Xarxa Espais Joves

Novembre

Activitats estables



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 torns: de 16:30 a 19:00 h amb inscripció prèvia, o bé de 19:00 a 20:00 h amb accés lliure

Espai Jove Can Puiggener

@espaijove_can_puiggener

Plç. del Primer de Maig, 1

659 30 03 59

ESPAI RELACIONAL
Espai on els/les joves poden 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 20:00 h
No cal inscripció prèvia

ESPAI NOIES
Espai obert per les noies del barri
Dimarts, de 17:00 a 20:00 h
No cal inscripció prèvia

BUTACA JOVE
Visualització d'una pel·lícula escollida prèviament pels joves.
Divendres, de 17:00 a 20:00h
No cal inscripció prèvia

Espai Jove Can Rull

@espaijovecanrull

Carrer de sant Isidor, 51

722 14 40 89

ESPAI LLIURE
Es podrà jugar a qualsevol joc que els*/les joves vulguin (sempre amb supervisió de les monitores)
Dilluns, de 17:30 a 20:00h
Cal inscripció prèvia

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

ESPAI NO MIXT
Espai Jove obert
Dimarts, de 17:30 a 20:00h
Cal inscripció prèvia

Espai Jove Creu de Barberà

@espaijove.somludo_jove

Plaça de Castelao, 1

667 41 75 57

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 18:00 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

HORT
Creem des de zero el nostre propi hort, el cuidem i obtenim la collita
Sense horari ja que revisarem diàriament l'estat de l'hort
Cal inscripció prèvia

Espai Jove Torre Romeu

@jovespandora

Carrer del Francolí, 11

600 91 05 78

REFORÇ EDUCATIU
Reforç educatiu als joves que cursen ESO i Batxillerat
De dilluns a dijous de 16:00 a 18:00 h
Cal inscripció prèvia

SALA RELACIONAL
Sala on es troben els/les joves, juguen, parlen i es relacionen entre ells/es i amb els /les educadores
Dilluns, dimecres i dijous de 16:30 a 20:00 h
Cal inscripció prèvia

CITES INSCRIPCIONS
Citem als/les joves i famílies per a poder realitzar la inscripció del nou curs
De dilluns a divendres de 16:30 a 20:00 h

MILLOREM L'ESPAI JOVE
Dediquem aquest dia a fer petites millores a l'Espai
Dilluns, de 18:00 a 20:00h
Cal inscripció prèvia

ASSAMBLEA
Dediquem una tarda al mes a fer assemblea amb els joves per tal de que aquests puguin expressar la seva opinió sobre el funcionament i aportar idees
Dimarts, de 18:00 a 19:00h
Cal inscripció prèvia

ESPAI FEMENÍ
Espai de confiança i participació on els/les joves poden compartir, reflexionar i treballar aspectes relacionats amb les seves experiències, emocions, relacions i igualtat
Dimarts, de 18:00 a 20:00 h
Cal inscripció prèvia







Xarxa Espais Joves

Novembre

Activitats puntuals



2 nov

PASSA PARAULA
Treballem la cultura i participació a través del joc, creant un ambient de socialització i diversió
De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

TALLER
Taller que ens ajudarà a identificar, comprendre i prevenir els missatges que fomenten l'odi, la discriminació o la violència contra persones o col·lectius per motius com l'origen, la cultura, la religió, el gènere, l'orientació sexual o la diversitat funcional
De 17:30 a 19:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
Cal inscripció prèvia



ASSEMBLEA JOVE
Espai assembleari per a proposar activitats per al següent mes a l'Espai Jove
De 18:00 a 19:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

JOCS DE TAULA
Tastet de jocs nous de l'Espai Jove
De 19:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

TALLER: desactivem l'odi
Taller de prevenció dels discursos d'odi per a joves
De 17:30 a 19:30h a l'**Espai Jove Torre Romeu**
Cal inscripció prèvia

3 nov

HAMMA BEADS
Activitat dirigida a fomentar la creativitat i experimentació creant un espai tranquil
De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

ESPAI NOIES
Taller per aprendre a organitzar millor el temps, planificar tasques i establir prioritats
De 17:30 a 19:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
Cal inscripció prèvia

DESACTIVEM L'ODI
Taller de prevenció dels discursos d'odi per a joves
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barbera**
Cal inscripció prèvia

4 nov

TALLER
Espai on es dinamitzaran activitats per tal de treballar la detecció de discursos d'odi
De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

TALLER
Reutilitzarem materials quotidians per crear polseres i altres elements decoratius
De 17:30 a 19:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
Cal inscripció prèvia

JOCS DE TAULA
Tastet de jocs nous de l'Espai Jove
De 19:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

KÀRDIA
Projecte musical; introducció a la música antiga
De 18:00 a 19:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia



TALLER
Iniciació al "crochet"
De 17:45 a 18:30h a l'**Espai Jove Doctor Plans**
Cal inscripció prèvia

JOCS DE TAULA
Organitzem l'espai en diferents racons on els/les joves participen en diferents jocs de taula
A partir de les 18:00h a l'**Espai Jove Torre Romeu**
Cal inscripció prèvia

5 nov

MOU FITXA
Espai divertit i dinàmic on els/les joves comparteixen una estona mentre juguen a diferents jocs de taula
De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

TALLER D'HABILITATS
Construïm i creació, combinant el joc físic amb el món digital de Minecraft
De 17:30 a 19:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
Aquesta activitat es realitza amb la col·laboració de la Biblioteca Ponent
Cal inscripció prèvia



DEBAT AMB TEMÀTICA OBERTA
Espai per a debatre sobre la temàtica escollida
De 18:30 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

TALLER A L'HORT
Plantem les primeres llavors
De 17:45 a 18:30h a l'**Espai Jove Doctor Plans**
Cal inscripció prèvia

6 nov

JOCS DE TAULA
Espai lúdic on s'utilitzen els jocs de taula com a eina de socialització
De 17:30 a 19:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
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

9 nov

PLAY ZONE
Espai interactiu on els les joves comparteixen la Play de manera dinàmica i assertiva
De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

JOCS DE TAULA
Tastet de jocs nous de l'Espai Jove
De 19:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

10 nov

PLAY ZONE
Espai interactiu on els les joves comparteixen la Play de manera dinàmica i assertiva
De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

TALLER
Jocs, debats i simulacions per treballar els estereotips de manera vivencial i propera sobre l'edadisme
A càrrec de la Fundació Escolta Josep Carol
De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

PARLEM DE SER NOIES
Espai no mixt destinat a les noies i a les persones del col·lectiu LGBTI que es sentin còmodes en aquest entorn
De 17:30 a 19:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
Cal inscripció prèvia

TORNEIG GEOMETRY DASH
Torneig del joc geometry dash per posar a prova els reflexos i promoure una competició sana i divertida
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

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



CINEFÒRUM
Projectem una pel·lícula a l'Espai Jove
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Torre Romeu**
Cal inscripció prèvia

Xarxa Espais Joves

Novembre

Activitats puntuals



11 nov

PLAY ZONE
Espai interactiu on els les joves comparteixen la Play de manera dinàmica i assertiva
De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

IA vs IH, QUI GUANYA?
Activitat destinada a fomentar una mirada crítica davant de la intel·ligència artificial i els continguts generats o modificats digitalment
De 17:30 a 19:30h a l'**Espai Jove Can Rull**



KÀRDIA
Projecte musical; introducció a la música antiga
De 18:00 a 19:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

12 nov

CUINA-T'HO TU
Activitat on es promou una relació sana amb l'alimentació i el seguiment d'hàbits saludables En aquest cas, farem cuina freda
De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

FITNESS
Activitat orientada a promoure hàbits de vida saludables i una relació positiva amb el propi cos
De 17:30 a 19:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
Cal inscripció prèvia

JOCS PER EQUIPS
Els/les participants hauran de fer una sèrie de reptes per equips
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

TALLER
Fem taller de manualitats i creació
De 17:45 a 18:30h a l'**Espai Jove Doctor Plans**
Cal inscripció prèvia

CUINA SENSE PARES
Activitat de cuina en la que els/les joves podran aprendre i desenvolupar l'habilitat de cuinar
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Torre Romeu**
Cal inscripció prèvia

13 nov

KARAOKE
Activitat musical i d'expressió artística que ofereix als/les joves un espai segur i informal per expressar-se davant de les altres persones
De 17:30 a 19:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
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

SOM EMOCIONS
Taller per a potenciar l'autoestima
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

17 nov

TALLER
Reflexionarem sobre els mites de l'amor romàntic, els gelós, el control i altres comportaments que poden aparèixer en les relacions
De 17:00 a 20:00h a l'Espai Jove Can Puiggener
No cal inscripció prèvia

SER, SENTIR I COMPARTIR
Espai no mixt destinat a les noies i a les persones del col·lectiu LGBTI que se sentin còmodes en aquest entorn
De 17:30 a 19:30h a l'Espai Jove Can Rull
Cal inscripció prèvia



EXCURSIÓ AL PARC CENTRAL
el barri per conèixer l'entorn, jocs i dinàmiques de cohesió de grup al Parc central del Vallès
De 17:30 a 20:00h a l'Espai Jove Creu de Barberà
Cal inscripció prèvia

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

ACTIVITAT DUDI
Realitzem una activitat programada pel Dia universal dels drets del infants
De 18:00 a 20:00h a l'Espai Jove Torre Romeu
Cal inscripció prèvia

18 nov

L'HORT JOVE
Els/les joves participen en el cultiu de plantes i hortalisses
De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia



TALLER DE CUINA
Creació d'un berenar comú
De 18:00 a 30:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

DESCOBRIM UN PAIS
Es proposen diferents països d'origen presents al grup i, mitjançant una votació, n'escullen un per descobrir durant la setmana següent. Les persones vinculades al país seleccionat es converteixen en protagonistes de la sessió
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Torre Romeu**
Cal inscripció prèvia

19 nov

TORNEIG PING PONG
Activitat dirigida a promoure l'esport, la diversió i la competició en un entorn social
De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

JOCS DE TAULA
Tastet de jocs nous de l'Espai Jove
De 19:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

CONCURS SUDOKU
Competició de sudokus per posar a prova la lògica, la concentració i la capacitat de resolució d'una manera divertida i participativa
De 18:00 a 19:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

ACTIVITAT DUDI
Realitzem una activitat programada pel Dia universal dels drets del infants
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Torre Romeu**
Cal inscripció prèvia

ACTIVITATS A L'HORT
Comencem amb les activitats a l'hort de l'Espai
De 17:45 a 18:30h a l'**Espai Jove Doctor Plans**
Cal inscripció prèvia



20 nov

TALLER DUDI 2026
Taller participatiu on donarem veu i coneixerem els drets dels infants a través de dinàmiques lúdiques i creatives
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

TALLER
Construïm el mur dels Drets
De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Doctor Plans**
Cal inscripció prèvia

JORNADA INTERCULTURAL
Dinàmica per conèixer les diferents llengües que es parlen a l'Espai o al països d'origen dels i les joves
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Torre Romeu**
Cal inscripció prèvia

Xarxa Espais Joves

Novembre

Activitats puntuals



23 nov

25 N
Dia Internacional per a l'eliminació de les Violències vers les Dones
Activitat dirigida a reflexionar sobre la violència masclista, les desigualtats de gènere i les relacions saludables
De 17:00 a 20:00h a l'Espai **Jove Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

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

ESPECIAL SETMANA 25N: El canvi comença en nosaltres!
L'iceberg de la violència
De 17:45 a 18:30h a l'**Espai Jove Doctor Plans**
Cal inscripció prèvia

24 nov

25 N
Dia Internacional per a l'eliminació de les Violències vers les Dones
Activitat dirigida a reflexionar sobre la violència masclista, les desigualtats de gènere i les relacions saludables
De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

ENTRE NOSALTRES
Espai no mixt destinat a les noies i a les persones del col·lectiu LGBTI que se sentin còmodes en aquest entorn
De 17:30 a 19:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
Cal inscripció prèvia

JOCS A L'AIRE LLIURE
Activitat de jocs a l'aire lliure per moure's i compartir una estona divertida en grup, fomentant la cooperació i la participació
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

ESPECIAL SETMANA 25N: El canvi comença en nosaltres!
"No és amor, és control"
De 18:15 a 19:15h a l'**Espai Jove Doctor Plans**
Cal inscripció prèvia

25 nov

Dia Internacional per a l'eliminació de les Violències vers les Dones
Activitat dirigida a reflexionar sobre la violència masclista, les desigualtats de gènere i les relacions saludables
De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

CINEFÒRUM 25N
A través del visionat de curtmetratges i d'un debat participatiu, les noies podran compartir opinions, reconèixer actituds masclistes i fomentar relacions basades en el respecte, la igualtat i la corresponsabilitat
De 17:30 a 19:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
Cal inscripció prèvia

TALLER 25N
Taller participatiu per reflexionar sobre la igualtat i les relacions saludables a través de dinàmiques lúdiques
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

CURTMETRATGES
Visionat de curtmetratges relacionats amb el 25N a l'Espai Jove
De 17:45 a 18:30h a l'**Espai Jove Doctor Plans**
Cal inscripció prèvia

26 nov

CUINA-T'HO TU
Es promou una relació sana amb l'alimentació i el seguiment d'hàbits saludables i en aquest cas, ho farem aprenent una recepta de cuina calenta
De 17:00 a 20:00h a **l'Espai Jove Can Puiggener**
Cal inscripció prèvia

GIMCANA
Tarda lúdica al Parc del trenet on realitzarem una gimcana plena de jocs, proves i reptes en grup
De 17:30 a 19:30h al Parc del trenet
Cal inscripció prèvia a **l'Espai Jove Can Rull**

TORNEIG DE DARDS
Competició per fases de llançament de dards a la diana per equips
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

ESPECIAL SETMANA 25N
El canvi comença en nosaltres!
Mites de l'amor romàntic
De 17:45 a 18:30h a l'**Espai Jove Doctor Plans**
Cal inscripció prèvia

CINEFÒRUM
Projectem una pel·lícula a l'Espai Jove
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Torre Romeu**
Cal inscripció prèvia

30 nov

FUROR
A través de diferents reptes musicals, competirem per equips posant a prova els nostres coneixements musicals, la memòria i la rapidesa
De 17:00 a 20:000h a l'**Espai Jove Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

QUI ÉS QUI?
Posem a prova la capacitat d'observació, deducció i memòria, tot compartint una estona divertida en grup
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

JOC GARTIC PHONE
Deixem volar la imaginació, posar a prova la creativitat i gaudir d'una estona divertida compartint dibuixos i ocurrències en grup
De 18:00 a 19:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

JOCS DE TAULA
Tastet de jocs nous de l'Espai Jove
De 19:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

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

27 nov

MONOPOLI
Partides compartides per gaudir una estona divertida
De 17:30 a 19:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
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

ESPECIAL SETMANA 25N
El canvi comença en nosaltres!
Analitzem les cançons
De 17:45 a 18:30h a l'**Espai Jove Doctor Plans**
Cal inscripció prèvia

També et pot interessar

Novembre



OCUPACIÓ JUVENIL

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 LLONCH
93 745 31 61
peconomica@ajsabadell.cat

T'INTERESSA? DEMANA CITA AQUÍ

Noves formacions del programa Talent Jove
Cambra de comerç de Sabadell
Per a joves de 18 a 29 anys
Gratuïtes
+INFORMACIÓ:
616170537 / Tel. 93 745 12 59
pice@cambrasabadell.org

FPO Dual Carnisseria
Formació dirigida a joves i adults que estiguin en situació d'atur
Gratuït

+INFORMACIÓ

MOBILITAT INTERNACIONAL

D'aquest número de la **revista de mobilitat internacional** destaquem:
- Beques d'AFS Intercultura per programes acadèmics anuals
- Pràctiques d'enginyeria de fabricació a Belfast
- Feina de recepcionista d'hotel a les Dolomites
- Formació per a professionals juvenils a Hongria

A més, hi trobareu les TACC News sobre la nostra exposició sobre el Kurdistan turc i la mostra d'entitats a Sabadell, l'EntrevisTACC a una voluntària del Cos Europeu de Solidaritat a Països Baixos i el Mou-te de viatge sobre la celebració més terrorífica.

ET RECORDEM QUE L'ASSESSORIA DE MOBILITAT INTERNACIONAL ÉS ELS DIMARTS TARDA DE 15 A 18H

DEMANA CITA AQUÍ

EDUCACIÓ

DUBTES? DEMANA CITA AQUÍ



+INFORMACIÓ



+INFORMACIÓ

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

T'has plantejat treballar a l'estranjer però no saps per on començar?
Consulta la guia Eurodesk i troba la teva propera experiència!

+INFORMACIÓ



A més... Novembre





INSCRIPCIÓ PRÈVIA AQUÍ



Encara queden entrades per la sessió de SMILE 2
Vine a l'Oficina Jove i recull la teva!
Activitat gratuïta

CONÈIXES EL CINECLUB SABADELL?
Tot el que busques d'un cineclub, als Cinemes Imperial Cinema, llargmetratges, documentals, tertúlies, presentacions, festivals i molt més!

CONSULTA PROGRAMACIÓ TRIMESTRAL

Aquest mes, podras veure pel·lis com:



5/11/2026
Sessió 1: 20:00h
Sessió 2: 22:30h



19/11/2026
Sessió: 20:30h*

*Presentació i col·loqui amb el Director i protagonista

Si et fas soci/a i ets menor de 30 anys, podràs veure totes les pel·lis de la programació a 3 Euros

CINECLUB SABADELL



+INFORMACIÓ