

Xarxa Espais Joves

DESEMBRE
**Activitats
estables**

Cartell: An Albites



Espai Jove Can Rull

[@espaijovecanrull](#)

Carrer de sant Isidor, 51

622 14 40 89



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

CONSELL JOVE

Simulació d'una assemblea, on es resolen situacions de conflicte fictícies o reals. S'aprèn a escoltar, parlar amb respecte i prendre decisions conjuntes

Dijous, de 19:00 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

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

Grups estables i reduïts. Vine i apunta't, segons disponibilitat

Hi ha dos tornos: de 16:30 a 19:00 h amb inscripció prèvia, o bé de 19:00 a 20:00 h amb accés lliure

Espai Jove Creu de Barberà

[@espaijove.somludo_jove](#)

Plaça de Castella, 11

667 41 75 57



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 20:00h
Cal inscripció prèvia

SALA RELACIONAL

Espai destinat a compartir, debatre i aprendre sobre les inquietuds i preocupacions dels/les joves. També és un espai distès on els/les joves poden interaccionar de manera més lliure

De **dilluns a divendres** de 18:30 a 20:00h
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 18:00h
Cal inscripció prèvia

COMPETICIÓ ESPORTIVA MASCULINA

Es disputarà una competició esportiva on es realitzaran diferents esports a petició dels joves durant tot el restant del primer trimestre, amb puntuació individual i amb premi per als guanyadors

Dimarts, de 18:00 a 20:00h a l'Espai Jove
Torre Romeu
Cal inscripció prèvia

CI "Em cuido, et cuido, ens cuidem"

Espai destinat a treballar el centre d'interès d'enguany, on es realitzaran diverses temàtiques relacionades amb l'autocura, el respecte als/les altres i a la cura del grup

Dimecres, de 18:00 a 20:00h
Cal inscripció prèvia

REFORÇ EDUCATIU

Reforç educatiu als/les joves que cursen ESO i Batxillerat

De **dilluns a divendres** de 16:30 a 18:00h
Cal inscripció prèvia

Espai Jove Torre Romeu

[@jovespandora](#)

Carrer del Francolí, 11

600 91 05 78



ESPAI FEMENÍ

Espai destinat a crear un ambient segur i obert a totes i on es treballaran temàtiques escollides pel grup de noies que el conformen

Dimarts, de 18:00 a 20:00h
Cal inscripció prèvia

COMPETICIÓ ESPORTIVA FEMENINA

Es disputarà una competició esportiva on es realitzaran diferents esports a petició de les joves durant tot el restant del primer trimestre, amb puntuació individual i amb premi per les guanyadores

Dijous, de 18:00 a 20:00h a l'Espai Jove
Torre Romeu
Cal inscripció prèvia

FUTBOL OBERT

Espai futbolístic distès i amè, obert al barri i amb un caràcter socialitzant, on els/les joves poden exercitar la pràctica esportiva en un context més lúdic i recreatiu

Divendres, de 17:30 a 20:00h
No cal inscripció prèvia

ESPAI RELACIONAL

Espai on els/les joves poden aprofitar per relacionar-se entre ells/es, passar una estona tranquil·la o jugar a diferents jocs de manera lúdica i divertida

Dilluns i dimecres de 17:00 a 20:00h

No cal inscripció prèvia

PLAY ZONE

Espai interactiu on els/les joves comparteixen la Play de manera dinàmica i assertiva.

Dilluns, dimarts i dimecres de 17:00 a 20:00h

No cal inscripció prèvia



ESPAI NOIES

Espai obert per les noies del barri, aquest permet la lliure circulació de les noies dins del projecte

Dimarts, de 17:00 a 20:00h
No cal inscripció prèvia

BUTACA JOVE

Visionat d'una pel·lícula escollida prèviament pels/les joves. Opció d'espai de debat en pel·lícules que tracten problemàtiques socials d'interès per treballar amb els/les joves

Divendres, de 17:00 a 20:00h
No cal inscripció prèvia

Espai Jove Can Puiggener

[@espaijove_can_puiggener](#)

Plç. del Primer de Maig, 1

659 30 03 59



Acti- vitat Puntu- als

DESEMBRE

**1
des**

ASSEMBLEA JOVE

Espai assembleari per a proposar activitats per al següent mes per a l'Espai Jove

De 19:00 a 20:00h a l'Espai
Jove Creu de Barberà
Cal inscripció prèvia

EL LLAMINER

Arribada del Llaminer al barri per iniciar al Nadal!

De 17:00 a 20:00h a l'Espai Jove
Can Puiggener
No cal inscripció prèvia

JOCS DE TAULA

Tardes de diversió amb diferents jocs de taula
De 19:00 a 20:00h a l'Espai
Jove Creu de Barberà
Cal inscripció prèvia



CIRCONNECTA (Equilibris)

Posa a prova la coordinació, la consciència corporal i la paciència a través de petits jocs i reptes. No t'ho perdís!

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

APRENEM A FER MINIATURES

Preparació de l'exposició de les nostres miniatures
De 17:45 a 18:30h a l'Espai
Jove Doctor Plans
Cal inscripció prèvia

VOTACIONS I RESULTATS ELECTORALS

Escollirem els/les delegades de l'Espai Jove. Farem recompte de vots i publicarem resultats electorals

De 16:30 a 20:00h a l'Espai Jove Torre Romeu
Cal inscripció prèvia

Activitats Puntuals

2
des



CIRNCONNECTA (Acrobàcies)

No tinguis por d'explorar les teves habilitats i vine a provar coses noves, et sorprendràs de tot el que ets capaç de fer!

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

TALLER D'ART

Taller per expressar la creativitat i les diferents tècniques artístiques

De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

ENCESA DE L'ARBRE DE NADAL DE CAN DEU I MÉS

Participarem en l'encesa de l'arbre de Nadal del barri i visitarem l'exposició de pessebres

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

5
des

CUINA JOVE "Batuts creatius"

Taller de cuina senzilla i divertida on farem combinacions originals de batuts i begudes saludables

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

FUTBOL OBERT

Activitat grupal per gaudir de l'esport
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

TALLER DE CUINA

Cuina sense pares a càrrec d'un/a professional de la restauració

De 17:30 a 19:30h a l'**Espai Jove Torre Romeu**
Cal inscripció prèvia

10
des

TALLER

Taller sobre els Drets Humans amb dinàmiques per reivindicar el Dia Mundial dels Drets Humans

De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Can Puiggener**
Cal inscripció prèvia

PREPARACIÓ DECORACIÓ ARBRE DE NADAL

Fomentar la creativitat i fer xarxa comunitària

De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

QUINTO JOVE

Joc tradicional català semblant al bingo, però amb més humor i ambient festiu per celebrar el Nadal

De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

DINÀMIQUES DE GRUP

Treballem la cohesió grupal
De 18:00 a 19:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

TALLER DE MANUALITATS

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

15
des

DINÀMIQUES DE GRUP

Treballem la cohesió grupal
De 18:00 a 19:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

JOCS DE CULTURA GENERAL

Aprenem a través del joc
De 19:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

DINÀMIQUES DE GRUP

Treballem la cohesió grupal
De 18:00 a 19:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

Cartell: An Albites



3
des

TORNEIG DE DOMINO

Competició per fases
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia



4
des

CUINA-T'HO TÚ

Espai divertit i dinàmic on els/les joves realitzen una recepta amb l'acompanyament de les referents del projecte. Es promou una relació sana amb l'alimentació i el seguiment d'hàbits saludables
De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Can Puiggener**
Cal inscripció prèvia

CONSELL JOVE + MICROTALLER "Parlem del que necessitem"

Espai d'assemblea per decidir conjuntament activitats, normes i idees per millorar la convivència. Tancarem la sessió amb un petit taller d'expressió
A les 19:00h a l'**Espai Jove Can Rull**
No cal inscripció prèvia

DINÀMIQUES A L'AIRE LLIURE

Activitats per gaudir i connectar amb l'entorn natural
De 18:00 a 19:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

SÈRIE FÒRUM

Visualització de sèrie o pel·lícula en grup sobre un tema d'interès
De 19:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

TALLER DE CUINA

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

9
des

MOU-TE!

Espai dedicat a l'activitat física dels/les joves amb la finalitat de promoure hàbits saludables
De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

ENCESA LLUMS

Encesa de llums que decoren l'arbre de davant de l'Espai Jove. Hi haurà música, espectacle, xocolata amb xurros i molt bon ambient!
A les 17:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
No cal inscripció prèvia

PREPARACIÓ DECORACIÓ ARBRE DE NADAL

Fomentar la creativitat i fer xarxa comunitària
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

TALLER D'EXPRESSIÓ ARTÍSTICA

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

12
des



ESPAI RELACIONAL

Jocs, música i un ambient relaxat per començar el cap de setmana
A les 17:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
No cal inscripció prèvia

TORNEIG DE PING PONG

Competició per fases de ping-pong
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

SOPAR AMB ELS/LES CAMPIONS/ES

Sopar amb els/les campiones esportives dels 1er trimestre
De 19:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Torre Romeu**
Cal inscripció prèvia

QUINTO JOVE

Joc tradicional català semblant al bingo, però amb més humor i ambient festiu per celebrar el Nadal
De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

JOCS DE CULTURA GENERAL

Aprenem a través del joc
De 19:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

TALLER DE MANUALITATS

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

Activitats Puntuals

16 des



SORTIDA AL HIJUMP

Llits elàstics, tobogans, jocs arcade i activitats per descarregar energia i passar-ho bé en grup
A les 17:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
Cal inscripció prèvia

SORTIDA AL CENTRE

Sortida per gaudir del Nadal passejant pel centre de la ciutat i veure els llums de Nadal
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

17 des

QUINTO JOVE

Joc tradicional català semblant al bingo, però amb més humor i ambient festiu per celebrar el Nadal
De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

Cartell: An Albites



QUINTO JOVE

Vine a passar-t'ho bé jugant al quinto!
De 17:45 a 20:00h a l'**Espai Jove Doctor Plans**
Cal inscripció prèvia

QUINTO/BINGO

Jugarem al Quinto, amb premis!
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Torre Romeu**
Cal inscripció prèvia

18 des

CUINA-T'HO TÚ

Espai divertit i dinàmic on els/les joves realitzen una recepta amb l'acompanyament de les referents del projecte. Es promou una relació sana amb l'alimentació i el seguiment d'hàbits saludables
De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Can Puiggener**
Cal inscripció prèvia

TALLER DE CUINA

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

SORTIDA AL CINEMA IMPERIAL

Fem una sortida al cinema!
De 17:00 a 20:00h (aproximadament, segons cartellera) a l'**Espai Jove Torre Romeu**
Cal inscripció prèvia



DESITJOS I PROPÒSITS PER L'ANY NOU

Reflexionem i compartim els nostres desitjos i propòsits per l'any vinent
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

19 des

TARDA NADALENCA "Preparem el Nadal a l'Espai"

Decorarem l'Espai amb elements d'hivern, tastarem dolços nadalencs i prepararem detalls per compartir amb familiars i amistats. Vine a gaudir d'una tarda càlida, creativa i plena de bon rotllo!
A les 17:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
No cal inscripció prèvia

VISITA A L'AMBAIXADOR

Visitem a l'ambaixador del Pare Noel
De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Torre Romeu**
No cal inscripció prèvia



ENCESA ARBRE DE NADAL

Hem preparat decoracions nadalencques per l'arbre de nadal del barri i farem sortida per gaudir de l'arbre de Nadal de Les Termes
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

QUINTO JOVE

Vine a passar-t'ho bé jugant al quinto!
De 17:45 a 20:00h a l'**Espai Jove Doctor Plans**
Cal inscripció prèvia

22 des

BUTACA JOVE

Cinema a l'Espai Jove, amb debat final sobre els temes de la pel·lícula
A les 17:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
Cal inscripció prèvia

24 des

PREPAREM LA NIT DE NADAL I FEM AMIC INVISIBLE

Celebrem el Nadal entre nosaltres fent l'amic invisible. L'important no serà el valor del regal sinó el gest, la connexió i el bon ambient entre el grup
A les 17:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
No cal inscripció prèvia

29 des

VISION BOARD 2026

Crearem un mapa visual amb els objectius, desitjos i motivacions per al nou any.
A les 17:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
No cal inscripció prèvia

30 des

FESTA PRE-CAP D'ANY

Celebrem l'arribada del nou any amb una festa molt especial: música, joc simbòlic dels 12 raïms, rituals d'energia positiva i brindis sense alcohol!
A les 17:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
No cal inscripció prèvia



20 des

TIÓ DE NADAL

La finalitat d'aquesta activitat és la d'apropar als/les joves a la cultura catalana. Farem cagar el tió com a acte representatiu de la celebració de Nadal
De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

23 des

QUINTO NADAL JOVE

Tarda especial jugant al Quinto a l'estil Espai Jove: cartons creatius, números cantats amb humor, premis simbòlics i molt ambient nadalenc. Una activitat participativa i divertida per viure aquesta tradició
A les 17:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
No cal inscripció prèvia

Activitats Especials Nadal

2 gen 26

TALLER DE CUINA NADALENCA

Galetes d'hivern, decoració nadalenca i reptes fàcils per compartir en família
A les 17:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
No cal inscripció prèvia

5 gen 26

TALLER DE MEMES "L'any 2025 segons nosaltres"

Edició de "memes" i creacions digitals per tancar l'any amb bon humor
A les 17:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
No cal inscripció prèvia



Ajuntament de Sabadell

També et pot interessar

EDUCACIÓ

BECA VULCANUS a JAPÓ

Convoca: Unió Europea i Centre UE-Japó per la cooperació industrial
Destinat: Estudiants d'enginyeria cursant com a mínim el 4rt curs
Termini: 20 de gener de 2026
[+informació](#)

BEQUES POSTGRAU FUNDACIÓ "LA CAIXA"

Convoca: Fundació "La Caixa"
Destinat: Estudiants de postgrau
Termini: 19 de gener de 2026
[+informació](#)

MOBILITAT INTERNACIONAL

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

- Beques Eiffel per estudiar un màster o doctorat a França
- Pràctiques a l'oficina Internacional de la Universitat de Timișoara
- Feina com a mestre/a d'educació Infantil a Finlàndia
- Voluntariat del CES d'ajuda Humanitària a una escola d'Uganda

No us perdeu tampoc la notícia de feina de personal de restaurant a Suècia dins la secció IgualTACC d'Oportunitats, en el marc del projecte 'Joves en Moviment', finançat per la Diputació de Barcelona.

A més, hi trobareu les TACC News on presentem a la **Lucia i la Maria Elena** que s'uneixen a l'equip TACC com a voluntàries europees. l'EntrevistaTACC a un voluntari del Cos Europeu de Solidaritat a República Txeca i el Mou-te de viatge sobre els boscos de núvols a Costa Rica.

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

[Demana cita aquí](#)

ACOMPANYAMENT EMOCIONAL

I a més...

Mode descobriment o mode defensa?

Deixar l'angoixa enrere i sortir de la zona de confort

Xerrada a càrrec de l'Assessoria d'Acompanyament Emocional

Dimecres 3 de desembre
A les 17:00 h
A l'Oficina Jove

Per a joves de 12 a 29 anys



Cartell: An Albites



DUBTES?
Demana cita aquí

OCUPACIÓ JUVENIL

CURSOS GRATUÏTS CAMBRA DE COMERÇ DE SABADELL

Talent Jove és un programa formatiu per a Joves de 16 a 29 anys, que ni estudien ni treballen, l'objectiu del qual és millorar les seves capacitats, reforçar les seves competències i adquirir nous coneixements per la inserció al mercat de treball
[+ informació](#)

T'INTERESSA?
Demana cita aquí

SUPORT A L'OCUPACIÓ JUVENIL

Tens entre 16 i 29 anys? Si no estudies ni treballen, 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 LLONCH
93 745 31 61
peconomica@ajsabadell.cat

FORMACIÓ OCUPACIONAL

Aquestes formacions tenen la finalitat de millorar la qualificació professional i la capacitat d'inserció laboral de les persones.
Consulta l'oferta formativa pel 2026 a Sabadell
[+informació](#)

OFICINA JOVE DE TREBALL

És un altre servei destinat a Joves de 16 a 35 anys pensat especialment per facilitar l'accés de les persones Joves al món laboral i vetllar per les seves condicions laborals.

A part d'accedir a la seva borsa de treball, també et podran assessorar en:

- Orientació professional
- Assessorament jurídic-laboral
- Assessorament a l'autoocupació
[+ informació](#)

HABITATGE

[Demana cita aquí](#)

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

