

## Oci fora de casa

### PENSA QUE...

Quant de temps lliure tens al dia? I els caps de setmana?

Una vegada has acabat amb les teves obligacions, comences a gaudir del temps d'oci: cinema, música, amics, lectura, jocs... Hi ha multitud d'activitats per realitzar al teu abast. Les coneixes totes? [Saps administrar el teu temps d'oci?](#)

L'oferta d'oci varia d'unes poblacions a altres. Per dur-les a terme, pots triar entre quedar-te a casa o acudir a un centre cultural o poliesportiu, o, fins i tot, al mateix carrer, si la teva ciutat t'ho permet.



© 2009 HAAP Media Ltd

### SABIES QUE...

A tots els ajuntaments et poden informar de l'oferta d'activitats per a joves de què disposa la teva localitat. També et pots dirigir a associacions juvenils o a centres culturals. Segur que descobreixes noves activitats molt interessants per fer amb els teus amics, amb la família...

### INFORMACIONS D'INTERÈS

El Carnet Jove o el carnet d'estudiant et poden proporcionar certs avantatges econòmics i d'oci:

- ✓ [Descomptes](#) al cinema, viatges, museus, compres, etc.
- ✓ En el món de l'[esport](#), pots trobar activitats exclusives i molt barates.
- ✓ Descomptes en [teatres, concerts, llibreries, botigues de discos, etc.](#)
- ✓ Avantatges en [transports, allotjament, albergs...](#)
- ✓ Descomptes en [instal·lacions esportives, cursos i activitats.](#)

En la major part de les sales de cinema hi ha un dia a la setmana en què l'entrada és més econòmica. Informa-te'n.

A les biblioteques, a més dels llibres, també hi ha revistes, còmics, pel·lícules, jocs... Hi pots passar molt bones estones.

## QUÈ HI PUC FER, JO?

Activitats en què pots participar:

- ✓ Lectura en biblioteques.
- ✓ Conèixer i viure la naturalesa: acampades, senderisme, muntanyisme, visites a parcs naturals, rutes ecològiques, etc.
- ✓ Foment de la creativitat: a través de la pintura i el dibuix, la fotografia, la literatura, aprenentatge d'instruments musicals, etc.
- ✓ Xerrades amb amics.
- ✓ Visites a museus, exposicions i llocs d'interès històric, artístic o cultural.
- ✓ Espectacles: teatre, cinema, concerts musicals, circ, manifestacions interculturals o interètniques, competicions esportives, etc.
- ✓ Actes culturals: xerrades-col·loqui, conferències, vídeofòrum, debats, cinefòrum, teatrefòrum.
- ✓ Esport individual (atletisme, esquí, natació, etc.) o col·lectiu (futbol, basquetbol, waterpolo, etc.).
- ✓ Jocs de saló: billar, futbolí, etc.
- ✓ Participar en activitats solidàries.

### Comportament durant les hores d'oci

El temps lliure i l'oci són moments per a la diversió, però mai no han de ser una molèstia per a la resta de les persones amb què vivim.

- ✓ Procura **no embrutar** els llocs en què quedis amb els teus amics. En la majoria dels casos, solen ser parcs on l'endemà jugaran els nens petits.
- ✓ Intenta xerrar amb els teus amics en un to normal, així evitaràs generar molt soroll.
- ✓ La **música** que escoltes en la teva ràdio no hi ha de sonar gaire alta. Hi ha moltes persones que dormen a prop i necessiten descansar.
- ✓ Si vas pel carrer parlant pel mòbil, intenta no parlar en un to massa alt. La gent no té per què escoltar la teva conversa.

Per gaudir de tot l'oci que t'ofereix la teva ciutat a un bon preu, pots utilitzar diversos carnets:

#### Carnet Jove:

- ✓ Has de tenir entre 14 i 25 anys (ambdós inclusivament).
- ✓ Necessites una fotocòpia del teu DNI o passaport.

- ✓ Si no has nascut a Espanya, necessites un certificat d'empadronament en una localitat, matrícula en un centre d'ensenyament de la comunitat autònoma o carnet d'estudiant d'alguna universitat.
- ✓ Has d'emplenar una sol·licitud que pots descarregar des d'Internet o demanar-la a l'Oficina de Joventut de la teva ciutat.
- ✓ El cost del carnet, en la majoria dels casos és de 6 €.

**Carnet internacional d'estudiant ISIC:**

- ✓ Has d'acreditar que ets estudiant a temps complet matriculat en un curs acadèmic reconegut oficialment.
- ✓ Has de ser major de 12 anys.
- ✓ Cal una fotografia grandària passaport.
- ✓ Has d'abonar 6 €.