

Xarxa Espais Joves

FEBRER
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

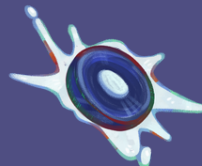
Espai Jove Can Rull

[@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 (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

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 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

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

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

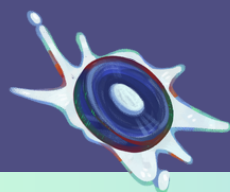
Cal inscripció prèvia

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

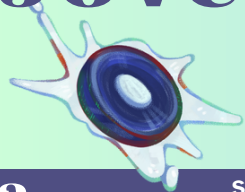
Cal inscripció prèvia



Xarxa Espais Joves

FEBRER

Activitats puntuals



Cartell: Zach Alarcón



2 feb

SORTIDA

Sortirem a conèixer altres espais de Sabadell
De 17:00 a 20:00h a l'**EJ Can Puiggener**
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'**EJ Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

ORGANITZEM EL CARNESTOLTES

Espai per a decidir com realitzarem la nostra
disfressa
De 19:00 a 20:00h a l'**EJ Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

4 feb

MOU FITXA

Compartim una bona estona mentre
juguem a diferents jocs de taula
De 17:00 a 20:00h a l'**EJ Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

CUIDEM-NOS

Dia Mundial contra el Càncer. Gimcana sobre
prevenció, autocora i suport emocional en grup
De 17:30 a 19:00h a l'**EJ Can Rull**
Cal inscripció prèvia

JOCS A L'AIRE LLIURE

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

6 feb

EL MEU COS, EL MEU REFUGI

Mural sobre el respecte a la integritat física
i la llibertat personal
De 17:30 a 19:00h a l'**EJ Can Rull**
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

TORNEIG

Vine i participa al torneig de sudokus
De 17:45 a 18:30h a l'**EJ Doctor Plans**
Cal inscripció prèvia

9 feb

SETMANA BOJA

Realitzarem activitats relacionades
amb carnestoltes
De 17:00 a 20:00h a l'**EJ Can Puiggener**
Cal inscripció prèvia

TALLER: Dia Mundial de la Pizza

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

TALLER

Prepararem la decoració pel Carnestoltes
De 17:45 a 18:30h a l'**EJ Doctor Plans**
Cal inscripció prèvia

3 feb

HAMA BEADS

Creativitat i experimentació amb HB
De 19:00 a 20:00h a l'**EJ Can Puiggener**
No cal inscripció prèvia

HÀBITS SALUDABLES I JUST DANCE

Foment d'activitat física i el benestar emocional
De 17:30 a 19:00h a l'**EJ Can Rull**
Cal inscripció prèvia

TALLER DIA MUNDIAL DE L'ADVOCACIA

Realitzarem un judici fictici sobre temàtica
escollida
De 18:00 a 19:00h a l'**EJ Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

TALLER

Farem polseres al nostre gust
De 17:45 a 18:30h a l'**EJ Doctor Plans**
Cal inscripció prèvia

XERRADA

Xerrada sobre sexualitat
De 18:00 a 20:00h a l'**EJ Torre Romeu**
Cal inscripció prèvia

5 feb

CUINA-T'HO TÚ!

Taller de cuina on 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

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

MICROTALLER

Iniciació a la bachata
De 17:30 a 18:30h a l'**EJ Can Rull**
Cal inscripció prèvia

TALLER

Prepararem la decoració pel Carnestoltes
De 17:45 a 18:30h a l'**EJ Doctor Plans**
Cal inscripció prèvia

CINEFÒRUM

Cinefòrum a l'EJ amb crispets
De 18:00 a 20:00h a l'**EJ Torre Romeu**
Cal inscripció prèvia

10 feb

SETMANA BOJA

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

JOCS DE TAULA

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

PASSAPARULA DIGITAL

Preguntes sobre ciberseguretat, privacitat i
bon ús de les xarxes
De 17:30 a 19:00h a l'**EJ Can Rull**
Cal inscripció prèvia

XERRADA

Xerrada sobre sexualitat
De 18:00 a 20:00h a l'**EJ Torre Romeu**
Cal inscripció prèvia

11 feb

Dia Mundial de la Dona i la nena a la ciència

SETMANA BOJA

Realitzarem activitats relacionades
amb carnestoltes
De 17:00 a 20:00h a l'**EJ Can Puiggener**
Cal inscripció prèvia

TALLER

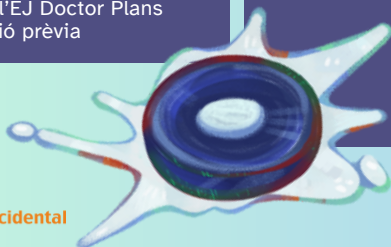
Aprendrem i conscienciem
sobre aquest dia mundial
De 18:00 a 19:00h a l'**EJ Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

DONES QUE CANVIEN EL MÓN

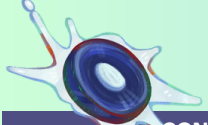
Parlarem sobre referents femenins i
realitzarem un Vision Board sobre fites
personals
De 17:30 a 19:00h a l'**EJ Can Rull**
Cal inscripció prèvia

ACTIVITAT

Parlem de l'amor romàntic dels contes
De 17:45 a 18:30h a l'**EJ Doctor Plans**
Cal inscripció prèvia



Xarxa Espais Joves



FEBRER
**Activitats
puntuals**

**12
feb**

CONCURS DE PLASTILINA

Creativitat i experimentació

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

MICROTALLER

Disfresses reciclades

De 17:30 a 18:30h a l'EJ Can Rull
Cal inscripció prèvia

ORGANITZACIÓ I ASSAIG CARNESTOLTES

Assaig general per la Rua

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

DIJOURS GRAS

Excursió a l'ermita i concurs de truites
De 17:00 a 20:00h a l'EJ Torre Romeu
Cal inscripció prèvia

**13
feb**

PODCAST DE L'AMOR PROPI

Reflexionarem sobre l'autoestima i les
relacions sanes

De 17:30 a 19:00h a l'EJ Can Rull
Cal inscripció prèvia

RUA POPULAR COMUNITÀRIA DISTRICTE 6È

Rua popular 2026 del Districte 6è

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

ACTIVITAT

Festa de carnestoltes

De 17:45 a 18:30h a l'EJ Doctor Plans
Cal inscripció prèvia

CARNESTOLTES

Festa i concurs de disfresses

De 17:00 a 19:30h a l'EJ Doctor Plans
Cal inscripció prèvia

**19
feb**

TORNEIG

Torneig de ping-pong amb l'objectiu de
millorar les habilitats esportives i crear
un ambient d'interacció

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

MICROTALLER

Carta de la sort i l'optimisme

De 17:30 a 18:30h a l'EJ Can Rull
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

TALLER DE POLSERES

Farem polseres al nostre gust

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

CURRICULUM

Com fer un CV i explorar el món laboral

De 18:00 a 20:00h a l'EJ Torre Romeu
Cal inscripció prèvia



**16
feb**

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
Cal inscripció prèvia

**17
feb**

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
Cal inscripció prèvia

HORT

Creem des de zero el nostre propi hort, el cuidem i obtenim la collita
De 18:00 a 20:00h a l'EJ Creu de Barberà

Cal inscripció prèvia

HISTÒRIES DE POR I RESILIÈNCIA

Narrativa per treballar la gestió de pors reals i imaginàries

De 17:30 a 19:00h a l'EJ Can Rull
Cal inscripció prèvia

TALLER

T'agradaria aprendre a cosir? Vine i participa el taller de costura que hem preparat

De 17:45 a 18:30h a l'EJ Doctor Plans
Cal inscripció prèvia

**18
feb**

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
Cal inscripció prèvia

TORNEIG DE PARXÍS

Competició per fases

De 18:00 a 20:00h a l'EJ Can Rull
Cal inscripció prèvia

L'OU FREGIT DE LES PRIORITATS

Reflexió sobre la presa de decisions i valors

De 17:30 a 19:00h a l'EJ Can Rull
Cal inscripció prèvia

TALLER

Colors que em defineixen. Taller de manualitats

De 17:45 a 18:30h a l'EJ Doctor Plans
Cal inscripció prèvia

**20
feb**

KARAOKE i DDHH

Fem karaoke sobre la importància dels Drets Humans amb una selecció de cançons amb missatge social i debat

De 17:30 a 19:00h a l'EJ Can Rull
Cal inscripció prèvia

EL MEU COS, EL MEU REFUGI

Dia internacional de tolerància zero amb la mutilació genital femenina. Creació d'un mural sobre el respecte a la integritat física i la llibertat personal

De 17:30 a 19:00h a l'EJ Can Rull
Cal inscripció prèvia

TALLER

Taller de Ioga

De 17:45 a 18:30h a l'EJ Doctor Plans
Cal inscripció prèvia

**23
feb**

KAHOOT DE CULTURA GENERAL

Treballarem la cultura i la participació a través del joc, creant un ambient de socialització i diversió

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

SORTIDA PEL BARRI

Visita pel barri per a conèixer més el nostre entorn

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

**24
feb**

MEDITACIÓ

Activitat orientada a afavorir la calma i l'autoconeixement creant un espai segur i de confiança

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

HORT

Creem des de zero el nostre propi hort, el cuidem i obtenim la collita
De 18:00 a 19:00h a l'EJ Creu de Barberà

Cal inscripció prèvia

TALLER

Tarda de relacions i límits. Dinàmica participativa sobre comunicació afectiva i respecte

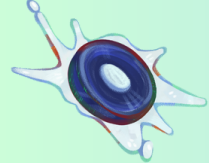
De 17:30 a 19:00h a l'EJ Can Rull
Cal inscripció prèvia

TALLER GRAFITI COOPERATIU

Aprendrem a dibuixar amb grafitis cooperativament

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

Xarxa Espais Joves



FEBRER

Activitats puntuals



25 feb

PATI DE LES OLORS

Activitat programada per acció comunitària on s'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

ACTIVITAT

Concurs de cultura general amb l'objectiu de potenciar el treball en equip i la curiositat intel·lectual
De 17:30 a 19:00h a l'EJ Can Rull
Cal inscripció prèvia

TORNEIG DE DOMINO

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

ACTIVITAT

Gimcana de cultura popular
De 17:45 a 20:00h a l'EJ Doctor Plans
Cal inscripció prèvia

26 feb

MOU-TE

Espai dedicat a l'activitat física dels i les joves del projecte amb la finalitat de promoure hàbits saludables
De 17:00 a 20:00h a l'EJ Can Puiggener
Cal inscripció prèvia

DINÀMICA DE COHESIÓ

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

Jocs de Taula

Diversió amb diferents jocs de taula
De 19:00 a 20:00h a l'EJ Creu de Barberà
Cal inscripció prèvia

TALLER

Papiroflèxia i concentració
De 17:30 a 18:30h a l'EJ Can Rull
Cal inscripció prèvia

TORNEIG PING PONG

Torneig amistós sense premis
De 18:00 a 20:00h a l'EJ Torre Romeu
Cal inscripció prèvia

27 feb

TALLER

Per celebrar el Dia Mundial de la Consciència Climàtica, crearem un mural artístic on s'expressin diferents situacions climàtiques
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

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

També et pot interessar

EDUCACIÓ

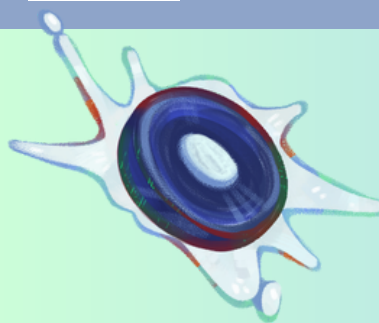
PAU 2026

CONVOCATÒRIA ORDINÀRIA
9, 10 i 11 de juny de 2026

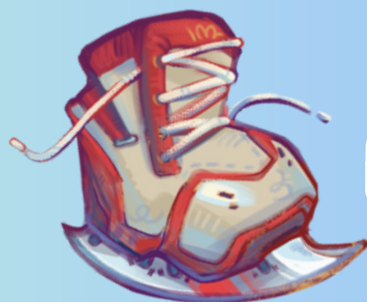
CONVOCATÒRIA EXTRAORDINÀRIA
2, 3 i 4 de setembre de 2026

[+informació](#)

**DUBTES?
DEMANA CITA AQUI**



oficina Jove
del Vallès Occidental
SABADELL



FEBRER

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 AQUI**

HABITATGE



Llogar, comprar, compartir... Ajuts i subvencions per pagar lloguer o hipoteca...

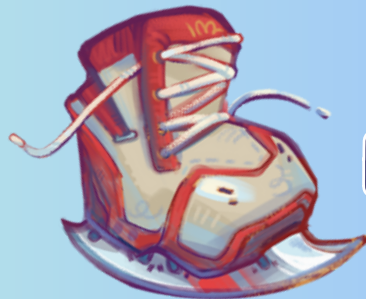
Des de l'**Oficina Local d'Habitatge de Sabadell** pots obtenir informació i tramitar ajuts tant en relació al pagament del lloguer o hipoteca, com a la rehabilitació

DEMANA CITA AQUI



Ajuntament
de Sabadell

També et pot interessar



FEBRER

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 enllumenats 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

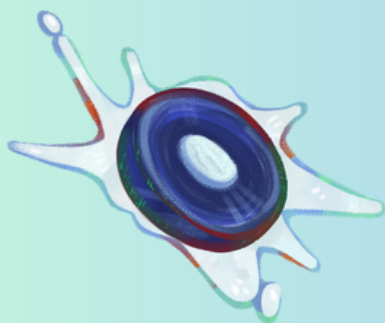
ET RECORDEM QUE L'ASSESSORIA DE MOBILITAT INTERNACIONAL ÉS ELS DIMARTS TARDA DE 15 A 18H

DEMANA CITA AQUÍ

A més...



CONSULTA TOTA LA PROGRAMACIÓ AQUÍ



orienta JOVENTUT

PROGRAMA D'ORIENTACIÓ EDUCATIVA I FORMACIÓ PER A JOVES

oficina Jove del Vallès Occidental SABADELL

XERRADES A L'OFICINA JOVE

QUAN ACABO L'ESO, QUÈ?
Opcions formatives i Ocupacionals

A CÀRREC DE
Assessoria d'Educació i Formació
de l'Oficina Jove i del Programa Suport a l'Ocupació Juvenil

QUAN
Dijous 12 de febrer a les 18 h
EN LÍNIA :)))

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

Ajuntament de Sabadell

orienta JOVENTUT

PROGRAMA D'ORIENTACIÓ EDUCATIVA I FORMACIÓ PER A JOVES

oficina Jove del Vallès Occidental SABADELL

XERRADES A L'OFICINA JOVE

COSSOS DE SEGURETAT: Mossos d'Esquadra i Policia Municipal

A CÀRREC DE
Grup de promoció a l'accés a Mossos i Policia Municipal de Sabadell

QUAN
Dijous 19 de febrer a les 17 h

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

Ajuntament de Sabadell mossos d'esquadra policia municipal

INSCRIPCIÓ PRÈVIA AQUÍ