

Xarxa Espais Joves

GENER

Activitats estables



Espai Jove Can Rull

[@espaijovecanrull](#)

Carrer de sant Isidor, 51

722 14 40 89

AULA D'ESTUDI

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

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

ESPAI DE TROBADA

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

Espai Jove Doctor Plans

[@espaijove_doctorplans](#)

Carrer del Portal de la Floresta, 20

606 45 98 44

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



Espai Jove Torre Romeu

[@jovespandora](#)

Carrer del Francolí, 11

600 91 05 78

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

HORT JOVE

Espai d'horticultura compartit amb Acció Comunitària dedicat al foment de l'aprenentatge vivencial dels i les joves i a la vinculació d'aquests amb els diversos ítems i elements del projecte així com a la generació, desenvolupament i enfortiments de les relacions interpersonals o intergeneracionals, en un context natural, obert i distès

1er i 3er dimarts, de 17:00 a 18:00h
Cal inscripció prèvia

Espai Jove Can Puiggener

[@espaijove_can_puiggener](#)

Plç. del Primer de Maig, 1

659 30 03 59

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 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

ESPAI RELACIONAL 14-18

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 RELACIONAL 12-13

Sala on es troben els joves, juguen, parlen i es relacionen entre ells i amb les educadores

Dimecres, 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



CUINA

Espai en el qual preparem diferents menjars per a conèixer diferents cultures gastronòmiques

Dijous, de 17:30 a 20:00h
Cal inscripció prèvia

Xarxa Espais Joves

GENER

Activitats estables



SÓC I M'ESTIMO

Tallers sobre autoestima i autoconeixement mentre ens divertim conjuntament
Dilluns, de 17:30 a 18:30 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

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

SEXEJA'T

Aprenem sobre sexualitats i afectivitats (xerrades, tallers, debats, jocs...)
Dimarts (cada 15 dies) de 18:30 a 19:30 h
Cal inscripció prèvia

Espai Jove Creu de Barberà

[@espaijove.somludo_jove](https://www.espaijove.somludo.jove)

Plaça de Castelao, 1

667 41 75 57

Acti- vitat- s Puntu- als

7
gen

DIBUIXA AMB IMAGINACIÓ

Entrenarem la creativitat amb un exercici de dibuixar a partir d'una imatge inicial (parcial) que haureu de convertir en quelcom molt diferent en quelcom molt diferent al que semblava...podreu?
A les 17:30 h a l'Espai Jove Can Rull
No cal inscripció prèvia



8
gen

TORNEIG PING PONG

L'Objectiu és promoure l'esport, la diversió i la competició en un entorn social. També busca fomentar la participació activa, millorar les habilitats esportives i crear un ambient d'interacció
De 18:00 a 19:00 h a l'Espai Jove Can Puiggener
Cal inscripció prèvia



FIGURES CORPORALS

Us proposem un repte d'intel·ligència i habilitat física: sereu capaces de replicar les figures que us ensenyarem? Necessitareu col·laborar entre tots i totes per poder aconseguir-ho!
A les 17:30 h a l'Espai Jove Can Rull
No cal inscripció prèvia

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

TIÓ D'ANY NOU

Farem cagar el tió
A partir de les 18:00 h a l'Espai Jove Torre Romeu
Cal inscripció prèvia

9
gen

TALLER

Els teus llapis ja no quedaran escampats per l'escriptori ja que la idea és tornar a casa amb un llapisser nou, fet amb materials reciclats. Tota la creativitat serà benvinguda!
A les 17:30 h a l'Espai Jove Can Rull
No cal inscripció prèvia



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

TALLER DE CREATIVITAT

El mapa del passat i del futur
De 17:45 a 18:30 h a l'Espai Jove Doctor Plans
Cal inscripció prèvia



10
gen

INICIEM L'HORT

Activitats de plantada i manteniment de l'hort d'hivern
A les 18:00 h a l'Espai Jove Creu de Barberà
Cal inscripció prèvia

13
gen

TORNEIG PING PONG

L'Objectiu és promoure l'esport, la diversió i la competició en un entorn social. També busca fomentar la participació activa, millorar les habilitats esportives i crear un ambient d'interacció
De 18:00 a 19:00 h a l'Espai Jove Can Puiggener
Cal inscripció prèvia

ESO NO SE PREGUNTA: PERSONES SENSE LLAR

Escoltarem a persones que han passat per una situació de sensellarisme a través del vídeo "Eso no se pregunta" i farem un petit debat/col·loqui posterior per trencar prejudicis o mites
A les 17:30h a l'Espai Jove Can Rull
No cal inscripció prèvia

TALLER ATRAPASOMNIS

Manualitat on crearem un atrapasomnis amb diversitat de materials
A les 19:00 h a l'Espai Jove Creu de Barberà
Cal inscripció prèvia

DEBAT: Xarxes Socials

Espai de debat diversitat de temes relacionats amb la societat actual
A les 19:00 h a l'Espai Jove Creu de Barberà
Cal inscripció prèvia



TALLER DE SALUT MENTAL

Realitzarem aquest taller per visualitzar el Dia Mundial de la lluita contra la depressió
De 17:45 a 18:30 h a l'Espai Jove Doctor Plans
Cal inscripció prèvia



Activitats Puntu als

GENER



14 gen

ART & DRINK

Combinem creativitat i oci. Amb aquesta activitat busquem fomentar l'expressió artística en un ambient lúdic on els participants puguin gaudir de begudes mentre desenvolupen les seves habilitats artístiques
De 18:00 a 19:00 h a l'Espai Jove Can Puiggener
Cal inscripció prèvia

TALLER DE POLSERES

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



16 gen

CONTES PER ADOLESCENTS

A través de les històries de Jorge Bucay extraurem aprenentatges que ens puguin ajudar en el dia a dia. Si vols, també pots portar el teu conte preferit per comentar-lo
A les 17:30 h a l'Espai Jove Can Rull
No cal inscripció prèvia

17 gen

TORNEIG DE PING PONG

Competició per fases de ping pong
A les 18:30 h a l'Espai Jove Creu de Barberà
Cal inscripció prèvia

KARAOKE

Activitat per cantar i divertir-nos
A les 18:30 h a l'Espai Jove Creu de Barberà
Cal inscripció prèvia



TALLER

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

20 gen

TARDA DE CARTES

Aprendrem dos jocs de cartes (un de baralla clàssica i l'altre de la baralla de poker) i dedicarem la tarda a aprendre'ls bé per poder-los jugar amb la família i/o amics allà on vulguem
A les 17:30 h a l'Espai Jove Can Rull
No cal inscripció prèvia

21 gen

CONCURS DE TRENDS DE TIKTOK

Porta el teu telèfon i posa't creatiu/va sol/a o acompanyat/da per fer el millor vídeo de tots. Això sí, ha de ser un trend positiu i que ens faci aprendre alguna cosa. Qui es convertirà en el/la viral de l'Espai Jove?
A les 17:30 h a l'Espai Jove Can Rull
No cal inscripció prèvia

22 gen

BINGO MUSICAL

Activitat que combina música i joc per fomentar la diversió, la interacció social i el reconeixement musical en un ambient inclusiu i entretingut
De 18:00 a 19:00h a l'Espai Jove Can Puiggener
Cal inscripció prèvia



23 gen

INICIEM L'HORT

Activitats de plantada i manteniment de l'hort d'hivern
A les 18:00 h a l'Espai Jove Creu de Barberà
Cal inscripció prèvia

24 gen

BUTACA JOVE: Sister Act 2

Poseu-vos còmodes i porteu els vostres snacks preferits per veure aquesta divertida pel·lícula que ens ensenya que amb passió i dedicació tot es pot aconseguir
A les 17:30 h a l'Espai Jove Can Rull
No cal inscripció prèvia

TALLER DE MANUALITATS

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

RISOTERÀPIA

Explorarem diverses maneres per a poder relaxar-nos i canalitzar les nostres emocions
A les 19:00 h a l'Espai Jove Creu de Barberà
Cal inscripció prèvia



26 gen

BINGO MUSICAL

Activitat que combina música i joc per fomentar la diversió, la interacció social i el reconeixement musical en un ambient inclusiu i entretingut
De 18:00 a 19:00 h a l'Espai Jove Can Puiggener
Cal inscripció prèvia

DEBAT: Temàtica Oberta

Espai per debatre diversitat de temes relacionats amb la societat actual
A les 19:00 h a l'Espai Jove Creu de Barberà
Cal inscripció prèvia

27 gen

DIBUIX COMPARTIT

Comença a dibuixar una persona i al cap d'un minut seguirà dibuixant una altra, i així fins a finalitzar cinc rondes. Us sabreu complementar per fer les creacions?
A les 17:30 h a l'Espai Jove Can Rull
No cal inscripció prèvia

TALLER

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



Activitats Puntuals

GENER



28 gen

PERSONALITZACIÓ TOTEBAGS

L'Objectiu és fomentar la creativitat, l'expressió personal i la participació activa dels assistents, proporcionant un espai per a l'auto expressió mentre creen un objectiu útil i únic
De 18:00 a 19:30 h a l'Espai Jove Can Puiggener
Cal inscripció prèvia

TORNEIG DE TWISTER

Competició per fases de Twister
A les 18:30 h a l'Espai Jove Creu de Barberà
Cal inscripció prèvia

30 gen

BINGO MUSICAL

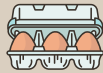
Vine i porta tota la sort que tinguis per intentar guanyar aquest joc que ens ajuda a treballar la cultura musical, la paciència i una mica de frustració!
A les 17:30h a l'Espai Jove Can Rull
No cal inscripció prèvia

INICIEM L'HORT

Activitats de plantada i manteniment de l'hort d'hivern
A les 18:00h a l'Espai Jove Creu de Barberà
Cal inscripció prèvia

CONCURS MASTERCHEF

Concurs de truites
De 17:30 a 20:00h a l'Espai Jove Torre Romeu
Cal inscripció prèvia



29 gen

TALLER DE MANUALITATS

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



31 gen

TORNEIG DE PING PONG

Competició per fases de ping pong
A les 18:30h a l'Espai Jove Creu de Barberà
Cal inscripció prèvia

També et pot interessar

EDUCACIÓ



DATES IMPORTANTS PAU 2025

PREMATRÍCULA ALUMNAT CURSANT 2on de BATXILLERAT
Del 14 al 26 de febrer de 2025

MATRÍCULA LLIURE (alumnat amb títol de batxillerat o equivalent)
Del 5 al 13 de maig de 2025

MATRÍCULA ALUMNAT CURSANT 2on de BATXILLERAT
Del 15 al 27 de maig de 2025

MATRÍCULA ALUMNAT CURSANT CFGS O FINALITZAT
Del 15 al 27 de maig de 2025

PROVES PAU 11, 12 I 13 DE JUNY DE 2025
[+informació](#)

DUBTES
[Demana cita aquí](#)

PROVES D'APTITUD PERSONAL (PAP) 2025

Matrícula PAP en Educació infantil i Primària
Del 14 al 26 de febrer de 2025 (convocatòria ordinària)
Del 12 al 20 de juny de 2025 (convocatòria extraordinària)
[+ informació](#)

Altres PAP
[+informació](#)

Comencem!

[+Informació i xerrades, aquí](#)

orienta
JOVENTUT

PROGRAMA D'ORIENTACIÓ EDUCATIVA I FORMACIÓ PER A JOVES
Cenr - Abril 2025
3a edició

SOBRE LA PAU 2025

Coneix l'estructura de l'examen, els criteris d'avaluació i els nous models d'examen per a cadascuna de les matèries

[+informació](#)

CALENDARI PROVES ACCÉS >25 ANYS

Aquesta prova es convoca 1 vegada a l'any però disposes d'un nombre il·limitat de convocatòries per superar-la
Termini de matrícula: del 7 al 18 de febrer de 2025

[+informació](#)

CURSOS D'ESPECIALITZACIÓ

Entre els nous cursos d'especialització que el Departament d'Educació i Formació Professional programarà d'ara endavant es troben:

- Forneria i brioixeria artesanal
- Arts plàstiques i disseny (família de ceràmica artística)
- Manteniment de sistemes connectats a internet (IoT) (CFGM-Família electricitat i electrònica)
- Ciberseguretat en entorns de les tecnologies de la informació (CFGS- Família informàtica i comunicacions)
- Especialització d'Auditoria Energètica (CFGS-Família energia i aigua)

[+informació](#)

També et pot interessar

GENI



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



VAPOR LLONC
93 745 31 61
peconomica@ajsabadell.cat

MOBILITAT

MOU-TE! Gener

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

Beques de la Fundació La Caixa per estudis de postgrau a l'estranger

- Pràctiques de química/a a Finlàndia

- Feina de patró/ona d'embarcació a Noruega

- Voluntariat de coordinació de projectes a Malawi

A més, no us perdeu la TACC News sobre el [nou projecte de cooperació artística en defensa dels drets del poble kurd](#), l'EntrevistACC a la [voluntària del Cos Europeu de Solidaritat a Finlàndia](#) i un [recopilatori](#) amb tots els Mou-te de butxaca

I recordeu que si voleu rebre el Mou-te cada mes i de forma gratuïta, us

podeu subscriure a la newsletter a taccbcn.com

Etiquetes: [joves](#)

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

La més...



+Informació i xerrades, aquí