

# Xarxa Espais Joves

## Què són?

Són espais de trobada per a joves de 12 a 20 anys  
dinamitzats amb una programació d'activitats per a joves  
de **16:30 a 20:30h**

## Quines activitats ofereixen?

Els Espais Joves ofereixen diferents activitats!

Acosta't i consulta la seva programació i fes la inscripció!

t'esperen tallers de cuina, activitats esportives, manualitats, horts urbans, teatre, creació musical, cinefòrums, excursions, punt lila, espais per fer deures...

## 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

Contacta directament amb l'Espai  
per conèixer les activitats  
programades per aquest mes



*anima't i durant aquest mes fes la  
teua inscripció!*

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

**ESPAI PING PONG**  
Es podrà jugar a ping pong a l'Espai  
Jove  
**Dimecres i divendres** de 18:30 a 17:00h  
Cal inscripció prèvia

**AULA D'ESTUDI**  
Espai per fer deures i estudiar  
De **dilluns a divendres** de 16:00  
a 17:00 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

**MES SOBRE ESCRITURA**  
Mural per penjar tots els treballs fets de les  
activitats d'escriptura que anem fent durant  
el mes  
De **dilluns a divendres** de 16:00 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

**INSCRIPCIONS A L'ESPAI JOVE**  
Espai dedicat a la renovació d'inscripcions i al  
processament d'altres noves, així com de  
l'acompanyament inicial a les noves  
inscripcions  
De **dilluns a divendres** de 15:30 a 20:00 h  
No 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

## Espai Jove Creu de Barberà

[@espaijove.somludo\\_jove](#)

Plaça de Castelao, 1

 667 41 75 57

**PENSEM EN XARXES SOCIALS**  
Analitzem i debatem sobre els continguts  
que consumim a les xarxes socials  
Els **dijous i divendres** de 19:00 a 20:00 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  
Els **divendres** de 17:30 a 19:00 h  
Cal inscripció prèvia

**SÓC I M'ESTIMO**  
Tallers sobre autoestima i autoconeixement  
mentre ens divertim conjuntament  
**Dilluns** de 17:30 a 18:30 h i els **dimarts** de  
18:00 a 19:00 h  
Cal inscripció prèvia

**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

# Xarxa Espais Joves



12  
set

## APARAULATS

Preparem un joc per treballar la llengua catalana, on s'haurà de formar paraules amb unes síl·labes determinades  
A les 17:30 h a l'**Espai Jove Can Rull**  
No cal inscripció prèvia

16  
set

## CONSTRUIM RELACIONS SANES

En aquesta activitat a través d'un role playing reproduïrem situacions conflictives i haureu de resoldre-les de manera assertiva, responsable i saludable. Vine i aprèn a posar límits, a comunicar-te sense enfadar-te i a escoltar activament!  
A les 17:30 h a l'**Espai Jove Can Rull**  
No cal inscripció prèvia

## JOCS DE CONEIXENÇA

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

## DISSENY MURAL

Espai dedicat a la confecció d'un nou mural per a l'**Espai Jove Torre Romeu**  
De 19:00 a 20:00 h a l'**Espai Jove Torre Romeu**  
Cal inscripció prèvia

## ASSEMBLEA JOVE

Espai vinculat a recollir les demandes, necessitats i propostes dels i de les joves de cara al nou curs  
De 18:30 a 19:00 h a l'**Espai Jove Torre Romeu**  
Cal inscripció prèvia

17  
set

## TALLER D'ESCRITURA

En aquesta activitat realitzarem una sèrie de "mini jocs" per viure l'escriptura d'una manera divertida  
A les 17:30 h a l'**Espai Jove Can Rull**

## DISSENY MURAL

Espai dedicat a la confecció d'un nou mural per a l'**Espai Jove Torre Romeu**  
De 19:00 a 20:00 h a l'**Espai Jove Torre Romeu**  
Cal inscripció prèvia

## REPETES VIRALS: FIGURES DE PLASTILINA

Concurs de figures de plastilina que s'ha fer viral a les xarxes. Farem figures de plastilina seguint un model per a trobar la millor elaboració  
A les 18:00 h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**  
Cal inscripció prèvia

## ASSEMBLEA JOVE

Espai vinculat a recollir les demandes, necessitats i propostes dels i de les joves de cara al nou curs  
De 18:30 a 19:00 h a l'**Espai Jove Torre Romeu**  
Cal inscripció prèvia

18  
set

## CREA EL TEU PUZZLE

T'oferim una plantilla de puzzle perquè la puguis pintar i crear el teu propi puzzle amb allò que hi decideixis dibuixar! Us el podreu endur a casa per així poder-lo utilitzar  
A les 17:30 h a l'**Espai Jove Can Rull**  
No cal inscripció prèvia

## SORTIDA AL RIU

Sortida al riu i berenar conjunt  
De 16:30 a 20:00 h a l'**Espai Jove Torre Romeu**  
Cal inscripció prèvia

## RELAXACIÓ

Explorarem diverses maneres per a poder relaxar-nos i canalitzar les nostres emocions d'una forma saludable  
A les 18:00 h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**  
Cal inscripció prèvia

## NOSALTRES DECIDIM

Assemblea per l'establiment de rutines i activitats setmanals i mensuals  
De 17:45 a 18:30 h a l'**Espai Jove Doctor Plans**  
Cal inscripció prèvia

19  
set

## ASSEMBLEA JOVE

Espai assembleari on proposar activitats per al següent mes a l'**Espai Jove**  
A les 17:30 h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**  
Cal inscripció prèvia

## TALLER DE POLSERES

Crear polseres per a canells i turmells  
A les 18:00 h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**  
Cal inscripció prèvia

## ASSEMBLEA JOVE

Espai vinculat a recollir les demandes, necessitats i propostes dels i de les joves de cara al nou curs  
De 18:30 a 19:00 h a l'**Espai Jove Torre Romeu**  
Cal inscripció prèvia

20  
set

## POSA'T CREATIU/VA AMB HAMMA BEADS

Utilitzarem aquestes petites peces de plàstic de colors per fer creacions artístiques al vostre gust, que podeu utilitzar com a clauers o elements decoratius  
A les 17:30 h a l'**Espai Jove Can Rull**  
No cal inscripció prèvia

## ASSEMBLEA JOVE

Espai assembleari on proposar activitats per al següent mes a l'**Espai Jove**  
A les 17:30 h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**  
Cal inscripció prèvia

## JOCS COOPERATIUS

Farem jocs i activitats on totes i tots haurem de lluitar per un objectiu comú  
A les 17:30 h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**  
Cal inscripció prèvia

23  
set

## TALLER D'ACOMPANYAMENT

Taller destinat als més joves, que comencen a l'institut  
De 17:45 a 18:30 h a l'**Espai Jove Doctor Plans**  
Cal inscripció prèvia

## RECUPEREM ELS COLORS DEL BANC LGTBIQ+

Restaurarem el banc malmès que hi ha al costat de la porta d'entrada del Centre Cívic i a més, posarem paraules i frases boniques per fer un crit a la llibertat de ser estimat com es vulgui  
A les 17:30 h a l'**Espai Jove Can Rull**  
No cal inscripció prèvia

## RISOTERAPIA

Explorarem diverses maneres per a poder relaxar-nos i canalitzar les nostres emocions  
A les 18:00 h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**  
Cal inscripció prèvia

## TALLER

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

# Xarxa Espais Joves

24  
set

## DINÀMIQUES ANTIRUMORS

A través d'activitats dirigides prendrem consciència del perill de difondre rumors  
A les 18:00 h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**  
Cal inscripció prèvia

25  
set

## PERSONALITZEM EL JENGA!

En aquesta activitat agafarem les peces del clàssic joc d'equilibri i les personalitzarem amb pintures i diversos materials manuals. A més, tindrà diversos reptes que haureu d'anar superant si voleu quedar-vos amb les peces! No us ho perdeu!  
A les 17:30 h a l'**Espai Jove Can Rull**  
No cal inscripció prèvia



## SÈRIEFORUM

Espai de visionat de capítols de sèries i posterior reflexió i debat  
A les 18:30 h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**  
Cal inscripció prèvia

## TALLER

Farem clauers per motxilles  
De 17:45 a 18:30h a l'**Espai Jove Doctor Plans**  
Cal inscripció prèvia

26  
set

## TARDA D'AUTOCURES

Per aquesta tarda us prepararem una sessió de loga que us connecti amb el vostre cos, així com uns exercicis de meditació per deixar enrere els problemes de fora i centrar-nos en el present  
A les 17:30 h a l'**Espai Jove Can Rull**  
No cal inscripció prèvia



27  
set

## CALLIGRAMES POÈTICS

Posem en marxa la nostra creativitat més sensible creant imatges a través de paraules que formin un poema  
Atrèviu-vos a imaginar!  
A les 17:30 h a l'**Espai Jove Can Rull**  
No cal inscripció prèvia

## DEBAT: FEMINISMES I SEXUALITATS

Aprenem i debatem sobre temàtiques concretes  
A les 18:30 h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**  
Cal inscripció prèvia

29  
set

## TALLER

Deixem-ho sortir: taller d'expressió i emocions  
De 17:45 a 18:30h a l'**Espai Jove Doctor Plans**  
Cal inscripció prèvia

30  
set

## RANDOM TWISTER

Combinarem les habilitats físiques que requereix el Twister amb habilitats cognitives que haureu de posar en marxa a través de preguntes que us farem sobre temàtiques aleatòries per poder fer el següent pas. Veniu i participeu!  
A les 17:30 h a l'**Espai Jove Can Rull**  
No cal inscripció prèvia

## ARTÍSTIC

Iniciarem un quadre utilitzant tècniques de fusteria i manualitats diverses  
A les 18:00 h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**  
Cal inscripció prèvia

## TALLER

Taller manual: "elixir de la felicitat"  
De 17:45 a 18:30h a l'**Espai Jove Doctor Plans**  
Cal inscripció prèvia

# Activi tats Puntu als

17  
19  
set

inscripció prèvia

LA REGA D'ORA 7'24

TALLER  
**FANZINES**  
TEMÀTICA ECOSOCIAL.  
A CÀRREC DE: LA MANDARINA

OFICINA JOVE  
17:00H  
GRATUÏT AMB  
INSCRIPCIO PRÈVIA

Vive A D'ir  
LA Leva en Forma

**FANZINE**

17-19.09.24

oficina Jove  
del Vallès Occidental  
SABADELL

**VOLS ESTUDIAR A L'ESTRANGER ?**

INFORMA'T DE TOTS ELS RECURSOS I BEQUES AL TEU ABAST

DIMARTS 24/09/2024

A LES 17 HORES

A L'OFICINA JOVE SABADELL (C. BLASCO DE GARAY, 19)

Per més informació i inscripcions contacta amb l'Oficina Jove

689 32 19 45 93 745 33 01

oficina Jove del Vallès Occidental

@sbdjove oficinajove@sabadel.cat

24  
set

inscripció prèvia



# També et pot interessar

## EDUCACIÓ



### PREINSCRIPCIÓ

#### ESCOLA OFICIAL D'IDIOMES

Per accedir als ensenyaments d'idiomes en les EOI cal tenir 16 anys complerts l'any que es comencen els estudis. També hi poden accedir els més grans de 14 anys per seguir els ensenyaments d'un idioma diferent del cursat en l'ESO  
Del 2 al 9 de setembre de 2024

[+informació](#)



### BEQUES I AJUTS

#### BEQUES D'ESTUDI ADECCO PER A PERSONES AMB DISCAPACITAT 2024

Beques destinades a persones nascudes entre 1994 i 2008 amb certificat de discapacitat igual o superior al 33%, estudiants de Grau, Màster i/o Cicles Formatius. Matriculada en alguna Universitat pública o privada i amb permís de treball i residència a Espanya  
Per poder presentar-se a aquestes beques és imprescindible complir els 4 criteris

Termini: fins el 30 de setembre a les 18h

[+informació](#)

#### BEQUES AMANCIO ORTEGA

Per fer batxillerat als Estats Units o al Canadà

La Fundació Amancio Ortega obre el període de sol·licitud del seu programa de beques per estudiants espanyols/es que vulguin cursar 1r de batxillerat als Estats Units o al Canadà.

La durada és de 10 mesos aproximadament, incloent-hi tot el curs escolar des de setembre fins a maig o juny

Termini: fins el 24 de setembre de 2024

[+informació](#)



### PROCÉS PER GESTIÓ DE PLACES VACANTS

Tant per CFGM com per CFGS

#### 12 de setembre

publicació de vacants

#### 12 al 16 de setembre

ampliació de peticions, correcció i presentació de sol·licituds

#### 19 setembre

llista de sol·licituds amb puntuació validada

#### 25 setembre

llista de places assignades

#### 26 al 30 de setembre

Matriculació

[+informació](#)



[Demana cita aquí](#)

### BECA EQUITAT

La beca Equitat consisteix en l'aplicació d'un percentatge de minoració fins a un màxim del 80%, segons el tram de renda assignat i els estudis que cursis, en el preu de la matriculació (crèdits ordinaris matriculats per la vegada)

Termini: del 16 de setembre al 31 d'octubre a les 14:00h

[+informació](#)

### BEQUES PER ESTUDIAR UN GRAU STEM A L'ESTRANGER

Educativ.com ofereix les Beques de Grau de STEM per a estudiant de grau del món que vulguin cursar un grau de Ciència, Tecnologia, Enginyeria o Matemàtiques a l'estranger durant el curs 2024/2025

Termini: 30 d'octubre de 2024

[+informació](#)

## OCUPACIÓ



### SUPORT A L'OCUPACIÓ JUVENIL [Demana cita aquí](#)

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:



VAPOR LLONCH

93 745 31 61

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

OFICINA JOVE DE SABADELL

93 745 33 01 - 689 32 19 45

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

## MOBILITAT

### EURODISSEA

Oberta la convocatòria del programa d'intercanvi que ofereix pràctiques a l'estranger a les persones joves (més de 18 i menys de 35) que busquen feina

És un programa de mobilitat transnacional permet que les persones joves participants millorin la seva ocupabilitat mitjançant una experiència internacional

Termini: del 8 de gener de 2024 fins al 19 de setembre de 2025

[+informació](#)

*Et recordem que l'assessoria de*

*Mobilitat Internacional és els dimarts tarda de 15 a 18h*

[Demana cita aquí](#)

*Necessites més informació?*



### MOU-TE! Setembre

D'aquest nou número de la [revista de mobilitat internacional](#) destaquem:

- Nova ronda de sol·licituds de DiscoverEU
- Beques Amancio Ortega per fer batxillerat als EUA o al Canadà
- Pràctiques d'innovació creativa a Noruega
- Feina com a especialista de software TIC a Suècia
- Voluntariat amb gent gran a França

A més, no us perdeu les TACC News sobre el [salt a les licitacions i subvencions en l'àmbit europeu](#) i la [segona part d'ArtCoop Xile](#), l'EntrevistACC als [líders de grup de l'intercanvi juvenil a Berlín](#) i el Mou-te de butxaca sobre [Batxibac](#).



## 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...



*Consulta totes les activitats aquí*



*Inscriu-t'hi!*

**NOU!**  
25 i 26 de setembre  
17h a 19h  
Virtual

**Activa't: Introducció al Voluntariat Social i Ambiental per a joves**

Vols contribuir a un futur millor i enriquir la teva vida? Inscriu-te i aprèn tot el que necessites per començar el teu camí en el voluntariat. Inscriu-te ja i activa't!

**VOLUNTARIES.cat**  
Amb la col·laboració de: **XCN** PARA PER A LA COOPERACIÓ DE

**Introducció al Voluntariat Social i Ambiental per a joves**  
És un formació pensada per donar a conèixer les oportunitats de voluntariat a les persones joves interessades en iniciar-se en l'acció voluntària. El curs combina sessions teòriques sobre els conceptes bàsics del voluntariat amb dinàmiques participatives per identificar interessos i motivacions, així com per donar eines pràctiques que us ajudin a trobar el vostre lloc

Els continguts cobreixen tant el voluntariat social, centrat en la millora del benestar de les persones, com el voluntariat ambiental, que treballa per la defensa del medi ambient i la sostenibilitat

*Inscriu-t'hi!*