

Xarxa Espais Joves

JUNY

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 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 Can Rull

[@espaijovecanrull](#)

Carrer de sant Isidor, 51

722 14 40 89



ESPAI RELACIONAL

Espai obert de trobada, convivència i socialització entre joves, afavorint relacions positives i respecte mutu

Dilluns, de 16:30 a 19:50h
Cal inscripció prèvia

CONSELL JOVE

Espai de participació juvenil per compartir propostes, opinions i necessitats dels/les joves

Dijous, de 18:30 a 19:30h
Cal inscripció prèvia

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 7, 14, 21 i 28, de 17:00 a 20:00 h

No cal inscripció prèvia

BUTACA JOVE

Visualització d'una pel·lícula escollida prèviament pels joves.
Divendres 10, 17 i 24, de 17:00 a 20:00h

No cal inscripció prèvia



Espai Jove Torre Romeu

[@jovespandora](#)

Carrer del Francolí, 11

600 91 05 78

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 17:30 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 Realització de 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

ESPAI FEMENÍ

Espai segur i obert a totes
Dimarts, de 18:00 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

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

CI "EM CUIDO, ET CUIDO, ENS CUIDEM"

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

COMPETICIÓ ESPORTIVA MASCULINA

Realització de diferents esports a petició dels joves durant tot el que resta de trimestre, amb puntuació individual i amb premi pels guanyadors

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

HORT

Construïrem des de zero un hort urbà
Dilluns, de 18:00 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 18:00h
Grup 2: dimarts i dijous de 17:00 a 18:00h
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

HORT

Creem des de zero el nostre propi hort, el cuidem i obtenim la collita
De dilluns a divendres
Cal inscripció prèvia



Espai Jove Creu de Barberà

[@espaijove.somludo_jove](#)

Plaça de Castella, 1

667 41 75 57



Xarxa Espais Joves

JUNY

Activitats puntuals



1 juny

GIMCANA PEL BARRI

Fomentem l'esport i el treball en equip a través del sentiment de pertinença amb el barri
De 17:00 a 20:00h a l'**EJ Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

ASSEMBLEA JOVE

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

PLAYLIST COL-LABORATIVA

Elaboració d'una playlist conjunta amb cançons que ens donin "bon rotlle" per l'estiu i parlarem del que ens transmeten aquestes cançons
De 17:45 a 18:30h a l'**EJ Dr. Plans**
Cal inscripció prèvia



2 juny

HAMA BEADS

Fomentem la creativitat i experimentació creant un espai tranquil i de socialització
De 17:00 a 20:00h a l'**EJ Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

IOGA (espai per noies)

Sessió de ioga i tècniques de respiració conscient, en un espai segur i exclusiu per a noies
A les 17:30h a l'**EJ Can Rull**
No cal inscripció prèvia

JOCS DE TAULA

Tardes de diversió amb diferents jocs de taula
De 18:00 a 19:00h a l'**EJ Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

HORT

Creem des de zero el nostre propi hort, el cuidem i obtenim la collita
De 19:00 a 20:00h a l'**EJ Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

CUIDEM EL NOSTRE HORT

Preparem el nostre hort per obtenir els millors fruits de l'estiu!
De 17:45 a 18:30h a l'**EJ Dr. Plans**
Cal inscripció prèvia



3 juny

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'**EJ Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

JOCS A L'AIRE LLIURE

Vine a gaudir de jocs de cooperació i cohesió de grup, jocs com la peixera, el bosc encantat i altres
A les 17:30h a l'**EJ Can Rull**
No cal inscripció prèvia

TALLER: DECORACIÓ DE TÈXTILS (Totebags i estoigs)

Activitat dirigida a fomentar la creativitat decorant totebags i estoigs
De 18:00 a 20:00h a l'**EJ Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

TALLER DE SEXUALITAT: "Arriba l'estiu, com et sents?"

Espai destinat a resoldre preguntes, parlar i normalitzar els canvis del nostre cos de cara a l'estiu
De 17:45 a 18:30h a l'**EJ Dr. Plans**
Cal inscripció prèvia



4 juny

KAHOOT CULTURAL

Dinamització d'activitat que apropa als/les joves a la cultura catalana
De 17:00 a 20:00h a l'**EJ Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

CINEFORUM

Veurem un curtmetratge sobre l'assetjament escolar i parlarem del que els passa a les persones que apareixen a les diferents escenes
A les 17:30h a l'**EJ Can Rull**
No cal inscripció prèvia

JOCS A L'AIRE LLIURE

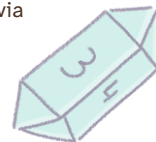
Activitats per gaudir i connectar amb l'entorn natural
De 18:00 a 20:00h a l'**EJ Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

TALLER DE CUINA

Realitzarem una recepta fresca de cara a l'arribada de l'estiu
De 17:45 a 18:30h a l'**EJ Dr. Plans**
Cal inscripció prèvia

TORNEIG AIR HOCKEY

Petit torneig amb rondes classificatòries i on hi haurà un petit premi pel guanyador/a
De 18:00 a 19:30h a l'**EJ Torre Romeu**
Cal inscripció prèvia



5 juny

RUNNING

Sortida per córrer adaptada als diferents ritmes del grup, combinant trams de carrera suau amb moments de descans
A les 17:30h a l'**EJ Can Rull**
No cal inscripció prèvia

FUTBOL OBERT

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

8 juny

HORT JOVE

Espai educatiu i pràctic on els/les joves participen en el cultiu de plantes i hortalisses. Promou valors com la sostenibilitat, la responsabilitat i el contacte amb la natura
De 17:00 a 20:00h a l'**EJ Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

DIA INTERNACIONAL DE LA LLENGUA RUSSA

Aprenem sobre la llengua russa
De 18:00 a 20:00h a l'**EJ Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

TALLER DE SEXUALITAT: "Arriba l'estiu, com et sents?"

Espai destinat a resoldre preguntes, parlar i normalitzar els canvis del nostre cos de cara a l'estiu
De 17:45 a 18:30h a l'**EJ Dr. Plans**
Cal inscripció prèvia

JUST DANCE

Sessió dinàmica de ball amb videojoc on els/les joves segueixen coreografies. Promou l'activitat física, la coordinació i la diversió en grup
De 17:00 a 20:00h a l'**EJ Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia



PARLEM DE SER NOIES

A través de dinàmiques guiades i preguntes obertes, es treballen temes com l'autoestima, els estereotips de gènere, les relacions i la pressió social
A les 17:30h a l'**EJ Can Rull**
No cal inscripció prèvia

9 juny

TORNEIG DE DARDS

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

ESPORT AL CARRER

Sortirem amb diferents materials per tal de fer una mica d'esport al carrer
De 17:45 a 18:30h a l'**EJ Dr. Plans**
Cal inscripció prèvia



CUINA

Taller de cuina per a finalitzar el trimestre
De 18:00 a 20:00h a l'**EJ Torre Romeu**
Cal inscripció prèvia

Xarxa Espais Joves

JUNY

Activitats puntuals



VISITEM EL RIU

Dinamització d'un espai dedicat a l'activitat física dels/les joves del projecte conjuntament amb la cura de l'espai i entorn

10 juny

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

IMPROSHOW

Taller de teatre on farem diverses dinàmiques per treballar les habilitats d'improvisació

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

ESCAPE ROOM

Sensibilització i empoderament sobre la igualtat de gènere

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

TALLER MANUALITATS DE RECICLATGE

Realització de diferents figures a través de materials reciclats
De 17:45 a 18:30h a l'**EJ Dr. Plans**
Cal inscripció prèvia

12 juny

TORNEIG DE PING PONG

Farem un torneig de ping pong amistós per tal de crear un espai de distensió i crear bon ambient dins l'espai

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



FUTBOL OBERT

Activitat grupal per gaudir de l'esport

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

INICIACIÓ A LA MEDITACIÓ

Sessió destinada a millorar l'hàbit de la meditació

De 17:45 a 18:30h a l'**EJ Dr. Plans**
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'**EJ Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

15 juny

TALLER D'EMOCIONS

Fomentem la gestió i l'expressió saludable de les emocions

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

17 juny

PLAY ZONE

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

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

TALLER DE POLSERES

Crearem polseres per canells i turmells

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

TRIVIAL DE CURIOSITATS BOJES

Petit Trivial ple de preguntes sobre curiositats sorprenents del nostre món

De 16:30 a 18:30h a l'**EJ Dr. Plans**
Cal inscripció prèvia



DIA MUNDIAL CONTRA EL TREBALL INFANTIL

Espai on sensibilitzar als/les joves sobre aquesta temàtica creant un espai de conversa i debat

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

11 juny

AUTORETRAT COLLAGE

Taller d'autoretrat a través de retalls de collage de cartolina de colors. Això ens servirà per parlar de la nostra autopercepció

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

JOCS DE TAULA

Tardes de diversió amb diferents jocs de taula

De 18:00 a 19:00h a l'**EJ Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

HORT

Creem des de zero el nostre propi hort, el cuidem i obtenim la collita

De 19:00 a 20:00h a l'**EJ Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

CUINA

Taller de cuina per a finalitzar el trimestre

De 18:00 a 20:00h a l'**EJ Torre Romeu**
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'**EJ Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

16 juny

IOGA (espai per a noies)

Espai no mixt on es realitza una sessió de ioga adaptada, combinant moviment suau, respiració conscient i relaxació

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

JOCS DE TAULA

Tardes de diversió amb diferents jocs de taula

De 18:00 a 19:00h a l'**EJ Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

HORT

Creem des de zero el nostre propi hort, el cuidem i obtenim la collita

De 19:00 a 20:00h a l'**EJ Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

TORNEIG DE FUTBOLÍ

Realització d'un petit torneig de futbolí per classificacions

De 17:45 a 18:30h a l'**EJ Dr. Plans**
Cal inscripció prèvia

CUINA-T'HO TU

Espai dinàmic on els/les joves realitzen una recepta. Es promou una relació sana amb l'alimentació i el seguiment d'hàbits saludables

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

CUINA SENSE PARES

Explorarem diferents receptes que els/les joves poden utilitzar al seu dia a dia de forma fàcil

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

FESTA DE CLOENDA

Festa de cloenda per acomiadar el curs

De 19:00 a 20:00h a l'**EJ Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

18 juny



TARDA DE BÀSQUET

Torneig de bàsquet amb equips formats per les mateixes persones participants

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

TORNEIG DE FUTBOLÍ

Final del torneig de futbolí, segons classificació

De 17:45 a 18:30h a l'**EJ Dr. Plans**
Cal inscripció prèvia

19 juny

22 juny

CREATIVITAT AMB LEGO

Joc de Lego on els/les joves podran experimentar mitjançant la creativitat i el joc noves formes de crear

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

23 juny

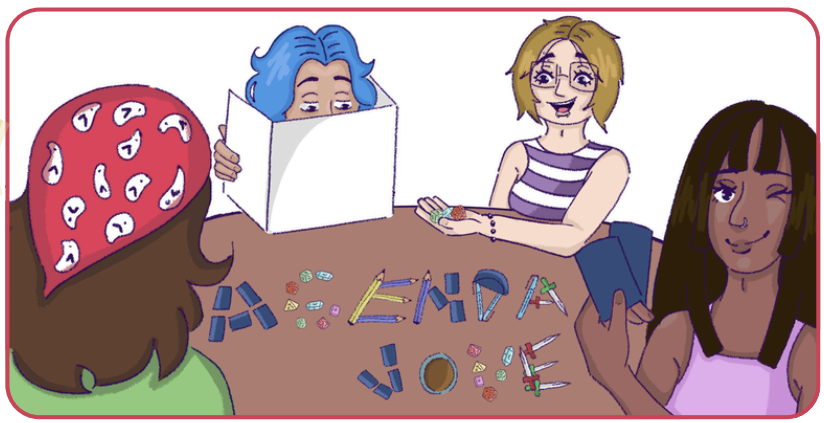
PARLEM DE SER NOIES (Què és ser jo?)

Espai no mixt on les participants poden compartir experiències i inquietuds relacionades amb el fet de ser noia o persona del col·lectiu LGTBI+

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



També et pot interessar



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'ofereim 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

MOBILITAT INTERNACIONAL

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

- Beques Schwarzman per fer un màster a Pequín
- Pràctiques al programa espacial de la Unió Europea
- Feina a piscifactoria de salmó a Noruega
- Voluntariat d'Ajuda Humanitària a Filipines

A més, hi trobareu les TACC News sobre l'obertura de la convocatòria per participar d'intercanvis juvenils a l'estiu, l'EntrevistTACC a un participant de la comissió mèdica amb el poble sahrauí i el Mou-te de viatge sobre les muntanyes sagrades d'Ausangate.



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

DEMANA CITA AQUÍ

EDUCACIÓ

PAU 2026

Dies de la prova d'accés a la universitat:

- Tribunal Ordinari: dimarts 9, dimecres 10 i dijous 11 de juny
- Tribunal Especial: dimarts 16, dimecres 17 i dijous 18 de juny

✓ Convocatòria Extraordinària

Matrícula:

- del dimarts 21 al dijous 23 de juliol (ambdós inclosos)

Últim dia per notificar les qualificacions finals batxillerat de l'avaluació extraordinària:

- Dimarts 16 de juny de 2026.

Dies de la prova d'accés:

- dimecres 2, dijous 3 i divendres 4 de setembre de 2026.

+informació

📅 Dates preinscripcions per estudis postobligatoris:

- ✓ Ensenyaments d'arts escèniques
del 7 d'abril al 26 de juny de 2026

- ✓ Itineraris formatius específics (IFE)
de l'11 al 22 de maig de 2026

- ✓ Ensenyaments als centres de formació d'adults
del 19 al 29 de juny de 2026

- ✓ Cursos d'especialització de formació professional
del 25 de juny al 3 de juliol de 2026

- ✓ Escoles oficials d'idiomes (EOI)
del 31 d'agost al 7 de setembre de 2026

DUBTES?
DEMANA CITA AQUÍ



FORMACIÓ PER A PERSONES VOLUNTÀRIES

Curs de premonitor/a de lleure (1a edició)

10 hores teòriques i
10 hores pràctiques

Curs gratuït - Places limitades

Organització:



Ajuntament de Sabadell



ESNR NEU CATALA
Els Nens i Nenes
d'Occident de Sabadell

Col·laboració:

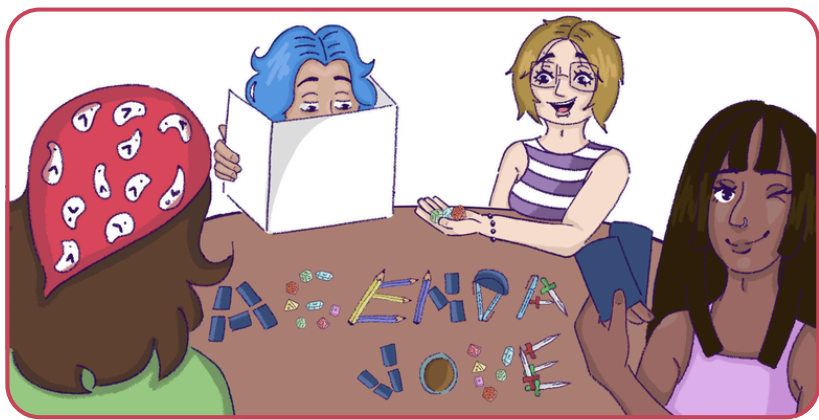


Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials
i Inclusió

CAL FER INSCRIPCIÓ PRÈVIA AL SEGÜENT FORMULARI



A més... JUNY




VIATJAR A L'ESTIU
 A CÀRREC DE **Assessoria Mobilitat Internacional**
 QUAN **Dimarts 16 de juny A les 17:00 h**
 CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA




sa lut
COS, AUTOESTIMA I XARXES: COM PODEM ACOMPANYAR DES DE CASA?
 Prevenció en trastorns de la conducta alimentària
 A CÀRREC DE **La Fita**
 QUAN **Dijous 18 de juny A les 17:00 h**
 CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

INSCRIPCIÓ PRÈVIA AQUÍ



UN BEAT. UNA SETMANA. ZERO €.
 DATES DEL TALLER MUSICAL PER A QÜE? 29 JUNY + 3 JULIOL 15-16 anys 3-4 h d'EEG
 ON? **EMM Sabadell**
 Seu Sol i Padris - C/ de Bellisguard, 3

INSCRIPCIÓ PRÈVIA AQUÍ

INSCRIPCIÓ PRÈVIA AQUÍ



ENTRADES GRATUÏTES LIMITADES
 Per joves de 12 a 29 anys *Menors de 16 acompanyats/des
LIL AIDEN
LIA KALI
 Divendres 5 de juny Obertura de portes 19:00h Inici 22:30h Amfiteatre Parc Catalunya
OBSERVA

CIUTAT ORGU LLOSA
 2026
 #SBDCiutatOrgullosa26

CONSULTA PROGRAMA AQUÍ



VIENE A L'OFICINA JOVE IA RECOLLIR-LES!