

AGENDA JOVE

Primavera
2026



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



Ajuntament de Lleida

Lleida t'estima

Cultura popular

Viu la Festa de Moros i Cristians !

09/04/2026

LleidaJove - La Palma

Horari: de 17:30 h a 19:30 h

Edat: de 16 a 30 anys

Preu: gratuït

Ball de Valencians !

16/04/2026

LleidaJove - La Palma

Horari: de 17:30 h a 19:30 h

Edat: de 16 a 30 anys

Preu: gratuït



Coneixeràs de prop la Festa de Moros i Cristians de Lleida, l'única a Catalunya amb grans desfilades, vestits espectaculars i batalles plenes d'acció.

Et posaràs a la pell dels participants: podràs practicar la desfilada típica i provar-te vestits i ornaments!



Aprendràs els passos del Ball de Valencians, una de les danses tradicionals de la Festa Major de Lleida, amb castanyoles, mocadors i petites torres humanes. Ballaràs i viuràs la nostra cultura d'una manera diferent!

Creació

Tik Tok

De dilluns a dijous del
30/03/2026 al 02/04/2026

LleidaJove - La Palma

Horari: de 17 h a 19:30 h

Edat: de 12 a 20 anys

Preu: gratuït

Amb el tiktoker Walter Capdevila,
viuràs un taller pràctic per aprendre a
treure'n el màxim profit a TikTok amb
creativitat i responsabilitat.

Analitzarem continguts reals i en
crearem de propis!

**Activitat per a la
Setmana Santa**





Esports

Capoeira

✱ Nivell iniciació

Local Assoc. Capoeira Topázio Lleida

Horari: de 19 h a 20 h

Edat: de 12 a 30 anys

Preu: gratuït

**Dilluns i dimecres del
02/02/2026 al 27/05/2026**

Activitat d'iniciació a aquest
esport d'arrel afrobrasileira,
que combina arts marcial,
dansa, música, acrobàcies
i expressió corporal.



Esports

Breaking

Dimarts
del 03/02/2026 al 26/05/2026

LleidaJove - La Palma

Edat: de 12 a 30 anys

Preu: gratuït

Activitat esportiva i de dansa urbana.



Nivell iniciació

Horari: de 18:30 h a 19:30 h



Nivell avançat

Horari: de 19:30 h a 21 h

Futsal

Dimecres
del 04/02/2026 al 29/04/2026

Pavelló Municipal de Mangraners

Horari: de 16:30 h a 17:30 h

Edat: de 12 a 20 anys

Preu: gratuït

Activitat esportiva pensada per
fomentar l'activitat física, el treball
en equip i la cohesió social a través
d'entrenaments i partits de futbol
sala, en un ambient saludable, dinàmic
i inclusiu.



primavera 2026

Gastronomia

cuines del món

De dilluns a dijous del
30/03/2026 al 02/04/2026

LleidaJove - La Palma

Horari: de 10:30 h a 13 h

Edat: de 12 a 16 anys

Preu: gratuït

Una experiència pràctica i divertida
per aprendre, tastar i viatjar a
través de l'elaboració de plats
típics d'arreu el món.

Activitat per a la
**Setmana
Santa**



Vesprada jove



- * Totes les activitats de la "Vesprada Jove" es realitzaran els **dissabtes** a **LleidaJove-La Palma** entre les **17 i les 22 hores**.
- * S'adrecen a joves nascuts **entre el 1995 i el 2010 (de 15 a 30 anys)**.
- * Són **gratuïtes** (però es demana **màxim compromís d'assistència i participació**).

Espai de trobada

Dissabtes
del 07/02/2026 al 30/05/2026

De 17 h a 22 h.

Espai obert on, sense necessitat d'inscripció prèvia, podeu venir quan vulgueu per passar una estona i gaudir d'activitats com ping-pong, videojocs, karaoke o jocs de taula.

Un punt de trobada relaxat i divertit per compartir amb amics, conèixer gent nova i participar en propostes d'oci variades i accessibles per a tothom.



Vesprada jove



Cuina creativa i saludable

Dissabtes
Horari: de 18 h a 20 h

Aprèn a cuinar de tot: des de berenars que triomfen a xarxes fins a àpats ràpids i menjar reconfortant i sorprenentment saludable. Adquireix confiança a la cuina amb receptes fàcils i divertides!

Solament es pot
fer la inscripció a
un dels 4 torns!

✱ Torn 1 (febrer)
del 07/02/2026 al 21/02/2026

✱ Torn 2 (març)
del 07/03/2026 al 21/03/2026

✱ Torn 3 (abril)
del 11/04/2026 al 25/04/2026

✱ Torn 4 (maig)
del 16/05/2026 al 30/05/2026

Vesprada jove

Fes la teva bossa amb ganxet

Dissabtes
Horari: de 17 h a 19 h

Aprèn a fer bosses úniques amb ganxet i fil de roba en un taller creatiu i sostenible. Porta't a casa la teva pròpia bossa feta a mà!

✿ **Torn 1 (febrer)**
del 07/02/2026 al 28/02/2026

✿ **Torn 2 (març)**
del 07/03/2026 al 28/03/2026

Jocs de taula

“amb La Tribu Fera”

Dissabtes
del 7/02/2026 al 14/02/2026
Horari: de 18 h a 21 h

Sessions de joc dinamitzades pels experts en jocs de La Tribu Fera, pensades per fomentar la participació i la diversió. Jugareu amb una selecció de jocs de diferents temàtiques i formats, adaptats a tots els públics, per compartir una tarda lúdica, entretinguda i plena de bon ambient.



Vesprada jove



Partides de rol

“amb Rol Tramuntana”

Dissabtes

Horari: de 17 h a 21 h

L'entitat "Rol Tramuntana" organitza partides de rol on els participants interpreten personatges i resolen les aventures plantejades pel màster.

Una experiència immersiva que fomenta estratègia i treball en equip.



Torn 1 (febrer)
07/02/2026



Torn 2 (abril)
18/04/2026

La inscripció
es fa per
torns.



Vesprada jove

Soft Combat

“amb Llegendes de Ponent”

Dissabtes

Torn 1, 2 i 4: de 17 h a 18:30h

Torn 3: de 19 h a 20:30 h

Amb l'entitat "Llegendes de Ponent" viurem una sessió teoricopràctica de soft combat, on aprendrem tècniques bàsiques de combat simulat amb armes d'escuma innòcues. Finalitzarem l'activitat amb un mini combat anomenat "Arena de cavallers".

✱ Torn 1 (febrer)
28/02/2026

✱ Torn 2 (març)
21/03/2026

✱ Torn 3 (abril)
25/04/2026

✱ Torn 4 (maig)
23/05/2026

La inscripció a cada torn es fa de manera separada.



primavera 2026

Vesprada jove

Taller de Manga

Dissabtes

del 7/03/2026 al 2/05/2026

Horari: de 17 h a 20 h

Taller de manga on dibuixarem personatges i descobrirem més sobre aquesta cultura japonesa. Una experiència creativa i divertida per apassionades del manga!



primavera 2026

Vesprada jove

Taller d'autodefensa feminista

Dissabte
16/05/2026
de 17:30 h a 19:30h



Sessió pràctica d'autodefensa
feminista on treballarem tècniques
necessàries per a defensar-nos davant
d'agressions masclistes.
En sortiràs més forta, més empoderada
i capacitada per respondre!

Taller de K-pop



Dissabtes

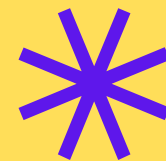
* 14/03/2026 * 28/03/2026

* 11/04/2026 * 25/04/2026

Horari: de 17 h a 18:30 h

Taller on aprendrem dues coreografies
inspirades en ídols, enregistrarem reels i
compartirem els vídeos a les xarxes socials.
Diversió i moviment al ritme de K-pop!

Vesprada jove



Bijuteria amb macramé

Dissabtes
del 16/05/2026 al 23/05/2026
Horari: de 18 h a 20 h

Taller introductori per crear polseres, arracades i altres accessoris amb fils de macramé i materials diversos, fomentant imaginació i destresa manual.



Boxa sense contacte

Dissabte
30/05/2026
Horari: de 17 h a 19 h



Sessió on aprendràs els fonaments de la tècnica de boxa sense contacte.

És l'entrenament perfecte per millorar la teva coordinació, guanyar resistència i alliberar estrès, obtenint una potent sensació de benestar físic i mental immediat.

Ruta senderista



Dissabte
18/04/2026
De 9 h a 17:30 h

Ruta per Vilanova de Prades

**Cova dels Calaixos-Punta Curull
(Conca de Barberà - Tarragona)**

Ruta senderista per la comarca de la Conca de Barberà (Tarragona) on podrem descobrir els paratges de la Serra de Prades i contemplar espectaculars panoràmiques.



Edat: de 12 a 30 anys
Preu: gratuït



Participació

Premonitores i premonitors

De dilluns a dijous del
30/03/2026 al 02/04/2026

LleidaJove - La Palma
Horari: de 9:30 h a 13:30 h
Edat: de 15 a 17 anys
Preu: gratuït



Curs d'introducció a la dinamització de lleure per a joves que volen col·laborar en activitats (casals, campus, campaments, estades, extraescolars, etc.)
Formació NO OFICIAL.



Activitat per a la
Setmana Santa

Salut jove

Càpsules SEXPIL

LleidaJove - La Palma

Horari: dilluns de 17:30 h a 19 h

Preu: gratuït



* Sessió 1: Sexualitat conscient, gaudeix-la!

2/03/2026

Edat: de 12 a 30 anys

La sexòloga Mònica Fatsini, realitzarà una sessió per reconnectar cos i emocions, i entendre la sexualitat des de la presència i el respecte. Una oportunitat per aprendre a viure-la de manera més natural, saludable i plena.

* Sessió 2: Productes per acompanyar la sexualitat

9/03/2026

Edat: de 18 a 30 anys

La botiga Dàlia ens farà una sessió per descobrir, amb naturalitat i sensibilitat, diferents productes que poden acompanyar una sexualitat més conscient i saludable.

Un espai acollidor on informar-se, resoldre dubtes.

Salut jove



* Sessió 3: Ment-cos, exploració SLOW 1

16/03/2026

Edat: de 12 a 17 anys

Taller per aprendre a escoltar i comprendre millor el propi cos. A través de diferents dinàmiques, treballarem l'autoconeixement, el respecte pels límits i la importància de cuidar-nos i relacionar-nos des de la calma i la consciència.

* Sessió 4: Ment-cos, exploració SLOW 2

23/03/2026

Edat: de 18 a 30 anys

Taller per promoure una connexió més conscient amb el propi cos.

A través de la calma i la reflexió, explorarem com la velocitat i el ritme quotidià poden influir en la nostra relació amb la sensorialitat i el benestar.



Salut jove



* Sessió 5: Les disfuncions sexuals

13/04/2026
Edat: de 18 a 30 anys

Una sessió del Centre Jove de Sexualitats per explorar, amb naturalitat, els malestars o bloquejos que poden sorgir en la sexualitat i les relacions, i descobrir eines per afrontar-ho.

* Sessió 6:
**Em cuido, et cuides,
em cuides**
20/04/2026
Edat: de 12 a 30 anys

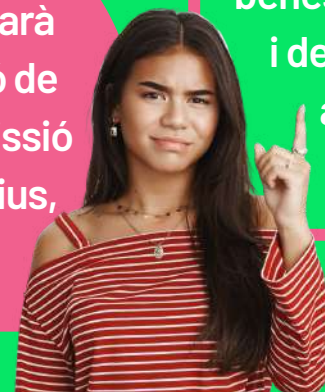
Yolanda Florensa, coordinadora de Llevadores Lleida ens parlarà sobre l'autocura i la prevenció de possibles malalties de transmissió sexual, mètodes anticonceptius, hormonal i molt més!

* Sessió 7: Menstruamites

27/04/2026
Edat: de 12 a 30 anys

És una càpsula per desmuntar mites, tabús i falses creences sobre la menstruació.

Parlarem de cicle menstrual, de com afecta el benestar físic i emocional, i de com podem viure'l amb naturalitat i des del plaer.



Salut jove

Olis essencials i aromateràpia emocional

Dilluns
4/05/2026

LleidaJove - La Palma
Horari: de 17:30 h a 19:30 h
Edat: de 12 a 30 anys
Preu: gratuït

Taller vivencial per descobrir com els olis essencials i l'aromateràpia influeixen en les emocions i el benestar. Prepararem un roll-on personalitzat i tancarem amb una meditació guiada.



Autodefensa feminista

Dijous
Del 7/05/2026 al 28/05/2026

LleidaJove - La Palma
Horari: de 18 h a 19:30 h
Edat: de 12 a 30 anys
Preu: gratuït

Taller pràctic per aprendre a sentir-te segura i confiada, connectant cos i ment, millorant l'autoestima i sabent com reaccionar davant agressions masclistes.

STOP





Normativa

- La programació Agenda Jove Primavera 2026 està adreçada **a joves de 12 a 30 anys**.
- Les persones **nascudes el 2013 han d'estar cursant 1r d'ESO**.
- Les inscripcions es faran telemàticament a través del web **<https://paeria.cat/inscripcionslleidajove>**, a partir del **dijous 15 de gener de 2026 a les 19 h**, fins a esgotar places.
- Les activitats són **gratuïtes** i les inscripcions, **personals i intransferibles**. En cas de joves menors d'edat, la inscripció s'haurà de fer per part d'un adult responsable.
- Les **comunicacions** amb les persones participants es faran **per correu electrònic**, i és important revisar bé l'adreça per garantir la recepció dels missatges.
- Cal assistir a les activitats o avisar amb antelació en cas d'imprevist. Les **absències injustificades** poden comportar la **baixa automàtica** i afectar futures inscripcions.
- Recordem que el programa es realitza amb **recursos públics i cal fer-ne un ús responsable**.
- Els **trasllats dins del municipi** aniran **a càrrec de les persones participants**, mentre que el transport de la ruta senderista serà gratuït i organitzat per LleidaJove.
- Informació completa de la normativa a la web:
<https://lleidajove.paeria.cat/ca/serveis/agenda-jove>



Informació

Més informació i inscripcions:
FES CLIC AQUI



Més informació:

LleidaJove – La Palma
C. La Palma,6-10. LLEIDA
Tel. 973 700 666
WhatsApp 683 644 039
lleidajove@paeria.cat
xarxes socials: @lleidajove
lleidajove.paeria.cat



Lleida t'estima



Ajuntament de Lleida