

# Xarxa Espais Joves

## ABRIL

### 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 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

#### Espai Jove Creu de Barberà

[@espaijove.somludo\\_jove](#)

Plaça de Castella, 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 18:00h

**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

# Xarxa Espais Joves

# ABRIL

## Activitats puntuals

### 1 abr

#### PÍCNIC

Sortida a l'amfiteatre del Parc Catalunya per fer un pícnic a base de fruites, on compartirem i parlarem d'hàbits saludables  
A les 10:30h a l'**EJ Can Rull** (horari especial Setmana Santa)  
Cal inscripció prèvia

### 7 abr

#### ART & DRINK

Activitat creativa on els/les joves pinten o fan manualitats mentre comparteixen una beguda. Fomenta l'expressió artística, la socialització i un ambient relaxat  
De 17:00 a 20:00h a l'**EJ Can Puiggener**  
No cal inscripció prèvia

#### PARLEM DE SER NOIES

En motiu del Dia Mundial de la salut, crearem un espai on les noies podran compartir reflexions sobre benestar físic, emocional i social, així com entendre la importància de cuidar-se física i mentalment  
A les 17:30h a l'**EJ Can Rull**  
No cal inscripció prèvia

#### ASSEMBLEA JOVE

Espai assembleari per a proposar activitats per al següent mes  
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

### 10 abr

#### PARTIT AMISTÓS DE FUTBOL

Organitzarem un partit de futbol amistós per fomentar la pràctica esportiva, el treball en equip i els valors de respecte i cooperació  
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 AL IOGA

Activitat per donar a conèixer les diferents figures del ioga i moure una mica el cos  
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

### 14 abr

#### SESSIÓ DE IOGA

Treballarem la consciència corporal i proporcionarem eines per gestionar l'estrès i millorar el benestar emocional  
A les 17:30h a l'**EJ Can Rull**  
No cal inscripció prèvia

#### TALLER DE BOXA

Aprendrem i conscienciarem sobre el control emocional  
De 18:00 a 20:00h a l'**EJ Creu de Barberà**  
Cal inscripció prèvia

### 8 abr

#### PASSAPORT CULTURAL

Proposta lúdica on els/les participants acumulen segells o punts en diferents proves. A més, incentiva la participació i el descobriment cultural  
De 17:00 a 20:00h a l'**EJ Can Puiggener**  
No cal inscripció prèvia

#### RULETA DE PREGUNTES I PHOTOCALL

L'objectiu d'aquesta activitat és transmetre informació bàsica sobre salut sexual de manera accessible i participativa  
A les 17:30h a l'**EJ Can Rull**  
No cal inscripció prèvia

#### REPTES VIRALS

Activitat dirigida a fomentar la cohesió de grup i la distensió  
De 18:00 a 20:00h a l'**EJ Creu de Barberà**  
Cal inscripció prèvia

#### TALLER DE SEXUALITAT

Activitat destinada a parlar sobre els canvis físics que ens aborden a l'adolescència  
De 17:45 a 18:30h a l'**EJ Dr. Plans**  
Cal inscripció prèvia

### 13 abr

#### GIMCANA INTERCULTURAL

Activitat participativa amb proves i reptes relacionats amb diferents cultures. Fomenta el treball en equip, el respecte per la diversitat i l'aprenentatge intercultural  
De 17:00 a 20:00h a l'**EJ Can Puiggener**  
No cal inscripció prèvia

#### JUQUEM A L'SCRABBLE

Vine a endinsar-te al joc de taula on a més de divertir-te podràs aprendre noves paraules!  
De 17:45 a 18:30h a l'**EJ Dr. Plans**  
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

### 15 abr

#### TANCAMENT CULTURAL

Acte final per celebrar la participació dels/les joves en les activitats culturals. Inclou dinàmiques lúdiques, reconeixements i un espai de convivència per compartir l'experiència  
De 17:00 a 20:00h a l'**EJ Can Puiggener**  
No cal inscripció prèvia

#### TALLER DE SEXUALITAT

Taller educatiu sobre sexualitat, afectivitat i relacions saludables dinamitzat per professionals de Salut  
A les 17:30h a l'**EJ Can Rull**  
Cal inscripció prèvia

#### TALLER DE REBOSTERIA

Cuinem pa de pessic per a berenar  
De 18:00 a 20:00h a l'**EJ Creu de Barberà**  
Cal inscripció prèvia

#### RESOLUCIONS DEL CONCURS FOTOGRÀFIC

Nomenament del les persones guanyadores del concurs fotogràfic de primavera  
De 17:45 a 18:30h a l'**EJ Dr. Plans**  
Cal inscripció prèvia

# Xarxa Espais Joves

# ABRIL

## Activitats puntuals



### 16 abr

#### CUINA-T'HO TÚ!

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

#### FITNESS

Sessió d'activitat física amb diferents exercicis de moviment i entrenament funcional. L'activitat té com a objectiu fomentar hàbits saludables  
A les 17:30h a l'**EJ Can Rull**  
No cal inscripció prèvia

#### SERIE FORUM

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

#### DEBAT TEMÀTICA SÈRIE FORUM

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

#### TARDA DE JOCS

Tarda de jocs de taula  
De 17:30 a 20:00h a l'**EJ Torre Romeu**  
Cal inscripció prèvia

### 17 abr

#### TORNEIG DE PING PONG

Organitzem un petit torneig de ping pong entre els/les participants  
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

#### QUINA VEU FAS?

Taller per conèixer la vostre veu i d'imitació de veus famoses  
De 17:45 a 18:30h a l'**EJ Doctor Plans**  
Cal inscripció prèvia

### 18 abr

#### MOU-TE

Activitat pel barri amb la finalitat de promoure hàbits saludables entre els/les joves  
De 17:00 a 20:00h a l'**EJ Can Puiggener**  
Cal inscripció prèvia

### 20 abr

#### HORT JOVE

Espai educatiu i pràctic on els/les joves participen en el cultiu de plantes i hortalises. Es promouen 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

#### TALLER: Dia internacional de la llengua xinesa

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

#### MANUALITATS

Fem manualitats de Sant Jordi. Crearem una rosa amb material escolar  
De 18:00 a 20:00h a l'**EJ Torre Romeu**  
Cal inscripció prèvia

### 21 abr

#### PUNTS DE LLIBRE

Taller manual per crear punts de llibre personalitzats amb temàtica Sant Jordi  
De 17:00 a 20:00h a l'**EJ Can Puiggener**  
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

#### PARLEM DE DROGUES

Activitat destinada a parlar d'alguns mites sobre la marihuana i els seus efectes  
De 17:45 a 18:30h a l'**EJ Doctor Plans**  
Cal inscripció prèvia

#### PARLEM DE SER NOIES

Sessió de continuïtat de l'espai de reflexió entre les noies, on tractarem la identitat, les emocions o experiències  
A les 17:30h a l'**EJ Can Rull**  
No cal inscripció prèvia

#### TALLER

Compartim taller de manualitats amb les dones de l'Associació de veïnes i veïnes d'Espronceda  
De 18:00 a 19:00h a l'**EJ Creu de Barberà**  
Cal inscripció prèvia

#### TALLER

Preparació de roses, implicant al grup, fomentant el seu compromís, participació i presa de decisions  
De 17:30 a 20:00h a l'**EJ Torre Romeu**  
Cal inscripció prèvia

#### PATI DE LES OLORS

Activitat programada per acció comunitària que apropa als/les joves a la natura i a la seva cura  
De 17:00 a 20:00h a l'**EJ Can Puiggener**  
No cal inscripció prèvia

#### JOC: Qui és Qui?

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

### 22 abr

#### ENS PREPAREM PER SANT JORDI

Acabarem de preparar-ho tot per gaudir de la festa de Sant Jordi comunitària de demà  
De 16:30 a 18:30h a l'**EJ Doctor Plans**  
Cal inscripció prèvia

#### TALLER DE SANT JORDI

Elaborem manualitats per Sant Jordi, com roses de goma EVA o punts de llibre  
A les 17:30h a l'**EJ Can Rull**  
No cal inscripció prèvia

### 23 abr

#### CELEBRACIÓ DE SANT JORDI ALS ESPAIS JOVES

Activitat compartida amb altres serveis dels Centre Cívic per celebrar Sant Jordi conjuntament  
De 17:00 a 20:00h a l'**EJ Can Puiggener**  
No cal inscripció prèvia

Visitem les parades de roses i llibres del barri  
A les 17:30h a l'**EJ Can Rull**  
No cal inscripció prèvia

Sortim a veure les parades de Sant Jordi  
De 18:00 a 20:00h a l'**EJ Creu de Barberà**  
Cal inscripció prèvia

Festa comunitària de Sant Jordi on participarem en diferents tallers i on podrem gaudir de la resta d'activitats realitzades per entitats i associacions del nostre barri  
De 16:30 a 19:00h a l'**EJ Doctor Plans**  
Activitat oberta a totes les persones

Visitem les parades de Sant Jordi  
De 15:00 a 20:00h a l'**EJ Torre Romeu**  
Cal inscripció prèvia



# Xarxa Espais Joves

## ABRIL Activitats puntuals



24  
abr

### BERENAR SALUDABLE

Preparem un berenar saludable mentre parlem d'hàbits saludables i de la importància d'una dieta equilibrada

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

### TORNEIG PING PONG

Competició per fases de ping pong  
De 18:00 a 20:00h a l'EJ Creu de Barberà

Cal inscripció prèvia

### TORNEIG DE PARXÍS

Competició per fases de parxís  
De 18:00 a 20:00h a l'EJ Creu de Barberà

Cal inscripció prèvia

### TALLER D'EXPRESSIONI CORPORAL

Activitat destinada a conèixer el nostre cos i alguns moviments que ens poden alertar de que alguna cosa no va bé

De 17:45 a 18:30h a l'EJ Dr. Plans

27  
abr

### 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 CUINA

Cuinem pizza per berenar  
De 18:00 a 20:00h a l'EJ Creu de Barberà

Cal inscripció prèvia

28  
abr

### 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

### MANI-CURA

Espai de cura personal per a les noies on es promou l'autoestima i l'autocura en un ambient de confiança

A les 17:30h a l'EJ Can Rull

No cal inscripció prèvia

### TALLER DE CUINA

Prepararem una recepta per gaudir de la cuina

De 17:45 a 20:00h a l'EJ Dr. Plans

Cal inscripció prèvia

29  
abr

### 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

### TARDA DE DEBAT

Espai de debat participatiu on s'expressarà opinions i es reflexionarà sobre temes d'actualitat

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

30  
abr

### CULTURA CATALANA

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

### PARLEM DE MOBILITAT INTERNACIONAL

Sessió informativa per donar a conèixer oportunitats de mobilitat internacional per a joves, com programes d'intercanvi o voluntariat

A les 17:30h a l'EJ Can Rull

No cal inscripció prèvia

### TALLER DE XARXES

Introducció a l'ús responsable de les xarxes i les pantalles per poder gaudir-les d'una manera més segura

De 17:45 a 20:00h a l'EJ Dr. Plans

Cal inscripció prèvia

# També et pot interessar

## EDUCACIÓ

Dates preinscripcions per estudis postobligatoris:

### Batxillerat

del 9 al 16 d'abril de 2026

### Ensenyaments professionals de música o dansa

del 18 al 27 de març de 2026

### Ensenyaments d'arts escèniques

del 7 d'abril al 26 de juny de 2026

### Ensenyaments esportius

del 27 d'abril al 6 de maig i del 26 de maig a l'1 de juny de 2026

### Programes de formació i inserció (PFI)

del 4 al 13 de maig de 2026

### Grau bàsic de formació professional

del 4 al 13 de maig de 2026

### Itineraris formatius específics (IFE)

de l'11 al 22 de maig de 2026

### Cicles de formació professional de grau mitjà i de grau superior

del 26 de maig a l'1 de juny de 2026

### Cicles d'arts plàstiques i disseny de grau mitjà i de grau superior

del 26 de maig a l'1 de juny de 2026



### BEQUES PER A ESTUDIS POSTOBLIGATORIS NO UNIVERSITARIS

del 7 d'abril a les 8:00 h al 18 de maig a les 15:00 h

[+informació](#)

### BEQUES PER A ESTUDIS POSTOBLIGATORIS UNIVERSITARIS

del 7 d'abril a les 8:00 h al 18 de maig a les 15:00 h

[+informació](#)

### PAU 2026

CONVOCATÒRIA ORDINÀRIA

9, 10 i 11 de juny de 2026

[+informació](#)

DUBTES?  
DEMANA CITA AQUI



[+INFORMACIÓ](#)

# També et pot interessar

## OCUPACIÓ JUVENIL

# ABRIL



### 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](mailto:oficinajove@ajsabadell.cat)

VAPOR LLONCH  
93 745 31 61  
[peconomica@ajsabadell.cat](mailto: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 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'EntrevistACC 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](http://taccbcn.com)

**DEMANA CITA AQUÍ**

**Camps de solidaritat amb el poble sahrauí**

CONVOCATÒRIA OBERTA PER L'EDICIÓ DE 2026

Vols conèixer de primera mà la cultura i la lluita sahrauí?

Forma part d'aquesta iniciativa anual, juvenil i internacional en el marc de l'Agermanament de l'Ajuntament de Sabadell amb l'Argub

Ajuntament de Sabadell | oficina Jove | Taller d'Art, Cultura i Creació

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

**+INFORMACIÓ**

# A més...

**orienta**

JOVENTUT

4a edició  
GENER-  
ABRIL  
2026

PROGRAMA D'ORIENTACIÓ EDUCATIVA I FORMACIÓ PER A JOVES

**CONSULTA TOTA LA PROGRAMACIÓ AQUÍ**

**INSCRIPCIÓ PRÈVIA AQUÍ**

**orienta**

PROGRAMA D'ORIENTACIÓ EDUCATIVA I FORMACIÓ PER A JOVES

oficina Jove del Vallès Occidental SABADELL

XERRADES A L'OFICINA JOVE

**QUÈ HE DE TENIR EN COMPTE PER LES PREINSCRIPCIONS A ESTUDIS POSTOBLIGATORIS?**

A CÀRREC DE **Assessoria d'Educació i Formació de l'Oficina Jove**

QUAN **Dimecres 8 d'abril A les 18:00 h**

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

Ajuntament de Sabadell