Catàleg d'activitats educatives

Per a centres de secundària, batxillerat, cicles formatius, programes de formació i inserció i professorat

2026-2027

Benvolguts/des,

Us presentem el nou catàleg d'activitats de tutoria que oferim des de l'Ajuntament de Manresa, en col·laboració amb diferents entitats de la ciutat, adreçades als centres d'ensenyament secundari.

Al llarg d'aquest catàleg trobareu activitats per a joves que es poden fer als diferents centres. Les propostes d'aquest catàleg volen donar eines a la gent jove perquè puguin desenvolupar competències, així com fomentar valors com ara el compromís, el treball en equip, la solidaritat, la tolerància davant la diferència, l'autoestima, etc.

El catàleg està ordenat per àmbits i cursos escolars, i cada dinàmica consta d'una fitxa en què s'especifiquen els objectius i els aspectes que es volen treballar, les persones destinatàries, pressupost, etc.

Si us interessa programar algunes de les activitats del catàleg, cal que us poseu en contacte amb l'Oficina Jove del Bages per correu electrònic bages@oficinajove.cat o per telèfon al 93 877 13 60 / 676 664 142 i feu la sol·licitud dels tallers. De totes les activitats escollides, es valorarà la disponibilitat per dur-les a terme i s'informarà la persona responsable del centre d'ensenyament secundari, si està disponible l'activitat.

També us volem informar que si detecteu alguna temàtica, algun aspecte que com a tutors/es us agradaria treballar amb el col·lectiu de joves i no apareix en aquest catàleg, es pot comentar i proposar alguna activitat nova. Esperem que la proposta us agradi i que, entre tots i totes, puguem facilitar al jovent més eines per donar resposta a les seves inquietuds i així reforçar els valors educatius que es promouen al mateix centre.

Només ens queda desitjar-vos un bon inici de curs 2026-27.

Rebeu una cordial salutació,

Ajuntament de Manresa

Activitats per àmbits temàtics

Àmbit	*Activitats*	*Pàgina*
Salut	→ Aprenem a tenir un estil de vida saludable	**14**
	→ Sexualitat i afectivitat amb perspectiva de gènere	**15**
	→ Prevenció del consum i addiccions	**16**
	→ Fem un bon ús de les pantalles i de les xarxes socials?	**17**
	→ Autoprotecció i suport vital bàsic	**18**
	→ La bossa Emmiralla't: el més important és com et mires	**19**
	→ Emmiralla't: el més important és com et mires	**20**
	→ Emociona't	**21**
	→ Sexualitat i vincles	**22**
	→ Autoconeixement	**23**
	→ Connecta't! Trenquem la solitud	**24**
	→ Això està que "bullying"!	**25**
	→ Emocions, sexe i plaer	**26**
	→ Primers auxilis en la comunicació: l'assertivitat	**27**
	→ En x@rx@	**28**
	→ Gestió de l'estrès i l'ansietat com a eina d'autocura	**29**
	→ Exposició "Que no et venguin la llauna!"	**30**
Educació per la pau i la justícia global	→ Un camí d'emocions: del respecte a la cooperació	**31**
	→ En busca de refugi	**32**
	→ És l'hora d'acollir(-nos)!	**33**
	→ Canvia el xip: desprogramem el racisme	**34**
	→ La comunicació com a eina de transformació social	**35**
	→ La comunicació en els conflictes	**36**
	→ Aprenem dels conflictes: què son i com em preparo quan apareixen?	**37**
	→ Consum rebel, consciència crítica	**38**
	→ Coltan, una guerra a les teves mans	**39**
	→ *Fast fashion*: la roba que mata	**40**
	→ Mineria, justícia ambiental i drets humans	**41**
	→ Allò que no es veu: explorant les violències quotidianes	**42**
	→ Taller "Dona joc al voluntariat"	**43**

Educació per la pau i la justícia global	→ Som els i les millors	**44**
	→ La creativitat, una eina per resoldre conflictes	**45**
	→ Exposició "Podries ser tu"	**46**
	→ Exposició "Disparant Art"	**47**
	→ Exposició "Dones defensores dels drets humans"	**48**
	→ Exposició "Els conflictes armats, la pau dibuixada"	**49**
	→ Exposició "Siguem refugi"	**50**
	→ Exposició "Dona-li la volta al món"	**51**
	→ Exposició "Temps de canvi"	**52**
Art, cultura i patrimoni	→ Presentació del llibre *Maternitat d'Elna*	**53**
	→ Festival Clam: el cine com a mitjà de reflexió	**54**
Coeducació	→ La bossa vermella: benvinguda menstruació!	**55**
	→ *Lia't* sense *lios*!	**56**
	→ Exposició "Infinites"	**57**
	→ Diferentment iguals (diversitat afectiva, sexual i de gènere	**58**
	→ Cineforum 'No estàs sola!'	**59**
	→ Desmuntant la violència masclista. Treball de masculinitats i autodefensa feminista	**60**
	→ Servei de formació al professorat i AFAs/AMPAs relacionat amb qüestions de gènere, diversitat i sexualitat	**61**
	→ Taller d'interseccionalitat	**62**
	→ *Trap*, pop i reggaeton conscient	**63**
Cohesió social i comunitat	→ Què és un sistema de justícia juvenil?	**64**
	→ Una passa endavant!	**65**
	→ Seguretat comunitària	**66**
	→ *Game over*. Incivisme fora de joc!	**66**
	→ Ruta del cooperativisme i del suport mutu	**67**
	→ Ruta de l'activisme històric i el suport mutu	**69**
	→ Ruta dels casals i ateneus	**70**
Economia social i solidària	→ CoopAcció	**71**
	→ Taller d'alimentació saludable al mercat Puigmercadal	**72**
	→ Què en saps del cooperativisme?	**73**
	→ Zona zero	**74**

Seguretat viària	→ Viatjo amb tu	**75**
Orientació educativa	→ Pàgines grogues	**76**
	→ I si no acabo l'ESO, què?	**77**
	→ Després de l'ESO, què?	**78**
Ocupació i empresa	→ Ludicompetències	**79**
	→ Practica les dinàmiques de selecció	**80**
	→ Practica la teva presentació a l'empresa	**81**
	→ Recerca de feina	**82**
	→ + Dones + Futur: despertem vocacions	**83**
Mobilitat internacional	→ Oportunitats de mobilitat internacional per a joves	**84**
Serveis i assessoria de l'Oficina Jove del Bages	→ Visita a l'Oficina Jove del Bages	**85**

Relació d'activitats per cursos

Curs	*Àmbit*	*Activitat*
1r d'ESO	**Salut**	→ Aprenem a tenir un estil de vida saludable
		→ Sexualitat i afectivitat amb perspectiva de gènere
		→ La bossa Emmiralla't: el més important és com et mires
		→ Canvia el xip: desprogramem el racisme
		→ Exposició "Que no et venguin la llauna!"
	Educació per la pau i la justícia global	→ És l'hora d'acollir(-nos)!
		→ Aprenem dels conflictes. Què són i com em preparo quan apareixen?
		→ La comunicació en els conflictes. Comunicació no violenta del conflicte"
		→ Consum rebel, consciència crítica
		→ Som els i les millors
		→ Mineria, justícia ambiental i drets humans
		→ Allò que no es veu: explorant les violències quotidianes
		→ Un camí d'emocions: del respecte a la cooperació
		→ Exposició "Disparant art"
		→ Exposició "Podries ser tu"
		→ Exposició "Conflictes armats, la pau dibuixada"
		→ Exposició "Dona-li la volta al món"
		→ Exposició "Temps de canvi"
	Art, cultura i patrimoni	→ Festival Clam: el cine com a mitjà de reflexió
	Coeducació	→ La bossa vermella: Benvinguda menstruació!
		→ Exposició "Infinites"
	Cohesió social i comunitat	→ Seguretat comunitària
		→ Ruta del cooperativisme i el suport mutu
		→ Ruta de l'activisme històric i el suport mutu
		→ Ruta dels casals i ateneus

1r d'ESO	**Economia social i solidària**	→ Taller d'alimentació saludable al mercat Puigmercadal
		→ Zona 0
	Seguretat viària	→ Viatjo amb tu
	Orientació educativa	→ Pàgines grogues
	Ocupació i empresa	→ +Dones+Futur: despertem vocacions
	Serveis i assessoria de l'Oficina Jove del Bages	→ Visita al servei de l'Oficina Jove del Bages
2n d'ESO	**Salut**	→ Aprenem a tenir un estil de vida saludable
		→ Sexualitat i afectivitat amb perspectiva de gènere
		→ La bossa Emmiralla't: el més important és com et mires
		→ Això està que "bullying"!
		→ Primers auxilis en la comunicació: l'assertivitat
		→ En x@rx@
	Educació per la pau i la justícia global	→ És l'hora d'acollir(-nos)!
		→ Aprenem dels conflictes. Què són i com em preparo quan apareixen?
		→ La comunicació en els conflictes. Comunicació no violenta del conflicte
		→ Consum rebel, consciència crítica
		→ Mineria, justícia ambiental i drets humans
		→ Allò que no es veu: explorant les violències quotidianes
		→ Un camí d'emocions: del respecte a la cooperació
		→ Exposició "Disparant art"
		→ Exposició "Podries ser tu"
		→ Exposició "Conflictes armats, la pau dibuixada"
		→ Exposició "Dona-li la volta al món"
		→ Exposició "Temps de canvi"
	Art, cultura i patrimoni	→ Festival Clam: el cine com a mitjà de reflexió

2n d'ESO	**Coeducació**	→ La bossa vermella: Benvinguda menstruació!
		→ Exposició "Infinites"
	Cohesió social i comunitat	→ Què és el sistema de justícia juvenil?
		→ Seguretat comunitària
		→ Ruta del cooperativisme i el suport mutu
		→ Ruta de l'activisme històric i el suport mutu
		→ Ruta dels casals i ateneus
	Economia social i sòlidària	→ Taller d'alimentació saludable al mercat Puigmercadal
		→ Zona 0
	Ocupació i empresa	→ +Dones +Futur: despertem vocacions
	Serveis i assessoria de l'Oficina Jove del Bages	→ Visita al servei de l'Oficina Jove del Bages
3r d'ESO	**Salut**	→ Prevenció del consum i addiccions
		→ Autoprotecció i suport vital bàsic
		→ Fem un bon ús de les pantalles i de les xarxes socials?
		→ Emmiralla't: El més important és com et mires
		→ La bossa Emmiralla't: el més important és com et mires
		→ Emociona't
	Educació per la pau i la justícia global	→ Taller "Dona joc al voluntariat"
		→ En busca de refugi
		→ Un camí d'emocions: del respecte a la cooperació
		→ Canvia el xip: desprogramem el racisme
		→ Aprenem dels conflictes. Què són i com em preparo quan apareixen?
		→ La comunicació en els conflictes. Comunicació no violenta en el conflicte
		→ Coltan, una guerra a les teves mans
		→ *Fast fashion*: la roba que mata
		→ Allò que no es veu: explorant les violències quotidianes
		→ Mineria, justícia ambiental i drets humans

3r d'ESO	**Educació per la pau i la justícia global**	→ Exposició "Disparant art"
		→ Exposició "Podries ser tu"
		→ Exposició "Siguem refugi"
		→ Exposició "Dóna-li la volta al món"
		→ Exposició "Temps de canvi"
	Art, cultura i patrimoni	→ Festival Clam: el cine com a mitjà de reflexió
	Coeducació	→ Lia't sense lios
		→ Exposició "Infinites"
		→ Trap, pop i reggaeton conscient
	Cohesió social i comunitat	→ Què és el sistema de justícia juvenil?
		→ Seguretat comunitària
		→ Ruta del cooperativisme i el suport mutu
		→ Ruta de l'activisme històric i el suport mutu
		→ Ruta dels casals i ateneus
	Economia social i solidària	→ Taller d'alimentació saludable al mercat Puigmercadal
		→ Zona 0
	Ocupació i empresa	→ +Dones +Futur: despertem vocacions
	Serveis i assessoria de l'Oficina Jove del Bages	→ Visita al servei de l'Oficina Jove del Bages
4t d'ESO	**Salut**	→ Prevenció del consum i addiccions
		→ Autoprotecció i suport vital bàsic
		→ Fem un bon ús de les pantalles i de les xarxes socials?
		→ La bossa Emmiralla't: el més important és com et mires
		→ Taller "Sexualitat i vincles"
	Educació per la pau i la justícia global	→ Taller "Dona joc al voluntariat"
		→ La creativitat, una eina per resoldre conflictes
		→ En busca de refugi
		→ Canvia el xip: desprogramem el racisme
		→ Aprenem dels conflictes. Què són i com em preparo quan apareixen?
		→ La comunicació en els conflictes. Comunicació no violenta en el conflicte
		→ Coltan, una guerra a les teves mans

4t d'ESO	**Educació per la pau i la justícia global**	→ *Fast fashion*: la roba que mata
		→ Mineria, justícia ambiental i drets humans
		→ Allò que no es veu: explorant les violències quotidianes
		→ Un camí d'emocions: del respecte a la cooperació
		→ Exposició "Dones defensores dels drets humans"
		→ Exposició "Podries ser tu"
		→ Exposició "Siguem refugi"
		→ Exposició "Disparant art"
		→ Exposició "Dona-li la volta al món"
	Art, cultura i patrimoni	→ Festival Clam: el cine com a mitjà de reflexió
	Coeducació	→ Exposició "Infinites"
		→ Diferentment iguals! Diversitat afectiva, sexual i de gènere
		→ Cinefòrum "No estàs sola"
	Cohesió social i comunitat	→ Una passa endavant!
		→ Seguretat comunitària
		→ Game over. Incivisme fora de joc!
		→ Ruta del cooperativisme i el suport mutu
		→ Ruta de l'activisme històric i el suport mutu
		→ Ruta dels casals i ateneus
		→ Taller d'alimentació saludable al mercat Puigmercadal
		→ Zona 0
	Orientació educativa	→ Després de l'ESO, què?
		→ I si no acabo l'ESO, què?
	Ocupació i empresa	→ +Dones +Futur: despertem vocacions
		→ Visita al servei de l'Oficina Jove del Bages
Batxillerat	**Salut**	→ Connecta't! Trenquem la solitud
		→ Emocions, sexe i plaer
		→ Gestió de l'estrès i l'ansietat com a eina d'autocura
	Educació per la pau i la justícia global	→ Un camí d'emocions: del respecte a la cooperació
		→ En busca de refugi

Batxillerat	**Educació per la pau i la justícia global**	→ Canvia el xip: desprogramen el racisme
		→ La comunicació com a eina de transformació social
		→ Aprenem dels conflictes. Què són i com em preparo quan apareixen?
		→ La comunicació en els conflictes. Comunicació no violenta en el conflicte
		→ Coltan, una guerra a les teves mans
		→ *Fast fashion*: la roba que mata
		→ Mineria, justícia ambiental i drets humans
		→ Exposició "Siguem refugi"
		→ Exposició "Dones defensores dels Drets Humans"
		→ Exposició "Dóna-li la volta al món"
		→ Exposició "Temps de canvi"
	Art, cultura i patrimoni	→ Presentació del llibre Maternitat d'Elna
		→ Festival Clam: el cine com a mitjà de reflexió
	Coeducació	→ Desmuntant la violència masclista. Treball de masculinitats i autodefensa feminista
		→ Interseccionalitat
	Cohesió social i comunitat	→ Seguretat comunitària
		→ Ruta del cooperativisme i el suport mutu
		→ Ruta de l'activisme històric i el suport mutu
		→ Ruta dels casals i ateneus
	Economia social i solidària	→ CopAcció
		→ Taller d'alimentació saludable al mercat Puigmercadal
		→ Què en saps de cooperativisme?
		→ Zona 0
	Ocupació i empresa	→ Ludicompetències
		→ Practica les dinàmiques de selecció
		→ Practica la teva presentació a l'empresa
		→ Recerca de feina
		→ +Dones +Futur: despertem vocacions

Batxillerat	**Mobilitat internacional**	→ Oportunitats de mobilitat internacional per a joves
	Serveis i assessoria de l'Oficina Jove del Bages	→ Visita al servei de l'Oficina Jove del Bages
Cicles Formatius i PFI	**Salut**	→ Autoconeixement
		→ Connecta't! Trenquem la solitud
		→ Emocions, sexe i plaer
		→ Gestió de l'estrès i l'ansietat com a eina d'autocura
	Educació per la pau i la justícia global	→ En busca de refugi
		→ Canvia el xip: desprogramem el racisme
		→ Mineria, justícia ambiental i drets humans
		→ Exposició "Siguem refugi"
		→ Exposició "Dona-li la volta al món"
		→ Exposició "Temps de canvi"
	Art, cultura i patrimoni	→ Festival Clam: el cine com a mitjà de reflexió
	Coeducació	→ Desmuntant la violència masclista. Treball de masculinitats i autodefensa feminista
		→ Interseccionalitat
	Cohesió social i comunitat	→ Seguretat comunitària
		→ Ruta del cooperativisme i el suport mutu
		→ Ruta de l'activisme històric i el suport mutu
		→ Ruta dels casals i ateneus
	Economia social i solidària	→ CopAcció
		→ Taller d'alimentació saludable al mercat Puigmercadal
		→ Què en saps de cooperativisme?
		→ Zona 0
	Ocupació i empresa	→ Ludicompetències
		→ Practica les dinàmiques de selecció
		→ Practica la teva presentació a l'empresa
		→ Recerca de feina
		→ +Dones +Futur: despertem vocacions
	Mobilitat internacional	→ Oportunitats de mobilitat internacional per a joves
	Serveis i assessoria de l'Oficina Jove del Bages	→ Visita al servei de l'Oficina Jove del Bages

Universitats	**Salut**	→ Autoconeixement
		→ Connecta't! Trenquem la solitud
		→ Gestió de l'estrès i l'ansietat com a eina d'autocura
	Educació per la pau i la justícia global	→ La comunicació en els conflictes. Comunicació no violenta en el conflicte
		→ Coltan, una guerra a les teves mans
		→ Mineria, justícia ambiental i drets humans
		→ Canvia el xip: desprogramem el racisme
		→ Exposició "Siguem refugi"
		→ Exposició "Dones defensores dels Drets Humans"
		→ Exposició "Dóna-li la volta al món"
		→ Exposició "Temps de canvi"
	Art, cultura i patrimoni	→ Festival Clam: el cine com a mitjà de reflexió
	Coeducació	→ Interseccionalitat
	Cohesió social i comunitat	→ Seguretat comunitària
		→ Ruta del cooperativisme i el suport mutu
		→ Ruta de l'activisme històric i el suport mutu
		→ Ruta dels casals i ateneus
	Economia social i solidària	→ CopAcció
		→ Què en saps de cooperativisme?
		→ Zona 0
Professorat	**Coeducació**	→ Servei de formació al professorat i AFAs/AMPAs relacionat amb qüestions de gènere, diversitat i sexualitat

Nom de l'activitat	**Aprenem a tenir un estil de vida saludable**
Tipus d'activitat	Taller amb contingut teòric i dinàmiques de grup per fomentar la reflexió
Temàtica	Promoció d'hàbits saludables - Alimentació
Període	D'octubre de 2026 a juny de 2027
Durada	1,5 hores
Lloc	A l'aula
Destinataris	1r o 2n d'ESO
Objectius	→ Conèixer els beneficis i els perjudicis dels aliments que prenem. → Promoure una alimentació saludable, sostenible i de proximitat i, també, la pràctica regular d'exercici físic i mantenir un descans adequat. → Treballar competències bàsiques de secundària com prendre consciència d'un mateix i implicar-se en l'adquisició d'un estil de vida saludable, en el procés de creixement personal i en la cura d'un mateix.
Pertinença del projecte	Unitat de Sanitat de l'Ajuntament de Manresa
Adjudicació de tallers	El nombre de tallers és limitat i s'adjudicaran segons la disponibilitat que hi hagi i de forma restringida a un curs per centre.
Inscripcions	Cal omplir aquest formulari, que estarà obert de l'1 al 25 de setembre de 2026.

Nom de l'activitat	**Sexualitat i afectivitat amb perspectiva de gènere**
Tipus d'activitat	Taller amb contingut teòric i dinàmiques de grup per fomentar la reflexió
Temàtica	Promoció de conductes saludables. Sexualitat i prevenció de malalties de transmissió sexual
Període	D'octubre de 2026 a juny de 2027
Durada	1,5 hores
Lloc	A l'aula
Destinataris	1r o 2n d'ESO
Objectius	→ Conèixer la transformació del cos en l'adolescència. → Donar la benvinguda a totes les formes saludables de viure la sexualitat. → Treballar l'assertivitat en la sexualitat: convidar els i les joves a gaudir d'una sexualitat lliure de violència, de falses creences i d'imposicions de gènere. → Combatre l'homofòbia internalitzada i explícita i les idees masclistes sobre el model de relació de família. → Potenciar accions positives i responsables en les relacions.
Pertinença del projecte	Unitat de Sanitat de l'Ajuntament de Manresa
Adjudicació de tallers	El nombre de tallers és limitat i s'adjudicaran segons la disponibilitat que hi hagi i de forma restringida a un curs per centre.
Inscripcions	Cal omplir aquest formulari, que estarà obert de l'1 al 25 de setembre de 2026.

Nom de l'activitat	**Prevenció del consum i addiccions**
Tipus d'activitat	Taller amb contingut teòric i dinàmiques de grup per fomentar la reflexió
Temàtica	Promoció de conductes saludables - Prevenció de consums de risc i addiccions
Període	D'octubre de 2026 a juny de 2027
Durada	1,5 hores
Lloc	A l'aula
Destinataris	3r o 4t d'ESO
Objectius	→ Fomentar actituds i comportaments positius i saludables. → Promoure factors protectors que afavoreixin el sentit crític i la capacitat de decidir autònomament: assertivitat, autoestima i capacitat crítica. → Conèixer els principals components del tabac i els efectes per la salut de la conducta de fumar. → Habilitats socials per no cedir a la pressió del grup. → Tractar els efectes del consum i la perillositat del tabac, el cànnabis i l'alcohol.
Pertinença del projecte	Unitat de Sanitat de l'Ajuntament de Manresa
Adjudicació de tallers	El nombre de tallers és limitat i s'adjudicaran segons la disponibilitat que hi hagi i de forma restringida a un curs per centre.
Inscripcions	Cal omplir aquest formulari, que estarà obert de l'1 al 25 de setembre de 2026.

Nom de l'activitat	**Fem un bon ús de les pantalles i de les xarxes socials?**
Tipus d'activitat	Taller amb contingut teòric i dinàmiques de grup per fomentar la reflexió
Temàtica	Promoció de conductes saludables. Salut emocional
Període	D'octubre de 2026 a juny de 2027
Durada	1,5 hores
Lloc	A l'aula
Destinataris	3r o 4t d'ESO
Objectius	→ Conscienciar al jovent sobre l'ús responsable de la tecnologia i les xarxes socials. → Donar a conèixer els riscos associats a l'ús irresponsable del mòbil i les tecnologies. → Relació entre la salut emocional i l'ús o abús del mòbil.
Pertinença del projecte	Unitat de Sanitat de l'Ajuntament de Manresa
Adjudicació de tallers	El nombre de tallers és limitat i s'adjudicaran segons la disponibilitat que hi hagi i de forma restringida a un curs per centre.
Inscripcions	Cal omplir aquest formulari, que estarà obert de l'1 al 25 de setembre de 2026.

Nom de l'activitat	**Autoprotecció i suport vital bàsic**
Tipus d'activitat	Taller amb contingut teòric i pràctic
Temàtica	Autoprotecció i primers auxilis
Període	D'octubre de 2026 a juny de 2027
Durada	2 hores
Lloc	A l'aula
Destinataris	Alumnat de 3r o 4t d'ESO
Objectius	Dotar el jovent d'eines i recursos necessaris per identificar una situació d'emergència i saber com actuar, entendre i aplicar el concepte de prevenció.
Pertinença del projecte	Unitat de Sanitat de l'Ajuntament de Manresa
Adjudicació de tallers	El nombre de tallers és limitat i s'adjudicaran segons la disponibilitat que hi hagi i de forma restringida a un curs per centre.
Inscripcions	Cal omplir aquest formulari, que estarà obert de l'1 al 25 de setembre de 2026.

Nom de l'activitat	**La bossa Emmiralla't: el més important és com et mires**
Tipus d'activitat	Préstec de materials per treballar la pressió estètica amb les persones joves i l'impacte en el seu propi cos
Temàtica	Informar, reflexionar i treballar els aspectes que envolten la pressió estètica.
Període	De setembre a juny
Durada	Préstec de 2 mesos
Lloc	A l'aula
Destinataris	Joves de 12 a 16 anys
Objectius	→ Combatre la pressió estètica i prevenir els trastorns de conducta alimentària. → Aportar eines que ajudin a les escoles a l'hora d'acompanyar a les persones joves en temes de pressió estètica. → Informar, reflexionar i treballar els aspectes que envolten la pressió estètica. → Potenciar el pensament crític de les persones joves amb relació a la pressió estètica i afavorir l'autoacceptació del propi cos. → Ajudar les persones adolescents a potenciar l'autoestima, la imatge corporal positiva i el respecte envers elles mateixes.
Continguts de la bossa	→ Dossier amb recull de materials audiovisuals (pel·lícules i sèries) i lectures. → Activitats per dinamitzar com ara "Ens emmirallem?" i jocs com "La Paraula Prohibida" i "Posiciona't". → Llibres: *Operació bikini* (Júlia Barceló), *Comiendo con miedo* (Elisabeth Karin), *Idiotizadas: de cuentos de hadas a empoderhadas* (Moderna de Pueblo), *Estima el teu cos* (Jessica Sanders), *Carn Nua* (Blanca Soler Codina), *Les Noies de filferro* (Jordi Sierra Fabra) i *Tienes derecho a permanecer gorda* (Viergie Tovar). → Recull de guies, manuals i documentació d'interès amb relació a la pressió estètica i als trastorns de conducta alimentària; recull de comptes d'Instagram d'interès; recull de vídeos realitzats en l'activitat "Emmiralla't al Pius" (fets en el marc de la campanya Emmiralla't per l'alumnat de 3r d'ESO de l'Institut Pius Font i Quer en els quals reflexionen sobre la pressió estètica).
Pertinença del projecte	Oficina Jove del Bages
Sol·licitud	Cal trucar al telèfon 93 877 13 60 o al 676 664 142 o enviar un correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Emmiralla't: el més important és com et mires**
Tipus d'activitat	Conscienciació i reflexió a partir de dinàmica
Període	Tot el curs
Durada	1.5 hores
Lloc	A l'aula amb disponibilitat per moure cadires i fer canvis en la distribució de l'espai
Destinataris	3r d'ESO
Objectius	→ Reflexionar i analitzar què és la pressió estètica, quins són els cànons imperants i quins són els mitjans de creació i validació més propers a les persones joves. → Analitzar les estructures socials que sostenen la pressió estètica (racisme, capacitisme, classisme, grassofòbia, etc.). → Potenciar la generació de pensaments i actituds positives davant del propi cos i dels cossos dels altres com a estratègia de prevenció dels Trastorns de Conducta Alimentària (TCA).
Continguts	Es treballarà la pressió estètica, els cànons de bellesa i l'impacte en la percepció del cos. Es fomentarà una mirada positiva i respectuosa per prevenir els TCA amb dinàmiques, jocs i recursos audiovisuals.
Material	Projector, ordinador i altaveus, i pissarra
Pertinença del projecte	Espai Èmfasi. Oficina Jove del Bages
Adjudicació de tallers	Límit de 30 tallers que aniran en ordre d'inscripció.
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a salutbages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Emociona't**
Tipus d'activitat	Dinàmica de grup i reflexió
Temàtica	Al taller es treballaran les emocions, la relació amb el cos i els pensaments, les situacions que les activen i la seva gestió, així com l'expressió emocional i l'empatia.
Període	Tot el curs
Durada	1 hora
Lloc	Aula amb disponibilitat per moure cadires i fer canvis en la distribució de l'espai
Destinataris	3r d'ESO - Grup classe
Objectius	→ Desenvolupar la consciència emocional per reconèixer, identificar i comprendre les pròpies emocions, així com la seva relació amb els pensaments i les conductes. → Identificar la manifestació corporal de les emocions i els estímuls o situacions que les desencadenen per afavorir una millor connexió cos-emoció. → Adquirir estratègies d'autoregulació emocional per gestionar adequadament les emocions en situacions quotidianes i promoure el benestar personal. → Fomentar l'expressió emocional assertiva i empatia. Millorar la comprensió de les emocions pròpies i dels altres per afavorir relacions saludables.
Pertinença del projecte	Espai Èmfasi. Oficina Jove del Bages
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o a través del correu salutbages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Sexualitat i vincles**
Tipus d'activitat	Taller i dinàmiques de grup
Temàtica	La sexualitat i la relació amb un mateix/a/i, amistats, família, educadors/es i vincles sexuals (parelles, embolics, +que amics...). Preguntes i activitats per reflexionar entorn de la relació amb un/a/i mateix/a/i i altres entorn de la sexualitat.
Període	Durant tot el curs
Durada	Entre 1,5 i 2 hores
Lloc	A l'aula
Destinataris	4t d'ESO – Grup classe
Objectius	→ Conèixer com la nostra sexualitat es construeix a través de la interacció amb altres persones. → Reflexionar sobre com diferents àmbits relacionals poden esdevenir agents positius o negatius en la construcció i vivència de la sexualitat. → Entendre com el fet de ser sexuats/des/is (desitjants, gaudents, diferenciats sexualment...) condiciona la forma de relacionar-nos amb el nostre entorn. → Comprendre la complexitat de gestionar els nostres desitjos, identitats, pràctiques, relacions i creences sobre la sexualitat en un entorn amb visions, punts de vista i models diversos.
Pertinença del projecte	Espai Èmfasi. Oficina Jove del Bages
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Autoconeixement**
Tipus d'activitat	Taller amb explicacions teòriques i activitats pràctiques
Temàtica	Mitjançant l'anàlisi de la història de vida es detecten competències i habilitats adquirides al llarg del temps que permeten dibuixar individualment el capital competencial. Mitjançant el treball col·laboratiu, la intel·ligència emocional i la presa de rols, es valora el propi talent per tal de realitzar una projecció cap al futur professional.
Període	Tot el curs
Durada	2 hores
Lloc	A l'aula
Destinataris	CFGM, CFGS, PFI, IFE, universitats – Grup classe
Objectius	→ Afavorir l'autoconeixement profund a través de la identificació de valors, habilitats, interessos i àrees de millora, connectats amb possibles itineraris formatius i professionals. → Desenvolupar la capacitat d'analitzar experiències passades per detectar competències. → Reforçar l'autoestima i la presa de decisions. → Experimentar rols professionals en contextos simulats per validar preferències i projectar un futur coherent.
Pertinença del projecte	Programa Ocell de Foc - Bages
Inscripcions	Per telèfon al 618 541 131 o a través del correu coordinacioocelldefoc@ampans.cat

Nom de l'activitat	**Connecta't! Trenquem la solitud**
Tipus d'activitat	Xerrada amb petits continguts teòrics i amb dinàmiques de grup
Temàtica	Què és la solitud no desitjada? Quins tipus de solitud hi ha? Com la puc detectar en mi? Què podem fer per combatre-la?
Període	Tot el curs
Durada	1 hora
Lloc	A l'aula
Destinataris	Batxillerat, CFGM, CFGS, PFI, IFE, universitats - Grup classe
Objectius	→ Comprendre la solitud no desitjada i la solitud desitjada. → Diferenciar entre estar sol/a i sentir-se sol/a. → Conèixer els diferents tipus de solitud no desitjada? → Identificar si es viu una situació de solitud no desitjada. → Proposar accions concretes i sostenibles per fomentar el vincle social.
Pertinença del projecte	Programa Ocell de Foc - Bages
Inscripcions	Per telèfon al 618 541 131 o a través del correu coordinacioocelldefoc@ampans.cat

Nom de l'activitat	**Això està que "bullying"!**
Tipus d'activitat	Dinàmica de grup i reflexió
Material	Gomets, fulls blancs, joc veritat /fals
Temàtica	Bullying o assetjament i recerca de solucions per part de l'alumnat.
Període	Tot el curs
Durada	1 hora
Lloc	A l'aula
Destinataris	2n d'ESO - Grup classe
Objectius	→ Fomentar l'empatia entre els diferents agents implicats. → Prendre consciència del problema i ser resolutiu/va. → Desmitificar rumors.
Pertinença del projecte	Oficina Jove del Bages
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat
Observacions	Per ampliar continguts de la mateixa temàtica, podeu consultar la fitxa del taller de solidaritat "Aprenem dels conflictes".

Nom de l'activitat	**Emocions, sexe i plaer**
Tipus d'activitat	Taller
Temàtica	Estereotips, llenguatge, autoimatge i emocions vinculades a la sexualitat, a la violència en les relacions i mites sobre el plaer, el desig i l'amor romàntic.
Període	De setembre a octubre de 2026 i de febrer a maig de 2027
Durada	2 hores
Lloc	A l'aula
Destinataris	Batxillerats i cicles formatius. Grup mixt o no mixt d'acord amb les necessitats del grup i el criteri del professorat.
Objectius	→ Reflexionar sobre els rols de gènere i els trastorns psicoemocionals derivats de la pressió social. → Oferir eines per identificar i prevenir situacions de risc. → Sensibilitzar sobre la importància del consentiment, el paler i la llibertat sexual.
Pertinença del projecte	Oficina Jove del Bages
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat
Observacions	Abans d'aquest taller es pot fer el taller 'Diferentment iguals', si el professorat ho considera oportú. Es recomana valorar-ho si hi ha algun cas d'LGTBI-fòbia a l'aula o si es vol millorar l'acceptació i el respecte cap a la diversitat.

Nom de l'activitat	**Primers auxilis en la comunicació: l'assertivitat**
Tipus d'activitat	Dinàmica de grup i reflexió
Temàtica	La comunicació com a eina interactiva. L'assertivitat un estil de comunicació. L'estil assertiu. La comunicació verbal i no verbal.
Període	Tot el curs
Material	Fulls reciclats
Durada	2 hores
Lloc	A l'aula
Destinataris	2n d'ESO - Grup classe
Objectius	→ Millorar la competència comunicativa. Reforçar la comunicació positiva i intel·ligent. → Fer un bon ús del llenguatge per arribar a ser un bon/a comunicador/a.
Pertinença del projecte	Oficina Jove del Bages
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat
Observacions	Caldrà la col·laboració de l'equip docent per vetllar pel silenci de l'alumnat durant l'activitat i el respecte als torns de paraula que s'hi establiran.

Nom de l'activitat	**En x@rx@**
Tipus d'activitat	Dinàmica de grup i reflexió
Temàtica	Conceptes clau relacionats amb les pantalles i l'ús de les Noves Tecnologies de la Informació i la Comunicació (algoritme, FOMO) i treballar el concepte de la gestió de temps en relació amb les xarxes i internet.
Material	Fulls reciclats
Període	Tot el curs
Durada	1 hora
Lloc	A l'aula
Destinataris	2n d'ESO
Objectius	→ Fomentar el bon ús de les pantalles. Potenciar una bona gestió del temps. → Reflexionar sobre el temps que invertim en l'ús del mòbil i en el que aquest comporta.
Pertinença del projecte	Oficina Jove del Bages
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat
Observacions	Caldrà la col·laboració de l'equip docent per vetllar pel silenci de l'alumnat durant l'activitat i el respecte als torns de paraula que s'hi establiran.

Nom de l'activitat	**Gestió de l'estrès i l'ansietat com a eina d'autocura**
Tipus d'activitat	Taller amb explicacions teòriques i activitats pràctiques
Temàtica	Estrès i ansietat. Diferències i identificació de símptomes.
Material	Ordinador i projector
Període	Tot el curs
Durada	1,5 h
Lloc	A l'aula
Destinataris	Batxillerat, CFGM, CFGS, PFI, IFE, universitats - Grup aula
Objectius	→ Identificar què és l'estrès i l'ansietat i reconèixer-ne els símptomes físics, cognitius i emocionals més comuns. → Conèixer estratègies pràctiques de gestió de l'estrès i de l'ansietat. → Fomentar hàbits d'autocura i d'organització personal que ajudin a prevenir la sobrecàrrega i millorar la gestió del temps. → Potenciar la resiliència i la confiança personal. Promoure una visió més positiva de les pròpies capacitats davant les situacions d'estrès.
Pertinença del projecte	Programa Ocell de Foc - Bages
Inscripcions	Per telèfon al 618 541 131 o per correu a coordinacioocelldefoc@ampans.cat

Nom de l'activitat	**Exposició "Que no et venguin la llauna!"**
Tipus d'activitat	Exposició dinamitzada
Temàtica	Què son les begudes energètiques i quins són els seus components. Com ens afecten. Mites sobre les begudes energètiques i hàbits saludables
Període	De l'1 de març al 30 d'abril de 2027
Durada	1 hora
Lloc	Exposició itinerant pels instituts i centres de secundària de Manresa
Destinataris	1r d'ESO - Grup classe
Objectius	→ Facilitar eines per generar una visió més crítica sobre els missatges publicitaris de les marques de begudes energètiques. → Promoure la presa de consciència sobre els riscos de consumir aquestes begudes en la salut de les persones. → Afavorir la presa de decisions més informades sobre el consum de begudes energètiques.
Pertinença del projecte	Unitat de Sanitat de l'Ajuntament de Manresa Consell Comarcal del Bages
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Un camí d'emocions: del respecte a la cooperació**
Tipus d'activitat	Itinerari guiat
Temàtica	Memòria històrica, emocions i pau
Període	Tardor i primavera
Durada	2 hores de ruta per la ciutat
Lloc	Itinerari: s'inicia a l'estàtua d'Amat i Piniella, al Casino, i acaba a la plaça Major o al Call Jueu, a la Baixada dels Jueus.
Destinataris	ESO i batxillerat (màxim 30 alumnes)
Objectius	→ Promoure la reflexió de l'alumnat sobre el respecte mitjançant visites a espais de memòria històrica i expressions artístiques urbanes, per analitzar conflictes com la Guerra Civil i altres i entendre'n les conseqüències. → Extreure aprenentatges útils per al present des d'una perspectiva de drets humans i igualtat a través del pensament crític, la convivència intercultural, la cultura de pau i el compromís actiu amb els drets humans. → Connectar passat i present i contribuir a una comprensió vivencial del valor de la memòria històrica en la construcció d'una societat més justa, inclusiva i respectuosa.
Continguts	→ Dinàmiques per treballar l'autoimatge de l'alumnat, la relació amb els altres i el seu paper en el món. També per treballar els conceptes de respecte, llibertat d'expressió i pensament, així com els de defensa dels drets humans, pau interior, identitat personal i col·lectiva i l'acollida. → Visita guiada a l'escultura d'Amat-Piniella a la Biblioteca del Casino, a l'exterior del refugi antiaeri de la Renaixença, a l'escultura de L'acollida a la plaça de Fius i Palà, a les plaques Stolpersteine i a la Baixada dels Jueus.
Pertinença del projecte	Programa de sensibilització i educació en valors Regidoria de Cooperació de l'Ajuntament de Manresa
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat
Observacions	L'activitat comença i acaba en dos punts de la ciutat diferents. Cal que l'equip docent acompanyi el grup al llarg de l'activitat.

Nom de l'activitat	**En busca de refugi**
Tipus d'activitat	Debat a partir d'una presentació PowerPoint
Temàtica	Drets humans i conflictes
Període	De setembre a juny
Durada	1,5 hores
Lloc	A l'aula
Destinataris	3r i 4t d'ESO, batxillerat i cicles formatius
Material	Ordinador i projector
Objectius	→ Reflexionar sobre els desplaçaments humans, els motius que els originen i mostrar la diferència entre les rutes de fugida d'unes poblacions envers unes altres. → Treballar l'empatia a partir de situar-se en la pell d'una persona obligada a desplaçar-se partint d'experiències reals.
Continguts	→ Mostrar experiències de persones reals en temps de guerra i en el moment que han hagut de fugir del seu país. → Explicar les causes de les migracions i definir què vol dir "persona refugiada". Analitzar les polítiques de migració europees i com aquestes afecten la creació de les vies de fugida. Són segures i/o legals? → Identificar les diferències entre les vies de fugida d'una persona d'Ucraïna, una altra de Síria i una tercera de Palestina. Actuació de la Unió Europea. Anàlisis de les dificultats i facilitats per fugir i nivell d'acceptació a la terra d'acollida.
Pertinença del projecte	Programa de sensibilització i educació en valors Regidoria de Cooperació de l'Ajuntament de Manresa
Entitat	Casa per la Solidaritat i la Pau Flors Sirera
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**És l'hora d'acollir(-nos)!**
Tipus d'activitat	Debat i dinàmica a partir d'una presentació PowerPoint
Temàtica	Drets humans i conflictes
Període	De setembre a juny
Durada	1,5 hores
Lloc	A l'aula
Destinataris	1r i 2n d'ESO
Material	Ordinador i projector
Objectius	→ Dialogar sobre cultura de la pau en l'actual situació de diversitat cultural entre persones de diversos orígens a casa nostra. → Fomentar la informació tant de les comunitats migrades com el sentir de la comunitat autòctona. → Generar empatia cap a totes les realitats i entendre els processos migratoris, especialment del Sud Global, i l'impacte que tenen en totes les persones.
Continguts	→ Dinàmiques per fer aflorar històries i vivències reals dels alumnes envers la situació actual d'unió entre poblacions o cultures. → Informar sobre les realitats del Sud Global i les causes de certes tipologies de migracions. Sentiments que han aparegut a les poblacions autòctones envers aquesta nova realitat. → Treballar l'empatia i reforçar els vincles en comú per a millorar una convivència i la mirada respecte a la diferència. Potenciar allò que ens uneix com a col·lectiu de persones, estudiants o professors.
Pertinença del projecte	Programa de sensibilització i educació en valors Regidoria de Cooperació de l'Ajuntament de Manresa
Entitat	Casa per la Solidaritat i la Pau Flors Sirera
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Canvia el xip: desprogramem el racisme**
Tipus d'activitat	Debat i dinàmica
Temàtica	Drets humans
Període	De setembre a juny
Durada	2 hores
Lloc	A l'aula
Destinataris	De 1r a 4t d'ESO, batxillerat, cicles formatius i universitats
Material	Ordinador, projector i espai per fer una rotllana
Objectius	→ Diàleg a l'aula per comprendre el racisme com a estructura social, entendre les causes dels comportaments racistes i fer sorgir propostes de forma individual per erradicar-los. → Generar un espai segur per prendre consciència dels privilegis i opressions, per contribuir a generar eines per l'emancipació de les persones racialitzades i sensibilitzar a totes les persones participants.
Continguts	→ A partir de dinàmiques participatives, es treballaran situacions, llenguatges, comportaments, actituds, estereotips i prejudicis racistes. S'identificaran els errors del sistema que perpetuen el racisme sovint de forma invisible, però constant, i que es reprodueixen en el nostre dia a dia. → Manifestacions del racisme i actuacions per desprogramar-lo. Presa de consciència per convertir-se en agents actius i construir una societat intercultural, inclusiva i justa.
Pertinença del projecte	Programa de sensibilització i educació en valors Secció d'Igualtat i Cohesió Social de l'Ajuntament de Manresa
Entitat	Casa per la Solidaritat i la Pau Flors Sirera, Casal de Joves La Kampana, Oficina Jove del Bages
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**La comunicació com a eina de transformació social**
Tipus d'activitat	Debat i reflexió a partir de l'anàlisi de casos
Temàtica	Drets humans i conflictes
Període	D'octubre a juny
Durada	1,5 hores
Lloc	A l'aula
Destinataris	Batxillerat - Grup classe
Material	Projector i so
Objectius	→ Reflexionar sobre el paper del periodisme i dels creadors de contingut. Reconèixer cada persona com a generadora potencial de continguts. Responsabilitats que se'n deriven. → Facilitar eines comunicatives i mirada crítica i entendre els mitjans com a generadors de drets humans o legitimadors de violències estructurals i de tota mena. → Facilitar eines comunicatives per combatre els discursos d'odi a través de l'empatia i el trencament dels estereotips vinculats a la comunicació i a la manipulació mediàtica.
Continguts	→ Introducció de la figura del periodista i dels creadors de contingut. Diferències i similituds. → Com consumim els seus continguts? Qui dona més credibilitat i per què? → Manipulació mediàtica. → Anàlisi del que cada persona transmet a les xarxes: Quan compartim contingut també estem manipulant? Per què? Estem alimentant estereotips? La informació que difonem treballa per la cultura de pau i està basada en els drets humans?
Pertinença del projecte	Programa de sensibilització i educació en valors Regidoria de Cooperació de l'Ajuntament de Manresa
Entitat	Casa per la Solidaritat i la Pau Flors Sirera
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**La comunicació en els conflictes**
Tipus d'activitat	Taller
Temàtica	Comunicació no violenta, resolució de conflictes, cultura de pau i empatia
Període	De setembre a juny
Durada	1,5 hores
Lloc	Centre escolar
Destinataris	ESO, batxillerat i universitats
Objectius	→ Reflexionar sobre el rol de la comunicació en diferents estadis dels conflictes (malestar, discussió, crisis). → Treballar l'empatia a partir de situar-se a la pell d'una altra persona i comprendre la causa de les actituds defensives. → Explorar alternatives per promoure relacions saludables i respectuoses. Analitzar el paral·lelisme entre l'ús no violent del llenguatge a la vida diària i en diferents contextos internacionals. → Proposar nous llenguatges cap a un mateix i cap al nostre entorn per assegurar una comunicació assertiva i positiva.
Continguts	→ Com ens comuniquem entre nosaltres quan tenim conflictes? I, individualment, quin tipus de comunicació establim amb nosaltres mateixos? → Què podem fer per comunicar les nostres necessitats de manera positiva? Compartir eines per abordar els conflictes des de la comunicació conscient, empàtica i assertiva, a partir de casos pràctics. Observar preguntes potents i restauratives, del "jo missatge", de l'escolta activa i de la comunicació no violenta. → Dinàmiques de teatre de l'oprimit o altres per tal que l'alumnat pugui practicar la comunicació entesa com un eix essencial per a la cultura de pau, a casa nostra i en la mirada d'esdeveniments del Sud Global.
Pertinença del projecte	Programa de sensibilització i educació en valors Regidoria de Cooperació de l'Ajuntament de Manresa
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Aprenem dels conflictes: què son i com em preparo quan apareixen?**
Tipus d'activitat	Taller
Temàtica	Resolució de conflictes, cultura de pau, empatia drets humans i conflictes
Període	De setembre a juny
Durada	1,5 hores
Lloc	Centre escolar
Destinataris	ESO i batxillerat - Grup classe
Objectius	→ Aprendre a diferenciar la tipologia de situacions conflictives i entendre la naturalesa dels conflictes. → Adquirir eines d'autoconeixement per preparar-nos en el dia a dia per les situacions conflictives. → Entendre els conflictes com una oportunitat de millora individual i grupal. → Copsar els conflictes diaris i quotidians com elements que acaben repercutint en el Sud Global
Continguts	→ L'activitat pretén que els alumnes s'expressin mostrant la seva relació amb els problemes, els conflictes o les violències estructurals, culturals o la violència directa. → Utilització de dinàmiques d'autoconeixement per aprofundir en les realitats personals, que marquen la nostra actitud envers el conflicte. → Copsar els conflictes diaris i quotidians com elements que acaben repercutint en el Sud Global.
Pertinença del projecte	Programa de sensibilització i educació en valors Regidoria de Cooperació de l'Ajuntament de Manresa
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Consum rebel, consciència crítica**
Tipus d'activitat	Debat i reflexió a partir d'una presentació PowerPoint
Temàtica	Consum conscient i relacions Nord i Sud Global
Període	Tot l'any
Durada	1,5 hora
Lloc	A l'aula
Destinataris	1r i 2n d'ESO - Grup classe
Objectius	→ Reflexionar sobre el consumisme promogut pel model capitalista, la influència de la moda i la pressió social, una mirada en clau de gènere/sexista i l'excés de consum innecessari. Treballar el pensament crític al voltant de conductes que venen marcades per la societat de consum i posar èmfasi en el poder com a consumidores i consumidors. → Analitzar els impactes que aquest model de consum té en la vida de les persones i en el medi ambient, tant en l'àmbit local com al Sud Global. Propostes de consum.
Continguts	→ Els impactes del model de consum actual. Les alternatives al model capitalista. → Perspectiva crítica. → Empoderament per actuar de manera diferent a la preestablerta per la societat.
Pertinença del projecte	Pla de sensibilització i educació en valors Regidoria de Cooperació de l'Ajuntament de Manresa
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat
Observacions	Cal que l'equip docent acompanyi el grup al llarg de l'activitat.

Nom de l'activitat	**Coltan, una guerra a les teves mans**
Tipus d'activitat	Joc de rol
Temàtica	Drets humans i conflictes
Període	De setembre a juny
Durada	2 hores
Lloc	A l'aula
Destinataris	3r i 4t d'ESO, batxillerat i universitats
Objectius	→ Donar informació sobre el Coltan com a generador de conflictes armats a l'Àfrica dels Grans Llacs. → Donar a conèixer els diferents actors en el conflicte dels Grans Llacs. → Sensibilitzar sobre l'ús responsable de les noves tecnologies i el nostre impacte com a consumidors en la construcció d'un món millor.
Continguts	Joc de rol en què cada grup ha de contestar unes preguntes posant-se al lloc d'un dels diferents actors que intervenen en el conflicte dels Grans Llacs (governs estrangers, grups armats, població civil, miners, etc.). Després, la reflexió es farà de forma individual.
Pertinença del projecte	Programa de sensibilització i educació en valors Regidoria de Cooperació de l'Ajuntament de Manresa
Entitat	Casa per la Solidaritat i la Pau Flors Sirera i Inshuti
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat
Observacions	Cal que l'equip docent acompanyi el grup al llarg de l'activitat.

Nom de l'activitat	***Fast fashion*: la roba que mata**
Tipus d'activitat	Taller
Temàtica	Consum responsable. Consum Conscient
Període	De setembre a juny
Durada	1,5 h
Lloc	Centre escolar
Destinataris	3r i 4t d'ESO, batxillerat - Grup classe
Objectius	Reflexionar sobre el consum de la roba i els impactes mediambientals i humans de la indústria del tèxtil amb mirada global.
Continguts	→ Reflexionar sobre la indústria tèxtil, la roba que portem i sobre la importància del consum responsable (individual, social, econòmic i ambiental). També del poder que tenim els consumidors i consumidores per transformar el món. → L'activitat inclou diferents propostes per educar en valors mitjançant diferents dinàmiques individuals i grupals, així com la visualització de fragments de diversos reportatges relacionats amb la temàtica.
Pertinença del projecte	Programa de Sensibilització i Educació en valors. Regidoria de Cooperació
Entitat	Casa per la Solidaritat i la Pau Flors Sirera
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat
Observacions	Per ampliar experiències, es recomana fer primer el taller "Emmiralla't" i, posteriorment, el taller "*Fast fashion*: la roba que mata".

Nom de l'activitat	**Mineria, justícia ambiental i drets humans**
Tipus d'activitat	Debat i reflexió a partir de la visualització de fragments del documental "Sal a la ferida"
Temàtica	Justícia ambiental, social i econòmica
Període	Tot l'any
Durada	1,5 hores
Lloc	A l'aula
Destinataris	De 1r d'ESO a 2n de batxillerat, cicles formatius i universitats
Objectius	→ Conèixer els impactes de la minera respecte al medi ambient i els drets humans. → Reflexionar sobre els reptes del passat, present i futur des de la perspectiva del sistema-món, la justícia social i la sostenibilitat a través d'estudis de casos. → Denunciar situacions d'injustícia social i de degradació ambiental. Compromís amb la defensa dels drets humans. → Conèixer el paper de les persones defensores dels drets humans. → Reflexionar sobre la minera a Catalunya. → Trencar estereotips entre països pobres i empobrits.
Continguts	→ Identificar quins elements de la mineria utilitzem en la nostra vida diària. → Visualització de fragments del documental "Sal a la Ferida" i d'altres recursos visuals que permeten connectar països del Nord i del Sud Global a través de l'extractivisme i les seves defensores de drets humans. → Reflexió grupal sobre la justícia ambiental, econòmica i social. Reflexió sobre les relacions de poder, drets humans i governança.
Pertinença del projecte	Casa per la Solidaritat i la Pau Flors Sirera
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Allò que no es veu: explorant les violències quotidianes**
Tipus d'activitat	Debat i dinàmica a partir d'una presentació PowerPoint
Temàtica	Drets humans
Període	Tot l'any
Durada	1,5 hores
Lloc	A l'aula
Destinataris	ESO - Grup classe
Objectius	→ Identificar les violències a la vida quotidiana i disposar d'eines per prevenir-les. → Relacionar les violències quotidianes amb les violències globals. → Comprendre el concepte de violència en les seves diferents formes a partir de la piràmide de Galtung (violència directa, estructural i cultural). → Fomentar actituds de responsabilitat, empatia i compromís amb la cultura de pau.
Continguts	→ Dinàmiques participatives i vivencials que permeten a l'alumnat connectar els continguts amb la seva realitat. → Construir amb l'alumnat què entenem per violència i quines violències poden identificar a partir de diferents dinàmiques vivencials. → Identificar que podem ser actors i receptors de violència. → Conèixer què hi ha a l'origen de la violència i conèixer-ne les causes. → Factors de protecció per prevenir violències. → Eines pràctiques.
Pertinença del projecte	Casa per la Solidaritat i la Pau Flors Sirera
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Taller "Dona joc al voluntariat"**
Tipus d'activitat	Taller dinàmic per aconseguir la màxima participació de l'alumnat
Període	Del 2 de novembre 2026 al 31 de maig 2027
Durada	1 hora
Lloc	A l'aula
Destinataris	3r i 4t d'ESO
Material	Per dur a terme el taller serà necessari que l'alumnat pugui fer servir un dispositiu amb connexió a internet.
Objectius	→ Despertar interès pel voluntariat i la intervenció voluntària. → Presentar el voluntariat i la intervenció voluntària des d'un doble enfocament: com a espai d'incidència i transformació envers les altres persones o l'entorn i com a espai de creixement i desenvolupament personal. → Mostrar espais i experiències properes i reals de voluntariat.
Continguts	El voluntariat i l'acció voluntària. Impactes del voluntariat. Àmbits i espais on fer voluntariat.
Pertinença del projecte	Regidories d'Educació i d'Acció Comunitària
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Som els i les millors**
Període	Tot el curs
Durada	1 hora
Lloc	A l'aula
Destinataris	1r d'ESO
Objectius	→ Aprendre la diferència entre competir i cooperar. → Aprendre els avantatges de la cooperació a l'hora d'assolir amb èxit un objectiu comú. → Desenvolupar l'esperit crític.
Continguts	Concepte de cooperació i competició. Anàlisi de què hem fet quan hem competit i quan hem cooperat.
Pertinença del projecte	Oficina Jove del Bages
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat
Observacions	Caldrà la col·laboració dels docents per vetllar pel silenci i el respecte dels torns de paraula de l'alumnat durant l'activitat.

Nom de l'activitat	**La creativitat, una eina per resoldre conflictes**
Tipus d'activitat	Dinàmica de grup i reflexió
Període	Tot el curs
Durada	1 hora
Lloc	A l'aula
Destinataris	4t d'ESO
Objectius	→ Despertar la creativitat com a eina per a la resolució de conflictes. → Fomentar la creativitat en diferents àrees i disciplines. → Proporcionar autonomia resolutiva al grup classe. → Aplicar la creativitat a problemes quotidians de l'aula.
Continguts	→ Exercicis per connectar els dos hemisferis cerebrals. → La creativitat com a eina de resolució dels conflictes de l'aula. Que el grup classe aprengui a ser resolutiu aplicant la creativitat com a metodologia. → Proporcionar les eines necessàries perquè l'alumnat sigui autònom en la presa de decisions.
Pertinença del projecte	Oficina Jove del Bages
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat
Observacions	Caldrà la col·laboració dels docents per vetllar pel silenci i el respecte dels torns de paraula de l'alumnat durant l'activitat.

Nom de l'activitat	**Exposició "Podries ser tu"**
Tipus d'activitat	Exposició, visita guiada opcional i dinàmiques vivencials i debat
Període	Curs escolar
Durada	1 hora
Lloc	A l'aula
Destinataris	1r ESO (adaptable a altres nivells)
Material	Ordinador i projector per a fer l'activitat a l'aula i un espai al centre per penjar l'exposició (cada lona fa 1,68 x 69 cm i porta 4 ullets per penjar-la). El transport va a càrrec del centre, que haurà de venir a buscar i retornar l'exposició a la Casa per la Pau i la Solidaritat Flors Sirera. Material, muntatge i desmuntatge a càrrec del personal de Flors Sirera.
Objectius	→ Reflexionar sobre els desplaçaments humans i apropar-se a les persones malgrat que siguin de diferents països. → Adonar-se que entre éssers humans tenim moltes semblances per afavorir l'empatia.
Continguts	→ Exposició de 6 lones que mostren el poema de Joana Raspall 'Podries'. La mostra ens acosta al patiment i convida a l'empatia i la solidaritat a través de reflexionar al voltant de les desigualtats. → El poema és un homenatge als que han de marxar involuntàriament dels seus llocs d'origen a causa dels conflictes armats o crisis humanitàries. L'exposició mostra persones de Manresa i d'altres països del món agrupades per edats que intenten trobar punts en comú. Les fronteres es mouen, malgrat la construcció de murs que empresonen i que volen tancar i reprimir la llibertat. → Mitjançant l'exposició es poden dur a terme diferents dinàmiques participatives per reflexionar sobre l'empatia, els moviments migratoris, la cultura de la violència i de la pau, la comunicació, etc. També es preveu projectar un petit curtmetratge sobre el tema.
Pertinença del projecte	Programa de sensibilització i educació en valors Regidoria de Cooperació de l'Ajuntament de Manresa
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat
Observacions	Cal que l'equip docent acompanyi al grup al llarg de l'activitat.

Nom de l'activitat	**Exposició "Disparant Art"**
Tipus d'activitat	Exposició didàctica i visita guiada o activitat relacionada opcional
Període	Curs escolar
Durada	Mínim 15 dies
Lloc	A l'aula
Destinataris	Batxillerat, cicles formatius i universitats
Material	Espai per instal·lar 5 plafons auto-enrotllables de 2 m d'alçada per 80 cm d'amplada. El transport va a càrrec del centre, que haurà de venir a buscar i retornar l'exposició a la Casa per la Pau i la Solidaritat Flors Sirera.
Objectius	Reflexionar sobre la cultura armamentista i el desarmament i sobre la transformació de la cultura de la violència en cultura de pau mitjançant l'art.
Continguts	Exposició de fotografies de diferents treballs artístics i escultòrics fets amb armes (petites, lleugeres, blanques i munició) a diferents llocs del món, a més a més de cites i textos al voltant de la cultura de la violència i de les possibilitats de transformar-la mitjançant l'art.
Pertinença del projecte	Programa de Sensibilització i Educació en valors Regidoria de Cooperació de l'Ajuntament de Manresa
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Exposició "Dones defensores dels drets humans"**
Tipus d'activitat	Exposició al centre educatiu
Temàtica	Visibilització del paper de les dones en la construcció de la pau al món.
Període	Curs escolar
Durada	1 hora
Lloc	A l'aula
Destinataris	DE 1r a 4t d'ESO, batxillerat i universitats
Material	→ Exposició amb 12 lones individuals i una lona de presentació doble: → Lona 1: presentació de la proposta amb el mapa del món. S'indiquen els països de procedència de 8 dones que han treballat en la defensa dels drets humans. → Lones 2-12: contenen informació sobre les 8 dones defensores dels drets humans: fotografies, informació bàsica, situació al país en concret, vinculació amb un ODS i entitat que ha fet la proposta. → Lona 13: informació del projecte i la campanya, així com de les entitats involucrades en la proposta. → Mides de les lones: la primera 2 x 1,90 m, i la resta 1 x 1,90 m. Totes tenen anelles per poder-les penjar sobre una superfície.
Objectius	L'exposició és un reconeixement a totes aquelles dones, tant reconegudes com anònimes, que treballen permanentment en la consecució i consolidació de drets, reconeixent a més les violències específiques que pateixen per la seva tasca. La mostra posa de manifest la lluita de les dones per la defensa de la terra i el medi ambient, pels drets a la participació social, pel dret a decidir lliurement, entre altres. També vol ser un record per a totes aquelles dones que, com la manresana Flors Sirera, van ser assassinades mentre treballaven per construir societats més justes.
Pertinença del projecte	Programa de sensibilització i educació en valors Regidoria de Cooperació de l'Ajuntament de Manresa
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Exposició "Els conflictes armats, la pau dibuixada"**
Tipus d'activitat	Exposició
Període	De setembre a juny
Durada	1 hora
Lloc	Centre escolar
Destinataris	1r i 2n d'ESO
Material	Espai a l'aula o a un altre lloc del centre per posar 5 expositors enrotllables de 2 x 0,80 m. Muntatge i desmuntatge a càrrec del personal de la Casa per la Solidaritat i la Pau Flors Sirera el mateix dia del taller.
Objectius	Reflexionar sobre els conflictes armats actuals i passats, sobre les seves causes i conseqüències i sobre la utilització del dibuix com a instrument terapèutic per narrar allò viscut.
Continguts	Exposició de dibuixos fets per infants de diferents països del món afectats per conflictes armats al voltant del tema de les armes i els soldats, les violacions dels drets humans i les seves conseqüències, les cases i els moviments de desplaçats i refugiats i dibuixos sobre la pau. S'hi inclouen també textos descriptius i poemes escrits per infants.
Pertinença del projecte	Programa de sensibilització i educació en valors Regidoria de Cooperació de l'Ajuntament de Manresa
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Exposició "Siguem refugi"**
Tipus d'activitat	Exposició
Temàtica	El refugi com dret humà i l'acollida com a justícia global
Període	De setembre a juny
Durada	1 hora
Lloc	Centre escolar
Destinataris	3r i 4t d'ESO, batxillerat, cicles formatius i universitats
Material	Espai per posar 3 lones de 2 x 1 m, i 9 lones d'1 x 1 m. Totes porten anelles per penjar-les. Cal tenir mòbil per llegir un codi QR (pot ser un per cada 5 estudiants). El muntatge i desmuntatge va a càrrec del personal de la Casa per la Solidaritat i la Pau Flors Sirera.
Objectius	→ Visibilitzar la vulneració dels drets humans de les persones refugiades. → Conèixer què és la Protecció Internacional i el compromís que van adquirir els països d'Europa. → Entendre la ciutat de Manresa en el context global. → Donar veu a les entitats de cooperació de Catalunya implicades en la lluita pels drets de les persones refugiades.
Continguts	L'exposició s'endinsa en la realitat de 3 campaments de persones refugiades situats al Líban, a les Illes Canàries i a Palestina. La mostra apropa als joves la realitat del procés migratori, les condicions de vida de les persones que habiten els campaments i la vulneració de drets humans que pateixen. També dona a conèixer la implicació dels municipis catalans en projectes de cooperació centrats a acompanyar les persones en el seu camí migratori.
Pertinença del projecte	Programa de sensibilització i educació en valors Regidoria de Cooperació de l'Ajuntament de Manresa
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Exposició "Dona-li la volta al món"**
Tipus d'activitat	Visita - taller
Temàtica	Problemes contemporanis per la convivència i alternatives transformadores
Període	De setembre a juny
Durada	1 hora
Lloc	Centre escolar
Destinataris	ESO, batxillerat, cicles formatius i universitats
Material	→ Espai per posar 10 lones de 2 x 2 m, i 9 lones d'1 x 2 m. Possibilitat de penjar-les o de posar-les en reixes mòbils. Calaixera amb informació. → El material i el muntatge i desmuntatge de l'exposició van a càrrec del personal de la Casa per la Solidaritat i la Pau Flors Sirera.
Objectius	Aquesta exposició vol donar a conèixer els principals problemes contemporanis per la convivència social, explicar les causes d'aquests i de les desigualtats i conèixer les alternatives que la cooperació transformadora ofereix en l'àmbit local i internacional.
Continguts	Anàlisi dels problemes actuals des d'una visió no de caritat, sinó de justícia global i de possibilitats transformadores. Aborda aspectes com l'acumulació i les desigualtats, l'hiperconsum i la misèria, el poder i les violències, i la ignorància i l'egoisme. També parla d'extraordinaris fenòmens de la natura i de la societat. Lones interactives sobre el bon viure, inclusió, equitat i models alternatius de felicitat, drets humans, pau i refugi. Finalment, exposa el model de cooperació que proposa el Consell Municipal de Solidaritat i l'Ajuntament de Manresa.
Entitat	Casa per la Solidaritat i la Pau Flors Sirera
Pertinença del projecte	Programa de sensibilització i educació en valors Regidoria de Cooperació de l'Ajuntament de Manresa
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Exposició "Temps de canvi"**
Tipus d'activitat	Exposició – taller
Temàtica	Drets humans: compromís ciutadà amb la pau, la convivència i el planeta
Període	De setembre a juny
Durada	1 hora
Lloc	Centre escolar
Destinataris	ESO, batxillerat, cicles formatius i universitats
Material	Espai per posar 8 lones d'1,90 x 1,30 m. Totes les lones tenen ullets per penjar-les. Cal tenir mòbil per llegir un codi QR (pot ser un per cada 5 estudiants).
Objectius	→ Treballar el concepte de pau positiva. → Ampliar la mirada sobre els drets humans i la possibilitat de contribuir-hi des de la ciutat de Manresa. → Comprendre la interrelació global nord – sud. → Prendre consciència de les accions i reptes que planteja la societat actual.
Continguts	→ Exposició que treballa la pau positiva a partir de 9 lones que expliquen els reptes de les societats actuals: convivència i diversitat, justícia i equitat, educació transformadora, seguretat i desarmament, comerç local, comerç just internacional, i sostenibilitat ambiental. → La pau positiva és un dret humà universal: totes i tots tenim dret a viure en pau. No només sense conflictes armats, sinó en comunitats segures i saludables, on tots els drets siguin assolits i garantits. Construir pau vol dir viure i respectar els drets individuals, col·lectius i dels pobles, tant els drets civils i polítics com els econòmics, socials, culturals i ambientals. I per això, és urgent una educació integral que promogui una cultura activa de pau i bon viure col·lectiu.
Entitat	Casa per la Solidaritat i la Pau Flors Sirera
Pertinença del projecte	Programa de sensibilització i educació en valors Regidoria de Cooperació de l'Ajuntament de Manresa
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Presentació del llibre *Maternitat d'Elna***
Tipus d'activitat	Conferència/presentació
Període	Indiferent
Durada	1,5 hores per grup
Lloc	A l'aula o a la biblioteca
Destinataris	1r de batxillerat
Material	Pantalla gegant, projector i ordinador amb so
Objectius	→ Donar a conèixer la història de la Maternitat d'Elna a través de l'autora del llibre. → Apropar al jovent fets de la Guerra Civil a través dels testimonis de l'exili i les protagonistes de la Maternitat d'Elna.
Continguts	→ Descripció de l'exili en el marc de la Guerra Civil espanyola. → La Maternitat d'Elna, la resposta al drama. La figura d'Elisabeth Eidenbenz. → La Maternitat d'Elna: uns valors pedagògics permanents (solidaritat, generositat, treball en equip i pacifisme).
Pertinença del projecte	Oficina Jove del Bages
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Festival Clam: el cine com a mitjà de reflexió**
Període	Del 26 al 30 d'octubre
Durada	2,5 hores
Lloc	Cines Bages Centre i Auditori de Navarcles
Destinataris	ESO, batxillerat i cicles formatius – Grup classe
Objectius	→ Donar a conèixer el cinema social i d'autor durant la celebració del Clam, el Festival Internacional de Cinema Social de Catalunya. → Presentar altres realitats al jovent que els condueixin a fer un exercici d'escolta, empatia i reflexió. → Potenciar el coneixement del llenguatge cinematogràfic com a mitjà creatiu i expressiu.
Continguts	Presentació d'un cicle de pel·lícules que permeten treballar sobre el dret a l'asil. Dossier pedagògic i dinamització d'una persona/entitat convidada o professional del festival per cada pel·lícula del cicle.
Pertinença del projecte	Associació Clam, Societat i Cinema
Inscripcions	Cal posar-se en contacte amb la persona responsable del programa educatiu del Clam per triar la pel·lícula i reservar el matí de projecció, mitjançant el correu programa_educatiu@clamfestival.org o trucant al telèfon 610 747 736.

Nom de l'activitat	**La bossa vermella: benvinguda menstruació!**
Tipus d'activitat	Préstec de materials per l'acompanyament en els canvis corporals i emocionals i en les primeres menstruacions.
Període	De setembre a maig
Durada	Préstec de 2 mesos, amb possibilitat de pròrroga
Lloc	A l'aula
Destinataris	1r i 2n d'ESO
Objectius	→ Facilitar eines a escoles i famílies per acompanyar les nenes i persones menstruants en la seva primera menstruació. → Fomentar una comunicació oberta i sense tabús sobre els canvis físics, emocionals i psicològics. → Fer partícips als nens i a persones que no menstruen perquè entenguin els processos fisiològics i reflexionin sobre els propis canvis (ex. espermaquia). → Contribuir a la normalització de la menstruació dins l'aula.
Continguts	Llibres, diferents materials higiènics per la menstruació i una guia pedagògica amb activitats.
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat
Observacions	Es pot sol·licitar formació sobre acompanyaments menstruals per al professorat o famílies.

Nom de l'activitat	***Lia't* sense *lios*!**
Tipus d'activitat	Taller
Període	De setembre a maig
Durada	1 hora (amb possibilitat d'allargar-ho mitja hora més)
Lloc	A l'aula
Destinataris	3r d'ESO – Grup classe
Objectius	→ Conscienciar sobre els patrons de relacions tòxiques i senyals d'alerta (dinàmiques de control, dependència emocional, manipulació, gelosia excessiva, desconfiança, etc.). → Reflexionar sobre comportaments problemàtics en relacions tant heterosexuals com LGTBI+. → Diferenciar les relacions tòxiques de les saludables. → Com podem lligar? Donar eines pràctiques per la construcció de relacions i apropaments saludables.
Continguts	→ Desconstrucció del mite de l'amor romàntic. → Detecció de red flags. → Ingredients que caracteritzen les relacions tòxiques i les relacions saludables. → Eines de com lligar o com viure les relacions de manera respectuosa i benestant.
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Exposició "Infinites"**
Tipus d'activitat	Préstec de l'exposició
Període	De setembre a maig
Durada	Préstec de 2 mesos, amb possibilitat de pròrroga
Lloc	On consideri el centre dins del perímetre de l'institut
Destinataris	ESO
Objectius	→ Apropar conceptes bàsics com la identitat de gènere, l'expressió de gènere i les diferents preferències sexuals. → Reflexionar sobre l'impacte de les normes i rols de gènere en la vida quotidiana i en les relacions. → Visibilitzar i qüestionar els prejudicis i estereotips que sostenen les discriminacions i, concretament, l'LGTBI-fòbia. → Fomentar actituds de respecte, empatia i reconeixement de la diversitat.
Continguts	L'exposició "Infinites" està formada per 14 expositors enrotllables o *roll-up* amb definicions, reflexions i un codi QR que porta a vídeos relacionats amb conceptes sobre preferències sexuals, expressió o identitat de gènere.
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Diferentment iguals (diversitat afectiva, sexual i de gènere)**
Tipus d'activitat	Taller
Període	De setembre a maig
Durada	2 hores
Lloc	A l'aula
Destinataris	4t d'ESO – Grup classe (possibilitat d'oferir-lo a 3r d'ESO, batxillerat i cicles formatius)
Objectius	→ Afavorir una actitud crítica vers el model tradicional de gènere i sexualitat, visibilitzant la diversitat enfront dels discursos d'odi. → Identificar i desmuntar estereotips i prevenir l'LGTBI-fòbia. → Generar un marc de referència que possibiliti a cadascú expressar la diversitat existent a l'aula.
Continguts	→ A partir de l'explicació del sistema sexe-gènere-sexualitat es treballen conceptes clau (construcció, expressió i identitat de gènere; binarisme sexual vs. Intersexualitat; preferències sexuals) per entendre com opera el filtre del sexe-gènere-sexualitat en la vida de cadascú. → El material audiovisual servirà de suport per acompanyar el marc teòric i analitzar estereotips, prejudicis i opressions. → Les dinàmiques participatives ajudaran a animar el debat i traspassar a primera persona la informació transmesa, així com entendre l'estrat social en què se situa cadascú per treballar el tema des d'una mirada interseccional.
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat
Observacions	Aquest taller es pot adaptar a 3r d'ESO, batxillerat i cicles formatius.

Nom de l'activitat	**Cinefòrum 'No estàs sola!'**
Tipus d'activitat	Cinefòrum
Període	De setembre a octubre de 2026 i de febrer a maig de 2027
Durada	1 hora 40 minuts de visionat 2 hores de cinefòrum
Lloc	A l'aula
Destinataris	4t d'ESO
Objectius	→ Reflexionar sobre les violències sexuals i sobre com afecta les vides de les víctimes i dels agressors. → Analitzar la relació que hi ha entre els estereotips de gènere vigents i les violències sexuals. → Donar recursos per identificar i prevenir comportaments i situacions d'abús sexual i/o emocional.
Continguts	→ Primera part: visionat i anàlisi del documental No estàs sola: la lucha contra la manada, d'Almudena Carracedo i Robert Bahar. Abans del visionat, l'alumnat rebrà una guia de preguntes d'anàlisis que hauran de treballar en grups i portar preparades el dia de la sessió de debat a l'aula. → Segona part: cinefòrum moderat per la tallerista. El debat organitzat servirà com a eina pedagògica per l'aprenentatge actiu i el pensament crític, amb la finalitat d'analitzar els diferents vessants del documental en relació amb les violències sexuals i de gènere.
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat
Observacions	La primera part de l'activitat haurà de ser autogestionada per part del professorat. L'accés al documental es troba a la plataforma Netflix.

Nom de l'activitat	**Desmuntant la violència masclista. Treball de masculinitats i autodefensa feminista**
Tipus d'activitat	Tallers no mixtes
Període	De setembre a maig
Durada	2 hores
Lloc	A l'aula
Destinataris	Batxillerats i cicles formatius
Objectius	→ Qüestionar els mandats de gènere imposats. → Proporcionar eines per trencar amb les dinàmiques de la violència sexista. → Aprendre a identificar actituds i violències masclistes (desigualtats de tracte, repartiment desigual de tasques, deslegitimació social, agressions sexistes i violències sexuals). → Treballar la responsabilització quan aquestes s'exerceixen. → Conèixer els drets i donar eines per poder exercir-los.
Continguts	Aquest taller consta de dos tallers no mixtes simultanis: → Autodefensa feminista: adreçat a dones cis o trans* i no-binàries. Es treballa l'empoderament, l'autoestima, i estratègies d'autodefensa des d'una perspectiva vivencial i col·lectiva. Es posa al centre la vivència personal de cada participant, es treballa des de la reflexió i des del cos, i es genera un espai de seguretat i confiança per fer entendre la manera en què habitem el cos, ens relacionem i ocupem l'espai públic. → Masculinitats: per a nois cis o trans* i persones no-binàries. Es reflexiona sobre el model de masculinitat, els referents, les pressions socials, el contacte emocional i la consciència sobre les violències masclistes.
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Servei de formació al professorat i AFAs/ AMPAs relacionat amb qüestions de gènere, diversitat i sexualitat**
Tipus d'activitat	Formacions i assessoraments
Període	De setembre a maig
Durada	2 hores mínimes recomanables
Lloc	Aules disponibles dels instituts sol·licitants
Destinataris	Professorat, AFAs i AMPAs - mínim 10 persones
Objectius	Oferir suport, assessorament i formacions en temàtiques de gènere i diversitat sexoafectiva a tots els agents educatius interessats.
Continguts	Formacions i tallers adaptats a les necessitats i inquietuds del professorat i AFAs/AMPAS. A més, també s'adapten els tallers d'aquest catàleg "Emocions, sexe i plaer" i "Desmuntant la violència masclista. Treball de masculinitats i autodefensa feminista al públic adult".
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Taller d'interseccionalitat**
Tipus d'activitat	Reflexió a partir de la dinàmica de grup
Període	Tot el curs
Durada	1,5 hores
Lloc	Aula amb espai per petits grups de treball
Destinataris	Batxillerat, CFGM, CFGS, PFI, IFE
Objectius	→ Entendre com diferents eixos d'identitat (gènere, raça, classe, orientació sexual, capacitats, etc.) s'entrecreuen i generen desigualtats específiques. → Afavorir una mirada més oberta i comprensiva envers persones amb experiències diferents. → Motivar els joves a qüestionar estructures injustes i imaginar alternatives.
Continguts	Es treballarà el concepte de la interseccionalitat, les violències estructurals, els prejudicis i estereotips que tenim arrelats en relació amb el gènere, la identitat sexual, l'ètnia, la cultura, el nivell econòmic, entre d'altres, i com aquests generen i fomenten les relacions de poder i opressió.
Pertinença del projecte	Programa Ocell de Foc - Bages, Moianès, Solsonès
Inscripcions	Per telèfon al 618 541 131 o per correu a coordinacioocelldefoc@ampans.cat

Nom de l'activitat	***Trap*, pop i reggaeton conscient**
Tipus d'activitat	Dinàmica de grup i reflexió
Període	Tot el curs
Durada	1 hora
Lloc	A l'aula
Destinataris	3r d'ESO - Grup classe
Objectius	→ Adonar-se del que diuen les lletres del trap, pop i reggaeton. → Ser conscients de la violència de gènere i de què s'hi amaga darrere. → Conèixer alternatives dels diferents gèneres musicals.
Continguts	Treballar la violència de gènere i el llenguatge sexista. Ser conscients del que escoltem. Analitzar les lletres de l'estil de música. Donar alternatives musicals sense discriminacions de gènere.
Pertinença del projecte	Oficina Jove del Bages
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Què és un sistema de justícia juvenil?**
Tipus d'activitat	Xerrada de dos tècnics de Medi Obert
Període	Qualsevol període
Durada	1 hora
Lloc	Aula
Destinataris	2n i 3r d'ESO
Objectius	Informar del circuit judicial respecte dels menors de 14 a 18 anys.
Continguts	Detallar el procés judicial que segueixen els menors infractors. Mitjançant exemples pràctics i dinàmiques participatives, poder experimentar què comporta assumir les responsabilitats enfront d'un fet delictiu.
Pertinença del projecte	Servei de Medi Obert. Direcció General d'Execució Penal a la Comunitat i de Justícia Juvenil de la Generalitat de Catalunya
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Una passa endavant!**
Tipus d'activitat	Taller
Període	D'octubre a juny
Durada	1 hora
Lloc	A l'aula
Destinataris	4t d'ESO
Objectius	→ Donar a conèixer el projecte Espai Jove. → Promoure l'empatia amb les persones que són diferents. → Prendre consciència sobre la desigualtat d'oportunitats a la societat. → Fomentar la comprensió de les possibles conseqüències de pertànyer a un grup minoritari. → Adonar-nos dels nostres drets i privilegis i dels que ens manquen.
Pertinença del projecte	Serveis Socials de l'Ajuntament de Manresa
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat
Observacions	Caldrà la col·laboració de l'equip docent, així com per vetllar pel silenci de l'alumnat durant l'activitat i el respecte als torns de paraula que s'hi establiran.

Nom de l'activitat	**Seguretat comunitària**
Tipus d'activitat	Taller
Període	Indiferent
Durada	2 hores (adaptable)
Lloc	Indiferent
Destinataris	ESO, batxillerat, CFGM, CFGS, associacions i entitats (entre 5 i 30 persones)
Objectius	→ Reflexionar sobre el significat de la seguretat en la nostra societat, amb totes les implicacions. → Tenir en compte les diferències d'interpretació del concepte de seguretat a tots els col·lectius de la societat. → Repensar la convivència des dels valors de la comunitat. → Reflexionar sobre la capacitat que tenen les persones de fer canvis socials a través de les accions comunitàries.
Continguts	Conèixer els riscos i amenaces que té la nostra societat i la implicació directa de la diferència de rendes o de l'economia en la convivència. Reflexionar sobre com s'han construït els barris i com s'hi conviu.
Pertinença del projecte	Comunalitat de Manresa
Inscripcions	Per telèfon al 633 323 205 o per correu a info@comunalitatmanresa.cat

Nom de l'activitat	***Game over*. Incivisme fora de joc!**
Tipus d'activitat	Dinàmiques de grup
Període	De l'1 de setembre fins al 15 d'octubre del 2026
Lloc	Aula
Durada	1 hora
Destinataris	4t d'ESO
Objectius	→ Sensibilitzar sobre les conseqüències de les accions incíviques per fomentar els processos de corresponsabilització entre les persones joves. → Reflexionar sobre els conflictes que generen les actituds incíviques. → Fomentar el sentiment de l'espai públic com un bé comú que cal preservar i compartir respectuosament. → Empatitzar amb tots els agents implicats en els actes de la dinàmica.
Continguts	Mostrar al jovent un seguit d'actituds incíviques a partir d'un joc de rol d'una nit de festa. En aquest joc de rol intervenen diferents personatges: executors i afectats de les accions incíviques, juntament amb una representació dels cossos de seguretat, cos d'emergències sanitàries i representants municipals. Els joves podran experimentar, d'una manera vivencial, quines són les conductes incíviques, quines conseqüències tenen dins el marc de la convivència en els espais públics de la ciutat i, d'altra banda, també empatitzar amb els afectats per les accions. Per finalitzar, s'establirà un debat i es buscaran solucions a les accions incíviques entre tots.
Pertinença del projecte	Regidories d'Acció Comunitària i d'Educació de l'Ajuntament de Manresa
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Ruta del cooperativisme i del suport mutu**
Tipus d'activitat	Ruta
Durada	2 hores (adaptable)
Destinataris	ESO, batxillerat, CFGM, CFGS – Grup classe. També associacions i entitats
Objectius	Visita als indrets que han configurat l'estructura econòmica cooperativa i mutualista de la Manresa durant el segle XIX i primera part del XX. Aquesta ruta permetrà conèixer el vell moviment d'alternatives econòmiques a la nostra ciutat, que va florir especialment a la dècada de 1930.
Continguts	Conèixer la història de l'activisme i el suport mutu de la ciutat.
Pertinença del projecte	Comunalitat de Manresa
Inscripcions	Per telèfon al 633 323 205 o per correu a info@comunalitatmanresa.cat

Nom de l'activitat	**Ruta de l'activisme històric i suport mutu**
Tipus d'activitat	Ruta
Durada	2 hores (adaptable)
Destinataris	ESO, batxillerat, CFGM, CFGS – Grup classe. També associacions i entitats
Objectius	Conèixer la història de l'activisme i el suport mutu de la ciutat.
Continguts	Dinàmica per conèixer experiències al voltant del suport mutu, les alternatives econòmiques o l'activisme per mostrar com la lluita i l'acció d'unes persones pot canviar i reconfigurar una ciutat.
Pertinença del projecte	Comunalitat de Manresa
Inscripcions	Cal enviar un correu a info@comunalitatmanresa.cat o trucar a 633 323 205.

Nom de l'activitat	**Ruta dels casals i ateneus**
Tipus d'activitat	Ruta
Destinataris	ESO, batxillerat, CFGM, CFGS – Grup classe. També associacions i entitats
Objectius	Visita als indrets que han configurat l'estructura organitzativa dels moviments socials de la ciutat. Els ateneus han estat el bastió dels moviments socials alternatius, el cau on s'activa la societat des de baix.
Continguts	Conèixer els moviments socials de la ciutat.
Pertinença del projecte	Comunalitat de Manresa
Inscripcions	Per telèfon al 633 323 205 o per correu a info@comunalitatmanresa.cat

Nom de l'activitat	**CoopAcció**
Tipus d'activitat	Taller amb dinàmiques de grup
Període d'execució	Tot el curs
Lloc	Aula
Durada	2 hores
Destinataris	Batxillerat, CFGM, CFGS, PFI, IFE, universitats – Grup aula
Material	Ordinador i projector
Objectius	→ Comprendre el funcionament de les cooperatives a través de la creació i gestió simulada. → Identificar problemàtiques socials properes a la realitat de l'alumnat: habitatge, salut mental, feina, consum, etc. → Desenvolupar habilitats de treball en equip i presa de decisions col·lectives. → Experimentar processos democràtics (assemblea, debat, votació).
Continguts	→ Taller pràctic d'introducció al cooperativisme on l'alumnat identifica problemàtiques properes i dissenya una cooperativa per donar-hi resposta. → A través del treball en equip i la simulació d'una assemblea, experimenten la presa de decisions de forma democràtica i reflexionen sobre models econòmics amb impacte social.
Pertinença del projecte	Programa Ocell de Foc - Bages
Inscripcions	Per telèfon al 618 541 131 o per correu a coordinacioocelldefoc@ampans.cat

Nom de l'activitat	**Taller d'alimentació saludable al mercat Puigmercadal**
Tipus d'activitat	Visita - taller
Destinataris	ESO, batxillerat i cicles formatius – Grup classe
Període d'execució	Tot el curs
Durada	1,5 - 2 hores
Lloc	Mercat Puigmercadal
Objectius	→ Conèixer el funcionament d'un mercat municipal. → Valorar el comerç local i els productes de proximitat. → Entendre els processos d'elaboració alimentària. → Promoure el consum responsable i cooperatiu.
Continguts	→ Visita guiada pel mercat: tipus de parades i productes. → Explicació del model de supermercat cooperatiu: SuperCoop Manresa → Visita a les instal·lacions de L'Obradora: processos d'elaboració de conserves. → Taller pràctic d'elaboració d'un producte saludable (hummus) → Dinàmica → Combinació de visita experiencial i activitat pràctica. → L'alumnat participa activament en l'elaboració del producte, seguint les indicacions del formador.
Pertinença del projecte	Ajuntament de Manresa
Inscripcions	Per telèfon al 938771360 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Què en saps del cooperativisme?**
Tipus d'activitat	Taller amb dinàmiques de grup
Destinataris	Batxillerat, CFGM, CFGS, PFI, IFE, universitats - Grup classe
Període d'execució	D'octubre a maig
Durada	1 hora
Lloc	Aula
Objectius	→ Reflexionar sobre l'economia que coneixem i com-prendre què és l'Economia Social i Solidària. → Aproximar els joves al model cooperatiu.
Continguts	→ Introducció a l'Economia Social i Solidària: valors, principis i impacte. → Breu explicació del model cooperatiu i la seva aplicació pràctica. → Dinàmiques participatives per analitzar el paper de l'economia en la societat i imaginar alternatives per satisfer necessitats.
Pertinença del projecte	Ateneu Cooperatiu de la Catalunya Central i Programa Ocell de Foc - Bages
Inscripcions	Per telèfon al 618 541 131 o per correu a coordinacioocelldefoc@ampans.cat

Nom de l'activitat	**Zona zero**
Tipus d'activitat	Xerrada amb dinàmiques de grup
Destinataris	Batxillerat, CFGM, CFGS, PFI, IFE, universitats
Període d'execució	Tot el curs
Durada	1,5 hores
Lloc	A l'aula
Objectius	→ Fomentar el pensament crític, la participació activa i la generació d'iniciatives juvenils. → Afavorir l'autonomia dels joves. → Augmentar la implicació i participació del jovent al municipi. → Potenciar la presa de decisions en grup. → Estimular la creativitat i donar forma tangible a les idees del jovent.
Continguts	Mitjançant diferents dinàmiques participatives els joves faran una pluja d'idees del que troben a faltar en el seu territori i per al seu col·lectiu, valoraran quines idees són viables i s'estructurarà com dur-les a terme per tal de ser agents actius en el seu propi canvi.
Pertinença del projecte	Programa Ocell de Foc - Bages
Inscripcions	Per telèfon al 618 541 131 o per correu a coordinacioocelldefoc@ampans.cat
Observacions	Es pot ampliar el taller amb una segona sessió per acabar de desenvolupar idees, iniciatives i fer-les realitat.

Nom de l'activitat	**Viatjo amb tu**
Tipus d'activitat	Formació
Destinataris	1r d' ESO
Període d'execució	1r trimestre del curs escolar
Durada	1 hora
Lloc	A l'aula
Objectius	Donar a conèixer la xarxa de transport públic als alumnes, per tal que el sàpiguen fer servir i els permeti ser independents en els seus desplaçaments ordinaris i extraordinaris i que, en un futur, tot i disposar de vehicle propi, converteixin el transport públic en un bon complement per als seus desplaçaments.
Continguts	→ Conèixer la xarxa de transport públic, saber interpretar plànols i horaris, conèixer els diferents tipus de bitllets i on comprar-los, així com altres aspectes cívics i pràctics del servei. → S'explicarà el funcionament del servei Bus Manresa i es visualitzaran vídeos didàctics fets per l'AMTU, l'Agrupació de Municipis amb Transport Urbà. Aquesta activitat promou la participació dels alumnes.
Pertinença del projecte	Secció de Transport, Estacionaments i Qualitat Ambiental de l'Ajuntament de Manresa
Inscripcions	Per telèfon al 93 878 24 51 o per mobilitat@ajmanresa.cat
Observacions	Es pot complementar aquest tema participant a les activitats que l'Ajuntament organitzarà en el marc de la Setmana Europea de la Mobilitat Sostenible i Segura, que se celebrarà del 16 al 22 de setembre a Catalunya.

Nom de l'activitat	**Pàgines grogues**
Tipus d'activitat	Dinàmica de grup i reflexió
Destinataris	1r d'ESO - Grup classe
Període d'execució	Tot el curs
Durada	1 o 2 hores
Lloc	A l'aula
Objectius	→ Reflexionar sobre el futur acadèmic. → Potenciar les diferents habilitats que hi ha dins el grup classe per treballar l'autoconcepte. → Fomentar el treball en equip. → Millorar l'autoestima.
Continguts	→ Treball en equip i cohesió grupal per a treballar un objectiu comú. → Fomentar la coneixença de les habilitats i competències de cada participant. → Coordinació grupal i gestió de recursos dins l'aula.
Pertinença del projecte	Oficina Jove del Bages
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**I si no acabo l'ESO, què?**
Tipus d'activitat	Xerrada
Destinataris	4t d'ESO
Període d'execució	De gener a març del 2027
Durada	1 hora
Lloc	A l'aula
Objectius	→ Promoure i mantenir la continuïtat formativa del jovent i ajudar-lo a fer el pas al mercat laboral. → Informar l'alumnat que no es graduarà quines opcions i sortides tenen.
Continguts	→ Presentar les diverses accions formatives que s'ofereixen al Bages per tal de millorar la qualificació professional i la capacitat d'inserció laboral de les persones joves. → Donar a conèixer els principals requisits per participar d'aquestes accions.
Pertinença del projecte	Oficina Jove del Bages
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat Per una millor organització cal sol·licitar els tallers durant el mes de setembre. Els tallers s'impartiran únicament entre gener i març de 2027.

Nom de l'activitat	**Després de l'ESO, què?**
Tipus d'activitat	Xerrada
Destinataris	4t d'ESO – Grup classe
Període d'execució	Tot el curs
Durada	1 hora
Lloc	A l'aula
Objectius	→ Promoure i mantenir la continuïtat formativa del jovent i ajudar-lo a fer el pas al mercat laboral. → Informar l'alumnat que no es graduarà quines opcions i sortides tenen.
Continguts	→ Presentar les diverses accions formatives que s'ofereixen al Bages per tal de facilitar la seva presa de decisions sobre les opcions per donar continuïtat al seu itinerari formatiu. → Donar a conèixer els principals requisits per participar d'aquestes accions.
Pertinença del projecte	Oficina Jove del Bages
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**Ludicompetències**
Tipus d'activitat	Taller
Destinataris	2n de batxillerat i cicles formatius - Grup classe
Període d'execució	Tot el curs
Durada	2 hores
Lloc	Per tal de desenvolupar correctament l'activitat, es necessita una aula o en un espai ampli amb taules i cadires per a l'alumnat.
Objectius	→ Conèixer les competències i les tipologies. → Entrenar les competències i analitzar com interaccionen amb la resta de companys i companyes de l'aula. → Identificar les pròpies competències i com es posen en joc davant de diferents situacions per després aplicar-ho en la recerca de feina.
Continguts	→ A través de diferents jocs de taula, identificarem diverses competències transversals i les coneixerem traslladant-les a diferents situacions de la vida personal i, sobretot, laboral. → Detectarem habilitats i debilitats i ensenyarem a entrenar-les. → Entre aquestes capacitats, podrem observar: pensament analític i estratègic, treball en equip, comunicació, tolerància a la frustració, concentració i orientació a resultats. → Tot això es farà d'una manera amena fent servir com a eina una varietat de jocs de taula seleccionats d'acord amb les habilitats que es posen en joc i que es volen entrenar.
Pertinença del projecte	Manresa Treball Jove - ProManresa Ajuntament de Manresa
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat
Observacions	Aquest és el primer taller de l'itinerari de competències. Podeu consultar el segon que es titula "Practica les dinàmiques de selecció".

Nom de l'activitat	**Practica les dinàmiques de selecció**
Tipus d'activitat	Taller de recerca de feina
Material	Portàtil, projector, cable HDMI, pissarra per escriure amb retolador, retoladors i esborrador
Destinataris	2n de batxillerat i cicles formatius - Grup classe
Període d'execució	Tot el curs
Durada	1,5 hores
Lloc	Aules dels centres o en un espai ampli amb taules i cadires per a l'alumnat.
Objectius	→ Descobrir quin tipus de dinàmiques de selecció de personal es fan actualment per les empreses. → Practicar una dinàmica de selecció, identificar competències clau en el mercat de treball i conèixer exemples d'empreses que les utilitzen. → Saber quins perfils professionals s'escullen mitjançant les dinàmiques de selecció.
Continguts	→ Breu introducció a les principals dinàmiques de selecció de personal en processos de selecció per competències. → Pràctica de la dinàmica de selecció "La torre d'espaguetis". → Posar en comú l'experiència. Facilitar informació sobre empreses que utilitzen aquest tipus de dinàmiques i els perfils professionals per als quals s'aplica. → La Fira de l'Ocupació del Bages: un bon lloc per conèixer empreses.
Pertinença del projecte	Manresa Treball Jove - ProManresa Ajuntament de Manresa
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat
Observacions	Aquest és el segon taller de l'itinerari de competències. Podeu consultar el primer, que es titula "Ludicompetències".

Nom de l'activitat	**Practica la teva presentació a l'empresa**
Tipus d'activitat	Taller de recerca de feina
Destinataris	2n de batxillerat i cicles formatius - Grup classe
Període d'execució	De gener a maig de 2027
Durada	2 hores
Lloc	Aules dels centres o en un espai ampli amb taules i cadires per a l'alumnat.
Objectius	→ Explorar la trajectòria formativa i professional i les competències personals fortes i definir l'objectiu professional que es vol aconseguir. → Preparar com transmetre la informació del propi discurs. → Posar en pràctica la comunicació efectiva davant de la resta del grup.
Continguts	→ Breu introducció a la tècnica de l'Elevator Pitch. Preparació del discurs individualment. → Pràctica en parella. → Selecció d'alguns casos per a presentar-se davant del grup. → Posada en comú i reflexions finals.
Pertinença del projecte	Manresa Treball Jove - ProManresa Ajuntament de Manresa
Inscripcions	Cal sol·licitar el taller entre setembre i novembre trucant al telèfon 93 877 13 60 o enviant un correu a bages@oficinajove.cat
Observacions	S'ofereixen deu tallers, que s'assignaran per ordre d'inscripció i que s'impartiran únicament entre gener i maig de 2027.

Nom de l'activitat	**Recerca de feina**
Tipus d'activitat	Xerrada
Destinataris	Batxillerat i cicles formatius
Període d'execució	Tot el curs
Durada	1 hora
Lloc	A l'aula
Objectius	Orientar el jovent quan comença a planificar la recerca de feina.
Pertinença del projecte	Oficina Jove del Bages
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Nom de l'activitat	**+ Dones + Futur: despertem vocacions**
Tipus d'activitat	Visites a empreses
Destinataris	ESO, batxillerat i cicles formatius
Període d'execució	De setembre a maig
Durada	1 hora
Lloc	A l'empresa
Objectius	Trencar estereotips de gènere i ampliar els horitzons formatius i professionals de les joves, reforçar l'interès per disciplines científiques, tecnològiques o industrials, entre altres.
Continguts	Les sortides apropen l'alumnat a entorns professionals reals, on poden conèixer processos, oficis i trajectòries diverses. Aquest contacte directe els permet ampliar referents i qüestionar els rols de gènere i afavoreix el desenvolupament de les seves aspiracions de manera lliure i sense condicionants.
Pertinença del projecte	Oficina Jove del Bages
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat
Observacions	Les visites s'organitzen a partir d'un treball previ i posterior a l'aula i a l'empresa o organització. El Departament d'Igualtat i Feminisme de la Generalitat de Catalunya facilita fitxes didàctiques als centres i guies d'acompanyament a les organitzacions per garantir que les activitats compleixen els objectius educatius i incorporen la perspectiva de gènere. Les sortides queden subjectes a la disponibilitat de les empreses.

Àmbit **Mobilitat internacional**

Nom de l'activitat	**Oportunitats de mobilitat internacional per a joves**
Tipus d'activitat	Xerrada
Destinataris	Batxillerat i cicles formatius
Període d'execució	Tot el curs
Durada	1 hora
Lloc	Espai ampli o aula
Objectius	→ Motivar i encoratjar el jovent a viure experiències enriquidores a l'estranger. → Donar a conèixer les diverses opcions de mobilitat, algunes de les quals són finançades al 100%. → Trencar amb el mite que totes les oportunitats de mobilitat tenen un cost elevat i que el jovent sigui conscient d'oportunitats de baix cost o més desconegudes. → Crear un espai de confiança on el jovent pugui consultar dubtes sobre mobilitat i les diferents oportunitats.
Continguts	→ Taller dinàmic en forma de joc on els joves descobriran programes i opcions per a menors i majors d'edat per fer una estada a l'estranger de curta o de llarga durada (intercanvis juvenils, camps de treball, *au pair*, voluntariats, etc.). → Informar sobre el servei d'assessoria de mobilitat de l'Oficina Jove del Bages.
Pertinença del projecte	Oficina Jove del Bages
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat

Àmbit **Serveis de l'Oficina Jove del Bages**

Nom de l'activitat	**Visita a l'Oficina Jove del Bages**
Tipus d'activitat	Visita informativa
Destinataris	Tots els nivells - Grup classe
Període d'execució	Tot el curs
Durada	1 hora
Lloc	Oficina Jove del Bages
Objectius	→ Donar a conèixer l'Oficina Jove del Bages. → Apropar el jovent als serveis que ofereix l'Oficina Jove. → Potenciar la proximitat amb aquest col·lectiu.
Continguts	→ Presentació del servei mitjançant una dinàmica participativa de tot el grup. Serveis que s'explicaran: → Espai Èmfasi: psicologia individualitzada per a joves i famílies. → Educació: informació sobre itineraris formatius i acompanyament individualitzat. → Treball jove: informació i suport per l'ocupació de persones joves. → Oci i lleure: assessorament per crear una entitat. → Mobilitat: informació, orientació i assessorament sobre diferents opcions per fer una estada a un altre país.
Pertinença del projecte	Oficina Jove del Bages
Inscripcions	Per telèfon al 93 877 13 60 o per correu a bages@oficinajove.cat
Observacions	Oficina Jove del Bages (c. Sant Blai 14, Manresa) Horari d'atenció al públic: Matins: dilluns, dimarts i dijous de 9 a 14 h Tardes: de dilluns a divendres de 16 a 19 h Correu: bages@oficinajove.cat Telèfon: 93 877 13 60 WhatsApp: 676 664 142

Oficina Jove del Bages, al servei del jovent i del professorat

Més enllà de les formacions, tallers i xerrades incloses en aquest catàleg, cal contemplar tots els recursos que l'Oficina Jove del Bages (OJB) ofereix al jovent de Manresa i comarca.

L'OJB posa a la disposició dels joves informació i assessorament especialitzat i personalitzat, per tal que els sigui més fàcil prendre decisions en aspectes que afecten directament el seu projecte de vida. Des de l'OJB, se'ls ofereix informació entenedora, pràctica i útil en:

- → Formació i orientació acadèmica (Assessoria en Educació)
- → Treball i recerca de feina (Manresa Treball Jove)
- → Salut i benestar (Espai Èmfasi)
- → Mobilitat internacional
- → Agenda d'activitats culturals i de lleure

El professorat té una posició clau per detectar inquietuds i interessos dels joves, atès el contacte directe que hi manté. L'OJB és l'espai idoni per derivar-los sempre que necessitin orientació, informació especialitzada o acompanyament de cara al seu futur. En cas de detectar joves que requereixin aquests serveis, se'ls pot adreçar directament a l'OJB o facilitar-los les dades de contacte:

Adreça: carrer de Sant Blai, 14, Manresa
Horari d'atenció al públic:
Matins: dilluns, dimarts, dijous i divendres de 9 a 14 h
Tardes: de dilluns a dijous de 16 a 19 h
Telèfon: 93 877 13 60
WhatsApp: 676 664 142
Correu electrònic: bages@oficinajove.cat