix 25 m² insonoritzats amb tot el material necessari i home studio per gravar maquetes.





www.empordajove.cat



@AltEmpordaJove



@Empordajove



@empordajove



CONSELL COMARCAL
DE L'ALT EMPORDÀ

oficina **jove**
de l'Alt Empordà



Ajuntament de
Figueres



Diputació de Girona



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials
Direcció General de Joventut