

Xarxa Espais Joves

Gener

Activitats
estables

Cartell: Ainhoa Serrán



Espai Jove Doctor Plans

[@espaijove_doctorplans](#)

Carrer del Portal de la Floresta, 20

606 45 98 44

Espai Jove Can Puiggener

[@espaijove_can_puiggener](#)

Plç. del Primer de Maig, 1

659 30 03 59

Espai Jove Torre Romeu

[@jovespandora](#)

Carrer del Francolí, 11

600 91 05 78



Espai Jove Creu de Barberà

[@espaijove.somludo_jove](#)

Plaça de Castella, 1

667 41 75 57

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 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 20:00 h

No cal inscripció prèvia

ESPAI NOIES

Espai obert per les noies del barri

Dimarts (a partir del dia 13), de 17:00 a 20:00 h

No cal inscripció prèvia

BUTACA JOVE

Visualització d'una pel·lícula escollida prèviament pels joves.

Divendres (a partir del dia 9), de 17:00 a 20:00h

No 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

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

COMPETICIÓ ESPORTIVA FEMENINA

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

Dijous, de 18:00 a 20:00h

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

Divendres, de 17:30 a 20:00 h

No cal inscripció prèvia

CI "EM CUIDO, ET CUIDO, ENS CUIDEM"

Espai destinat a treballar el centre d'interès d'enguany.

Es realitzaran diverses temàtiques relacionades amb l'autocura, el respecte als/les altres i a la cura de grup

Dimecres, de 18:00 a 20:00h

Cal inscripció prèvia

ESPAI FEMENÍ

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

Dimarts, de 18:00 a 20:00 h

Cal inscripció prèvia

COMPETICIÓ ESPORTIVA MASCULINA

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

Dimarts, de 18:00 a 20:00h

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 20:00h

Cal inscripció prèvia

Activitats Puntuals

Gener



8 gen

MICROTALLER

Fake news i xarxes socials". Dinàmica participativa a partir d'una notícia falsa per reflexionar sobre la desinformació a les xarxes socials

De 17:30 a 18:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
Cal inscripció prèvia

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

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

SORTIDA AL PARC CATALUNYA

Anirem al Parc Catalunya on farem jocs i berenar
De 17:30 a 20:00h a l'**Espai Jove Torre Romeu**
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

TARDA DE JOCS

Anirem a la plaça a jugar jocs tradicionals com bitlles catalanes, arranca cebes, etc.
De 18:00 a 20:00h
Cal inscripció prèvia a l'**Espai Jove Torre Romeu**

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

TORNEIG DE DOMINO

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

PINTORS PER UN DIA

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

CONSTRUCCIONS IMPOSSIBLES (Dia Mundial de la lògica)

Crearem una estructura "impossible" amb materials diversos, desenvolupant la lògica, la creativitat, la cooperació i la resolució de problemes
De 17:30 a 19:00h a l'**Espai Jove Can Rull**
Cal inscripció prèvia

15 gen

CUINA-T'HO TU

Espai divertit i dinàmic on els/les joves realitzen una recepta amb l'acompanyament de les referents de l'espai. 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

MICROTALLER

"Paraules que motiven". Reflexionarem sobre paraules positives relacionades amb l'autoestima, la motivació i els objectius personals, A més crearem una petita manualitat inspiradora
De 17:30 a 18:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
Cal inscripció prèvia

TALLER DE LECTOESCRITURA

L'objectiu d'aquesta activitat és fomentar la creativitat, la lectura i l'escriptura
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

TALLER

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

TORNEIG FIFA

Torneig amistós de FIFA sense premis per estrenar la nova PS4 de l'Espai Jove
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Torre Romeu**
Cal inscripció prèvia

Cartell: Ainhoa Serrán



9 gen

JOCS DE TAULA

Utilització de jocs de taula com a eina educativa per treballar l'observació, la paciència, la gestió de la frustració i la presa de decisions de manera conscient
De 17:30 a 19:00h 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

PISSLA

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

12 gen

TALLER DE MANUALITATS

Farem una "Taula d'aniversaris", activitat per a la cohesió de grup i la decoració de l'Espai.
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

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 LòGICA

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

13 gen

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 DE MANUALITATS

Taller de Hamma, activitat per a fomentar la creativitat i la creació de clausers
De 18:00 a 19:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

DEBAT

Espai per a debatre sobre la temàtica escollida
De 19:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

LA TERANYINA DEL RESPECTE

Activitat grupal per fomentar el respecte, l'escolta activa i el sentiment de pertinença al grup a través d'una dinàmica cooperativa
De 17:30 a 18:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
Cal inscripció prèvia

16 gen

TALLER DE CUINA

Pinxos de fruita saludable. Activitat on treballarem hàbits d'alimentació saludable, autonomia personal, higiene i treball en equip
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

19 gen

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'EMOCIONS

Fomentar la gestió i l'expressió saludable de les emocions
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

TALLER

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

COMENCEM L'HORT

Comencem des de zero un petit hort urbà com a pas previ d'anar a l'hort
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Torre Romeu**
Cal inscripció prèvia

Activitats Puntuals

Gener



20 gen

FEM SLIME!

Activitat dirigida a fomentar la creativitat i experimentació
De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Can Puiggener**
Cal inscripció prèvia

LA PESCA

Joc cooperatiu que fomenta les habilitats comunicatives, l'educació en la cortesia i la convivència saludable mitjançant normes compartides
De 17:30 a 18:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
Cal inscripció prèvia

JOCS 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

TWISTER

Activitat per fomentar la cohesió de grup
De 19:00 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

23 gen

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

ESPORT I VALORS

Activitat física cooperativa on es treballen valors com el respecte, el joc net, la cooperació i la gestió de les emocions a través de l'esport
De 17:30 a 19:00h a l'**Espai Jove Can Rull**
Cal inscripció prèvia

DINÀMIQUES DE COHESIÓ

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

TALLER

Sessió d'iniciació al ioga
De 17:45 a 18:30h a l'**Espai Jove Doctor Plans**
Cal inscripció prèvia

27 gen

MEMÒRIA HISTÒRICA I DDHH (Dia Internacional en memòria de les víctimes de l'Holocaust)

Visionat d'un documental adaptat i espai de reflexió posterior per treballar la memòria històrica, dels Drets Humans, la diversitat i la importància del respecte
De 17:30 a 19:00h a l'**Espai Jove Can Rull**
Cal inscripció prèvia

TALLER DE POLSERES

Crearem polseres per a canells i turmells
De 18:00 a 19:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
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

28 gen

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

TALLER

"Acció pel clima". Creació d'un cartell reivindicatiu sobre el canvi climàtic, fomentant la consciència ecològica, l'expressió artística i el compromís social
De 17:30 a 19:00h a l'**Espai Jove Can Rull**
Cal inscripció prèvia

TORNEIG WII

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

ACTIVITAT FÍSICA

Multiesport
De 17:45 a 20:00h a l'**Espai Jove Doctor Plans**
Cal inscripció prèvia

Cartell: Ainhoa Serrán



21 gen

TORNEIG DE PING PONG

L'objectiu és promoure l'esport, la diversió i la competició en un entorn social.
De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Can Puiggener**
Cal inscripció prèvia

TALLER CREATIU

Elaborarem moneders amb goma EVA, potenciant la creativitat, la motricitat fina i l'autonomia personal
De 17:30 a 19:00h a l'**Espai Jove Can Rull**
Cal inscripció prèvia

TORNEIG DE JOCS DE TAULA

Torneig per fases amb diferents jocs de taula
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

TALLER

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

22 gen

VISIONBOARD

Aprofitant l'arribada del nou any, visualitzarem els objectius del 2026 creant una manualitat
De 17:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

MICROTALLER

Activitat d'expressió emocional on els/les joves escriuen missatges positius a altres participants. Es treballa l'empatia, el respecte i el reconeixement mutu
De 17:30 a 18:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
Cal inscripció prèvia

TALLER DE DECORACIÓ TÈXTEL

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

REVISEM ELS MONOPATINS

Revisem l'estat dels monopatinis, arreglem aquells que puguem i sortim a la plaça a provar-los
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Torre Romeu**
Cal inscripció prèvia

26 gen

PASSA PARAULA

Treballarem 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

GIMCANA

Quan saben els/les nostres joves sobre les energies netes?
De 17:45 a 18:30h a l'**Espai Jove Doctor Plans**
Cal inscripció prèvia

COMENCEM L'HORT

Comencem des de zero un petit hort urbà com a pas previ d'anar a l'hort
De 18:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Torre Romeu**
Cal inscripció prèvia

29 gen

CUINA-T'HO TU

Espai divertit i dinàmic on els/les joves realitzen una recepta amb l'acompanyament de les referents de l'espai. 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

MICROTALLER

Activitat artística per expressar emocions i vivències a través del dibuix i la pintura
De 17:30 a 18:30h a l'**Espai Jove Can Rull**
Cal inscripció prèvia

SÈRIE FORUM

Visualització d'una sèrie o pel·lícula en grup sobre un tema d'interès
De 18:00 a 19:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

DEBAT AMB TEMÀTICA SÈRIE FORUM

Debat sobre la sèrie o pel·lícula visualitzada anteriorment
De 19:00 a 20:00h a l'**Espai Jove Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

30 gen

JOVENTUT, PAU I RESOLUCIÓ DE CONFLICTES (Dia escolar de la no-violència i la Pau)

Dinàmica on la que reflexionarem sobre la no-violència, el respecte, la resolució pacífica de conflictes i la convivència positiva entre joves
De 17:30 a 19:00h a l'**Espai Jove Can Rull**
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

TALLER

Taller de cuina
De 17:45 a 20:00h a l'**Espai Jove Doctor Plans**
Cal inscripció prèvia

També et pot interessar

Gener

EDUCACIÓ

DUBTES?
DEMANA CITA AQUÍ

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](#)

AJUTS PER A L'ESTUDIANTAT UNIVERSITARI DE CENTRES ADSCRITS (ACA)

Termini: fins el 19 de gener de 2026 a les 14h

[+informació](#)

AJUTS PER A L'ESTUDIANTAT UNIVERSITARI DE CENTRES ADSCRITS (ACA)

Termini: fins el 19 de gener de 2026 a les 14h

[+informació](#)

PREINSCRIPCIÓ A LES EOI

Segon període de preinscripció a les Escoles oficials d'Idiomes (EOI)
Termini: del 15 al 19 de gener de 2026

El 15/12/2025 publicació de l'oferta d'idiomes i horaris de cada centre

[+informació](#)

MOBILITAT INTERNACIONAL

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

- Beques de 'La Caixa' per estudiar a l'estranger
 - Pràctiques de planificació d'actes i comunicació a Brussel·les
 - Feina d'electricista a Suècia
 - Voluntariat en projectes de CONEMUND al Senegal
- A més, hi trobareu les [pràctiques per Europa a través del programa ALMA](#) a la secció d'IgualTACC d'Oportunitats, les TACC News on [cerquem participants pel projecte 'Joves amb Ment'](#), l'EntrevistTACC a una [voluntària del CES d'Ajuda Humanitària a Kènia](#) i el Mou-te de viatge sobre els enllunats nadalencs a Colòmbia.

I recordeu que qui vulgui rebre el Mou-te cada mes i de forma gratuïta, es pot subscriure a la newsletter a [taccbcn.com](#)

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

[DEMANA CITA AQUÍ](#)

Cartell: Ainhoa Serrán



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

HABITATGE

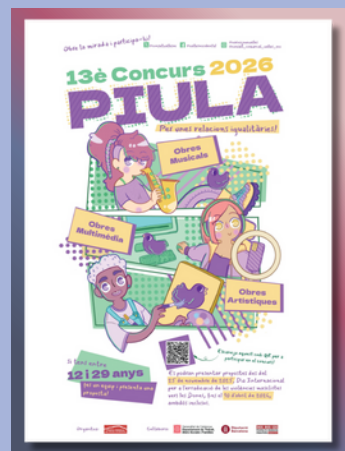
Llogar, comprar, compartir... Ajuts i subvencions per pagar lloguer o hipoteca... Des de l'**Oficina Local d'Habitatge de Sabadell** pots obtenir informació i tramitar ajuts tant en relació al pagament del lloguer o hipoteca, com a la rehabilitació

[DEMANA CITA AQUÍ](#)

A més...



COMENCEM!!



CONCURS

Piula per unes relacions igualitàries
Tretzena convocatòria d'aquest concurs que cerca promoure la sensibilització envers la igualtat i la no discriminació per raó de gènere
Termini: 10 d'abril de 2026

[+informació](#)



Ajuntament
de Sabadell