

a més...

A l'Oficina Jove trobaràs...

- Assessoria de formació.
- Assessoria laboral.
- Punt de suport a la recerca de feina.
- Assessoria de mobilitat internacional.



OFICINA DEL VOLUNTARIAT DE L'HOSPITALET

Si t'apropes a l'Oficina del Voluntariat de L'Hospitalet podràs participar en diverses iniciatives i projectes solidaris de la ciutat.

Adreça: Carrer de Santa Eulàlia, 101

Telèfon: 93 260 01 33

PUNT D'INFORMACIÓ DE SALUT JOVE A L'ESPAI JOVE CA N'ARÚS (SERVEI DE SALUT)

Servei gratuït i confidencial. Fins als 30 anys. Atenció psicològica. Consulta sexològica. Prova ràpida del VIH (sense límit d'edat).

Horari: **dilluns, dimarts i dijous de 8.30 a 14.30 h. Dimecres, de 8.30 a 14 h i de 16 a 19 h. Divendres, de 8.30 a 14 h.**

Adreça: Avinguda del Carrilet, 312, planta -1

Telèfon: 93 403 69 12

WhatsApp: 678 020 803

Correu electrònic: puntsalutjove@l.h.cat



CASAL JOVE. CLUB SANFELIU SANT ILDEFONS

Adreça: Carrer de l'Emigrant, 25

Instagram: @casaljovesfsi

ESPAI KUKUT. Programa Ocell de Foc

Espai d'atenció sociolaboral o formatiu per a joves de 16 a 30 anys per millorar el seu benestar emocional. Consta d'un punt d'informació juvenil on s'hi organitzen tallers i píndoles sobre l'estigma de la salut mental tant en joves com en professionals.

Adreça: plaça d'Eivissa, 1

Telèfon: 625 878 557

Horari: **Dilluns, de 9 a 17 h; de dimarts a dijous, de 9 a 19 h; divendres, de 9 a 14 h.**

EQUIPAMENT NOU SIDECAR

Espai de trobada: espai lliure de dinamització on els i les joves venen a compartir, socialitzar i fer ús de l'espai de manera lliure: ping-pong, Play, jocs de taula, wifi... així com activitats concretes (dansa, bàsquet, teatre o reforç).

Cooperativa AEMA

Adreça: Avinguda del Nord, 1 (cantonada amb carrer del Teide)

Instagram: @nousidecar

MÓN JOVE ITACA

Associació Educativa Itaca

Adreça: Carrer del Doctor Martí i Julià, 91

Instagram: @monjoveitaca

ESPAI JOVE CA N'ARÚS

Associació d'Estudiants de L'Hospitalet

Adreça: Av. del Carrilet, 312, planta -1

Instagram: @estudiants.lh



Inscripcions

www.joventutlh.cat

Telèfon: 93 403 69 60

WhatsApp: 616 553 628



Oficina Jove

Carrer del Llobregat, 127-141

08904 L'Hospitalet

Metro: L1 (Torrassa) i L5 (Collblanc)

Autobusos: LH1 i L12

f /Joventut.LH

X @LHJoventut

ig @JoventutLH



CARNET JOVE DE L'HOSPITALET

Amb el nou Carnet Jove de L'Hospitalet ets al lloc i moment perfectes per a un descompte!

Vols treure el màxim profit al teu dia a dia? Ara pots fer-ho amb el **Carnet Jove de L'Hospitalet, que t'ofereix un món d'avantatges al teu voltant:**

- Avantatges en diferents **serveis municipals** de L'Hospitalet.
- Estalvi en les despeses del teu dia a dia amb descomptes als **comerços locals i de proximitat de L'Hospitalet.**
- A més, també gaudiràs de tots els avantatges del **Carnet Jove a Europa!**
- Si no tens el Carnet Jove de L'Hospitalet, **què esperes per fer-te'l?**
- Tota la informació a: carnetjove.cat/lhospitalet

febrer JOVE 2024

FEBRER
TEMÀTIC

autoestima't

Activitats i tallers
gratuïts per a joves de
12 a 35 anys



Des de l'Oficina Jove hem preparat aquesta programació per al mes de febrer formada per diferents activitats i tallers amb l'objectiu de fomentar valors com l'autoestima, l'empoderament i el respecte amb un mateix i els demés. #AutoESTIMA'T

xarxes socials

A través del nostre Instagram @joventutlh, els joves de LH ens donaran la seva opinió i descobrirem diferents punts de vista. Us donarem tips, coneixerem recursos de la ciutat i us proposarem lectures recomanades per aprofundir en l'amor propi.

Segueix-nos!

activitats temàtiques i d'oci

MANERES DE LLIGAR... TOT S'HI VAL?

Parlarem de tots aquells estereotips i desigualtats de gènere que s'activen en el moment de lligar. Reflexionarem sobre les emocions que es posen en joc i sobre quin tipus de relacions volem construir, fomentant unes relacions afectives i sexuals sanes i unes habilitats comunicatives que ens permetin relacionar-nos lliurement.

Data: **els dimarts 13, 20 i 27 de febrer**
Horari: **17 a 19 h**

Lloc: **Associació Educativa Ítaca (13 i 27 de febrer) i Esplai Pubilla (20 de febrer)**
Organitzat per l'Oficina Jove

DIBUIXOS AMB ELEMENTS NATURALS

Deixa anar la teva creativitat i crea la teva pròpia obra d'art a partir d'elements naturals com fulles i flors. Es recomana que les i els participants portin elements naturals recollits de parcs i jardins així com elements de papereria com cartolines i retalls de paper per crear una peça el més personalitzada possible.

Data: **dijous, 15 de febrer**
Horari: de **17.30 a 19.30 h**
Lloc: **Casa dels Cargols**

Organitzat per l'Oficina Jove

activitats d'emancipació juvenil

CLUB DE FEINA

Espai actiu i autònom per a les persones que es troben en recerca activa de feina i/o que volen millorar la seva ocupabilitat. Elabora o millora el teu currículum, coneix els canals de recerca de feina, prepara't per a l'entrevista de feina, informa't sobre cursos...

Data: **els dimarts 6, 13, 20 i 27 de febrer**
Horari: **d'11 a 13 h**
Lloc: **Casa dels Cargols**
Organitzat per l'Oficina Jove

ATENCIÓ INDIVIDUALITZADA

TROBA LA TEVA VOCACIÓ

Estàs perdut/perduda? No tens clar quin és el teu futur? No saps què vols estudiar?

Sovint, els entrebancs es converteixen en oportunitats! En aquest espai individual t'ajudarem a explorar la teva vocació per ajudar-te a apropar-te al teu objectiu tant acadèmic com laboral.

Data: **dilluns 12 i dijous 29 de febrer**
Horari: **a les 16, a les 17.15 i a les 18.30 h**
Lloc: **Casa dels Cargols**
Organitzat per l'Oficina Jove

COACH MOTIVACIONAL

Aquest és un espai d'atenció personalitzada on el o la jove pot expressar les pors, inquietuds o dubtes que té respecte al futur trobant respostes i plantejant solucions a les angoixes que puguin tenir respecte a la presa de decisions o respecte a la desmotivació personal que el o la jove estigui creuant en aquests moments del seu recorregut vital.

Data: **dijous 8 i 22 de febrer**
Horari: **a les 16, a les 17.15 i a les 18.30 h**
Lloc: **Oficina Jove**

MOBILITAT INTERNACIONAL

Oferim informació mitjançant assessories personalitzades. El nostre objectiu és que conegueu totes les opcions disponibles per fer una estada en un altre país, ja sigui amb programes que oferim nosaltres mateixos (Erasmus+, Cos Europeu de Solidaritat, TLN Mobilicat) o bé donant informació que respongui a una altra necessitat personal: anar a estudiar o treballar a l'estranger, conèixer altres continents, anar a fer un voluntariat...

Data: **dilluns, 19 de febrer**
Horari: **a les 16, a les 17, a les 18, a les 19 h**
Lloc: **Casa dels Cargols**
Organitzat per l'Oficina Jove

FORMACIÓ

HAS D'HOMOLOGAR ELS TEUS ESTUDIS?

Vas acabar els teus estudis al teu país d'origen i t'agradaria saber com homologar-los? Ja tens aquí tota la documentació però no saps com iniciar el tràmit? En aquest taller s'explicarà el mapa del sistema educatiu, en què consisteix l'homologació dels estudis, orientació en el procés de tràmit i es resoldran dubtes individuals.

Data: **dimecres, 21 de febrer**
Horari: **d'11 a 12.30 h**
Lloc: **Casa dels Cargols**
Organitzat per l'Oficina Jove

