


# Xarxa Espais Joves

Activitats  
estables

## Espai Jove Can Rull

[@espaijovecanrull](#)


Carrer de sant Isidor, 51

 722 14 40 89

## Espai Jove Doctor Plans

[@espaijove\\_doctorplans](#)


Carrer del Portal de la Floresta, 20

 606 45 98 44

## Espai Jove Torre Romeu

[@jovespandora](#)

Carrer del Francolí, 11

 600 91 05 78

## Espai Jove Can Puiggener

[@espaijove\\_can\\_puiggener](#)

Plç. del Primer de Maig, 1

 659 30 03 59



## NOVEMBRE

**PARLEM DE... SEXUALITAT I  
AFECTIVITAT**

Espai per poder oferir informació i recursos adequats en relació als dubtes que hagin sorgit durant la setmana, així com obrir un espai segur per poder compartir les vostres inquietuds

**Divendres**, de 19:00 a 20:00h

### ESPAI PING PONG

Es podrà jugar a ping pong a l'Espai Jove  
**Dimecres i divendres** de 17:30 a 20:00h  
Cal inscripció prèvia

### ARBRE DELS CONSELLS

Racó de la paret de l'Espai en el qual els/les joves podran escriure un consell que es donarien a sí mateixos/es (en una fulla d'un arbre)  
De **dilluns divendres** 16:00 a 20:00h  
Cal inscripció prèvia

### AULA D'ESTUDI

Espai per fer deures i estudiar  
De **dilluns a divendres** de 16:00 a 17:30 h  
Cal inscripció prèvia

### BALL AUTOGESTIONAT

Espai perquè les joves puguin practicar coreografies i danses  
**Dijous** de 18:00 a 19:00 h  
Cal inscripció prèvia

### ESPAI DE TROBADA

Espai Jove obert  
De **dilluns a divendres** de 17:30 a 20:00h  
Cal inscripció prèvia

### ESPAI DE TROBADA

Espai participatiu per sentir-se a gust i conèixer gent amb:

- Zona de treball de grup amb connexió wifi: per estudiar, fer els deures i debatre
- Pista de jocs: ping pong, futbolí, bitllar, jocs de taula i torneigs
- Espai per relaxar-se, passar-s'ho bé, escoltar música i compartir
- Projector: proposa música o pel·lícules! Pots venir amb més amics



### CUINA

Taller de cuina setmanal amb dos grups rotatius vinculat a l'elaboració de receptes culinàries i tallers alimentaris, així com al desenvolupament d'hàbits d'higiene, salut i nutrició per part dels i les joves  
**Dijous**, de 18:00 a 20:00 h  
Cal inscripció prèvia

### REFORÇ EDUCATIU

Reforç educatiu als joves que cursen ESO i Batxillerat  
De **dilluns a divendres** de 16:30 a 18:00 h  
Cal inscripció prèvia

### SALA RELACIONAL

Espai destinat a compartir, debatre i aprendre sobre les inquietuds i preocupacions dels i les joves. També és un espai distès on els i les joves poden interaccionar de manera més lliure  
De **dilluns a divendres** de 18:30 a 20:00 h  
Cal inscripció prèvia

### FUTBOL OBERT

Espai futbolístic distès i amè, obert al barri i amb un caràcter socialitzant, on els i les joves poden exercitar la pràctica esportiva en un context més lúdic i recreatiu  
**Dilluns**, de 18:30 a 20:00 h i **divendres**, de 16:30 a 20:00 h  
No cal inscripció prèvia

### CINEFÒRUM

Visionat d'una sèrie o pel·lícula, amb posterior reflexió i debat grupal  
**Dimecres**, de 18:00 a 20:00 h  
Cal inscripció prèvia

### REFORÇ EDUCATIU

Reforç educatiu als joves que cursen ESO i Batxillerat  
De **dilluns a dijous** de 16:00 a 17:30 h  
Cal inscripció prèvia

### ESPAI RELACIONAL

Sala on es troben els joves, juguen, parlen i es relacionen entre ells i amb les educadores  
**Dilluns**, de 17:30 a 20:00 h  
Cal inscripció prèvia

### ESPAI NOIES

Espai en el qual només poden accedir noies i en el qual es treballen diferents aspectes que els preocupa i interessa  
**Dimarts**, de 17:30 a 20:00 h  
Cal inscripció prèvia

### CUINA

Espai en el qual preparem diferents menjars per a conèixer diferents cultures  
**Dijous**, de 17:30 a 20:00 h  
Cal inscripció prèvia



### BUTACA JOVE

Espai en el qual es visualitza una pel·lícula que a posteriori es treballa en profunditat  
**Divendres**, de 17:30 a 20:00h  
Cal inscripció prèvia



# Xarxa Espais Joves

Activitats  
estables

## SÓC I M'ESTIMO

Tallers sobre autoestima i autoconeixement mentre ens divertim conjuntament

**Dilluns**, de 17:30 a 18:30 h i **dimarts**, de 18:00 a 19:00 h  
Cal inscripció prèvia

## ESPAI DE TROBADA I JOCS DE TAULA

Espai relacional on trobareu jocs i activitats per a joves

De **dilluns a divendres** de 17:30 a 20:00 h  
Cal inscripció prèvia

## TALLER EXPRESSIÓ CORPORAL

Diversitat d'activitats i tallers per a fomentar l'expressió corporal i emocional

**Divendres**, de 17:30 a 19:00 h  
Cal inscripció prèvia

## PENSEM EN XARXES SOCIALS

Analitzem i debatem sobre els continguts que consumim a les xarxes socials

**Dijous i divendres** de 19:00 a 20:00 h  
Cal inscripció prèvia




# NOVEMBRE

## Espai Jove Creu de Barberà

[espaijove.somludo.jove](http://espaijove.somludo.jove)

Plaça de Castela, 1

 667 41 75 57

## HORT

Creem des de zero el nostre propi hort, el cuidem i obtenim la collita

**Dimarts i dimecres** de 19:00 a 20:00 h  
Cal inscripció prèvia

## SUPORT A L'ESTUDI

Espai dinamitzat de suport a l'estudi

Grup 1: **Dilluns, dimecres i divendres** de 16:30 a 18:00h

Grup 2: **Dimarts i dijous** de 17:00 a 18:30 h  
Cal inscripció prèvia

# Activi tats Puntu als

## 4 nov

### GIMCANA PER CAN RULL

Fem una gimcana per Sabadell on l'enginy i el treball d'equip seran la clau per aconseguir tota la informació necessària. Esteu preparat/des per resoldre les pistes fins arribar al final?

A les 17:30h a l'Espai Jove Can Rull  
Cal inscripció prèvia

## 5 nov

### TALLER: L'HORT

De 17:45 a 18:30 h a l'Espai Jove Doctor Plans  
Cal inscripció prèvia

### ASSEMBLEA JOVE

Espai assembleari per a proposar activitats per al següent mes a l'Espai Jove  
A les 18:30h a l'Espai Jove Creu de Barberà  
Cal inscripció prèvia

### DIA DE LA LLENGUA ROMANÍ

Scape Room intern sobre les llengües i els idiomes presents a l'Espai Jove, amb la llengua Romaní com a cap de cartell  
De 18:30 a 20:00h a l'Espai Jove Torre Romeu  
Cal inscripció prèvia

### DEBAT A BAT!

Activitat que farem conjuntament amb la Biblioteca de Ponent, en el qual posarem en debat temes com l'abans i el després, el perdre's per trobar-se i el temps; a través de diverses dinàmiques en grups  
A les 17:30h

Cal inscripció prèvia a l'Espai Jove Can Rull

## 6 nov

### ASSEMBLEA JOVE

Espai Assembleari per a proposar activitats per al següent mes a l'Espai Jove  
A les 18:30 h a l'Espai Jove Creu de Barberà  
Cal inscripció prèvia

### PROJECTE

Creixem junts per la igualtat a la zona Nord  
De 17:45 a 18:30 h a l'Espai Jove Doctor Plans  
Cal inscripció prèvia

## 7 nov

### INICIEM L'HORT

Activitat que dona tret de sortida a l'hort d'hivern  
A les 18:00 h a l'Espai Jove Creu de Barberà  
Cal inscripció prèvia



## 8 nov

### TARDA DE JOCS

Joc de l'Oca feminista  
De 17:45 a 18:30 h a l'Espai Jove Doctor Plans  
Cal inscripció prèvia



### "ESO NO SE PREGUNTA: GITANOS"

A través del programa "Eso no se pregunta: Gitanos" escoltarem la veu de persones que formen part d'aquest col·lectiu i trencarem alguns mites i prejudicis que hi ha al seu voltant. T'animes a participar?

A les 17:30h a l'Espai Jove Can Rull  
No cal inscripció prèvia

## 11 nov

### DISSENY I CONFECCIÓ

Aprendrem quins són els acabats aplicats als teixits i les operacions bàsiques fonamentals de la confecció de roba  
A partir de les 17:30 h a l'Espai Jove Can Puiggener  
Cal inscripció prèvia

### PROJECTE

Seguim amb "Creixem junts per la igualtat de la zona Nord"  
De 17:45 a 18:30 h a l'Espai Jove Doctor Plans  
Cal inscripció prèvia

### APRENEM A JUGAR AL CATAN

Per aquesta tarda us demanem que exprimeu la vostra capacitat d'estratègia per jugar a aquest joc de taula, que posarà a prova la vostra observació i negociació. Veniu a provar!

A les 17:30h a l'Espai Jove Can Rull  
No cal inscripció prèvia

# Activitats Puntu- als



12  
nov

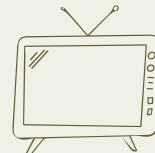
## ART ZENTANGLE

Amb aquesta tècnica creativa que es basa en la creació de patrons imperfectes (tangles) farem creacions artístiques que ens ajudaran a treballar la concentració i la creativitat  
A les 17:30h a l'Espai Jove Can Rull  
No cal inscripció prèvia

## TALLER DE QUADRE DE CLAUS

Manualitat que combina fusta, claus, martells i fils  
De 18:00 a 19:00 h a l'Espai Jove Creu de Barberà  
Cal inscripció prèvia

NOVEMBRE



13  
nov

## DISSENY I CONFECCIÓ

Aprendrem quins són els acabats aplicats als teixits i les operacions bàsiques fonamentals de la confecció de roba  
A partir de les 17:30 h a l'Espai Jove Can Puiggener  
Cal inscripció prèvia

## TALLER DE QUADRE DE CLAUS

Manualitat que combina fusta, claus, martells i fils  
De 18:00 a 19:00 h a l'Espai Jove Creu de Barberà  
Cal inscripció prèvia

## SERIE FORUM

Visionat d'un capítol d'una sèrie amb posterior reflexió i debat  
A les 18:00 h a l'Espai Jove Creu de Barberà  
Cal inscripció prèvia

14  
nov

## INICIEM L'HORT

Activitat que dona tret de sortida a l'hort d'hivern  
A les 18:00 h a l'Espai Jove Creu de Barberà  
Cal inscripció prèvia

## TALLER

Dinàmiques de cohesió  
De 17:45 a 18:30 h a l'Espai Jove Doctor Plans  
Cal inscripció prèvia

15  
nov

## JOCS VIRALS

Concurs de reptes i jocs que s'han fet virals a les xarxes  
A les 18:00 h a l'Espai Jove Creu de Barberà  
Cal inscripció prèvia

18  
nov

## TALLER: HAMA BEADS

A partir de les 17:30 h a l'Espai Jove Can Puiggener  
Cal inscripció prèvia

## RE-PINTEM EL CARTELL DE L'ESPAI JOVE

El cartell de fusta amb lletres de graffiti on posa Espai Jove necessita un "tuneig", així que aquesta tarda proposem que el repinteu al vostre gust.  
Creativitat al poder!  
A les 17:30 h a l'Espai Jove Can Rull  
No cal inscripció prèvia

19  
nov

## TALLER AUTOCONEIXÈNÇA

Fem una manualitat amb diversitat de materials amb la finalitat de definir qui som  
A les 18:00 h a l'Espai Jove Creu de Barberà  
Cal inscripció prèvia

## DEBAT: FEMINISMES

Espai per debatre diversitat de temes relacionats amb els feminismes i reflexionar  
A les 19:00 h a l'Espai Jove Creu de Barberà  
Cal inscripció prèvia

## PROJECTE

"Joves i Xarxes"  
De 17:45 a 18:30 h a l'Espai Jove Doctor Plans  
Cal inscripció prèvia



20  
nov

## TALLER: HAMA BEADS

A partir de les 17:30 h a l'Espai Jove Can Puiggener  
Cal inscripció prèvia

## TALLER: 20N (Dia Mundial de la Infància)

"Elements súper protectors dels Drets dels infants"  
De 17:45 a 18:30 h a l'Espai Jove Doctor Plans  
Cal inscripció prèvia

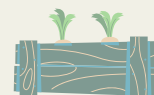
21  
nov

## RISOTERÀPIA

Activitat i jocs per a explorar la calma des del riure  
A les 18:00 h a l'Espai Jove Creu de Barberà  
Cal inscripció prèvia

## TALLER: L'HORT

De 17:45 a 18:30 h a l'Espai Jove Doctor Plans  
Cal inscripció prèvia



22  
nov

## "ESO NO SE PREGUNTA: PERSONAS MAYORES"

A través del programa "Eso no se pregunta: Personas mayores" escoltarem la veu de persones que formen part d'aquest col·lectiu i trencarem alguns mites i prejudicis que hi ha al seu voltant Tenim molt a aprendre d'ells/es!  
A les 17:30h a l'Espai Jove Can Rull  
No cal inscripció prèvia

## TALLER: CUINA SENSE PARES

Vindran a fer-nos un taller de cuina utilitzant el microones  
A les 17:30 h a l'Espai Jove Creu de Barberà  
Cal inscripció prèvia





# Activitats Puntuals

25  
nov

## TORNEIG

Torneig de ping pong  
De 18:00 a 19:00 h a l'Espai Jove Can Puiggener  
Cal inscripció prèvia

## CONTES PER REFLEXIONAR

*Dia internacional per l'eliminació de la violència contra les dones*

Llegirem un conte breu per, posteriorment, fer-ne una posada en comú i així reflexionar al voltant de l'assumpte de la violència de gènere. Us convidem a que vosaltres també porteu algun conte per llegir-lo i parlar-ne!

A les 17:30h a l'Espai Jove Can Rull  
No cal inscripció prèvia

## TALLER : 25N

*Dia Internacional per l'eliminació de la violència contra les dones*  
"Conscienciem-nos"

De 17:45 a 18:30 h a l'Espai Jove Doctor Plans  
Cal inscripció prèvia

## TALLER: 25N

Taller dinamitzat per a posar en relleu el 25N (Dia Internacional per l'eliminació de la violència contra les dones)

De 18:30 a 20:00h a l'Espai Jove Torre Romeu  
Cal inscripció prèvia



27  
nov

## GAUDIM DE LA NOSTRA SEXUALITAT AMB NORMALITAT!

Si tens ganes de poder explorar i gaudir de la teva sexualitat trencant tabús, destruint mites i adquirint una perspectiva proactiva, igualitària i positiva sobre aquest aspecte tan important de la vida de totes les persones, vine a l'Espai Jove!

A les 17:30h a l'Espai Jove Can Rull  
No cal inscripció prèvia

## SERIE FORUM

Visionat d'un capítol d'una sèrie amb posterior reflexió i debat

A les 18:00 h a l'Espai Jove Creu de Barberà  
Cal inscripció prèvia

## TORNEIG

Torneig de ping pong  
De 18:00 a 19:00 h a l'Espai Jove Can Puiggener  
Cal inscripció prèvia

## TALLER DE CUINA

De 17:45 a 18:30 h a l'Espai Jove Doctor Plans  
Cal inscripció prèvia

28  
nov

## DI-NA-MIT-ZA'T

Aquesta tarda us proposem tres dinàmiques per a que doneu la vostra opinió sobre temes d'actualitat, especialment relacionats amb la violència cap a la dona. Què podem fer per canviar, una mica, aquestes situacions?

A les 17:30h a l'Espai Jove Can Rull  
No cal inscripció prèvia

29  
nov

## BUTACA JOVE: BRAVE

A través d'aquesta pel·lícula reflexionarem sobre els estereotips de gènere, la pressió social i familiar per "encaixar". Què és la normalitat i com afecten tots aquests aspectes en la construcció de la nostra identitat

A les 17:30h a l'Espai Jove Can Rull  
No cal inscripció prèvia

## PROJECTE: "JOVES I XARXES"

De 17:45 a 18:30 h a l'Espai Jove Doctor Plans  
Cal inscripció prèvia

# També et pot interessar

## EDUCACIÓ

### PROVES LLIURES PER A L'OBTENCIÓ DE TÍTOLS I CERTIFICATS

Certificat d'anglès dels nivells intermedi B1, intermedi B2 avançat C1 i avançat C2, i certificats de català del nivel avançat C2, de les EOI Convocatòria extraordinària

Termini: del 11 al 15 de novembre de 2024

[+ informació](#)

### IOC FORMACIÓ PROFESSIONAL

S'obre el període de preinscripció dels alumnes nous als Cicles Formatius de Formació Professional per al segon semestre del curs 2024-25 (de febrer a juny 2025)

Termini del 5 al 15 de novembre de 24

[+ informació](#)

DUBTES

*Demana cita aquí*

### IOC MATRICULA BATXILLERAT

S'obre matrícula per al 2on quadrimestre del curs 2024-25 per a les persones que vulguin cursar Batxillerat a l'Institut Obert de Catalunya

Termini: de l'11 al 15 de novembre de 2024

[+ informació](#)

## OCUPACIÓ



T'interessa?

*Demana cita aquí*

### SUPORT A L'OCUPACIÓ JUVENIL

Tens entre 16 i 29 anys? Si no estudies ni treballes, què pots fer?

Busques la teva primera feina?

Apuntat al programa de Suport a l'Ocupació Juvenil i t'acompanyarem en tot allò que necessitis (estudis, feina, formació o serveis)

T'oferim ajuda, orientació, acompanyament, informació de cursos, escolta, confiança...

Ens trobaràs a:

### OFICINA JOVE DE SABADELL

93 745 33 01 - 689 32 19 45

[oficinajove@ajsabadell.cat](mailto:oficinajove@ajsabadell.cat)

### VAPOR LLONCH

93 745 31 61

[peconomica@ajsabadell.cat](mailto:peconomica@ajsabadell.cat)

# També et pot interessar

## MOBILITAT

### MOU-TE! Novembre

D'aquest nou número de la **revista de mobilitat internacional** destaquem:

- Beques d'AFS Intercultura per estudiar secundària a l'estranger
- Pràctiques remunerades al Tribunal de Comptes Europeu
- Feina durant la temporada d'hivern als Alps tiroleses
- Voluntariat amb persones refugiades a Itàlia
- Formació sobre eines per Intercanvis Juvenils a Islàndia

A més, no us perdeu les TACC News on destaquem la convocatòria per trobar joves en situació de vulnerabilitat que vulguin realitzar pràctiques per Europa a través del programa ALMA, l'EntrevistACC a una de les voluntàries participants del projecte WE ArtCoop a Kènia i el Mou-te de butxaca sobre la Xarxa Eures



## NOVEMBRE

Et recordem que l'assessoria de Mobilitat Internacional és els dimarts tarda de 15 a 18h

*Demana cita aquí*

## HABITATGE



Llogar, comprar, compartir... Ajuts i subvencions per pagar lloguer o hipoteca... Des de l'**Oficina Local d'Habitatge de Sabadell** pots obtenir informació i tramitar ajuts tant en relació al pagament del lloguer o hipoteca, com a la rehabilitació

*Demana cita aquí*

# I a més...



activitat inclosa a



*Inscriu-t'hi!*



*Inscriu-t'hi!*



*Inscriu-t'hi!*

Les companyes de l'Oficina Jove a l'Institut (OJI) segueixen amb les les dinàmiques a l'aula de **BULLYING** amb 1er d'ESO



I també comencen amb les les dinàmiques a l'aula de **SEXUALITATS I AFECTIVITAT** amb 3er d'ESO