

Xarxa Espais Joves



MARÇ

Activitats estables



Cartell: Sara Escobar

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](#)

Pl. 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

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

Espai Jove Torre Romeu

[@jovespandora](#)

Carrer del Francolí, 11

600 91 05 78

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 JOC 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



Xarxa Espais Joves

MARÇ

Activitats puntuals



Cartell: Sara Escobar

2 mar

AMONG US

Assignació secreta de rols (tripulants i impostors), per tal de realitzar proves o tasques repartides per l'Espai
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 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

5 mar

MOU FITXA

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

HÀBITS SALUDABLES

Compartim hàbits diaris i els situem en una "roda del benestar" col·lectiva
A les 17:30h a l'EJ Can Rull
No cal inscripció prèvia

KARAOKE

Activitat dirigida a fomentar la cohesió i la distensió de grup
De 18:00 a 19:00h a l'EJ Creu de Barberà
Cal inscripció prèvia

HORT

Creem des de zero el nostre propi hort
De 18:00 a 19:00h a l'EJ Creu de Barberà
Cal inscripció prèvia

9 mar

ACTIVITAT 8M Dia internacional de la dona treballadora

Joc de taula que ens ajudarà a reflexionar sobre les violències estructurals que poden viure les dones en la seva quotidianitat
De 17:00 a 20:00h a l'EJ Can Puiggener
No cal inscripció prèvia

TALLER: Dia mundial de la dona

Aprendrem i conscienciem sobre la lluita per a la igualtat de gènere
De 18:00 a 20:00h a l'EJ Creu de Barberà
Cal inscripció prèvia

TALLER

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

11 mar

TORNEIG DE PING PONG

Activitat per a fomentar la participació activa, millorar les habilitats esportives i crear un ambient d'interacció
De 17:00 a 20:00h a l'EJ Can Puiggener
No cal inscripció prèvia

HORT

Creem des de zero el nostre propi hort
De 18:00 a 19:00h a l'EJ Creu de Barberà
Cal inscripció prèvia

DINÀMIQUES DE ROLE PLAY

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

CINE FÒRUM: LAS NADADORAS

Visonat i posterior fòrum sobre la història real de dues nadadores olímpiques sirianes
A les 17:30h a l'EJ Can Rull
Cal inscripció prèvia

ENS PREPAREM PER LA PRIMAVERA

Taller sobre les emocions i plantejament de nous objectius
De 17:45 a 18:30h a l'EJ Dr. Plans
Cal inscripció prèvia

6 mar

FUTBOL OBERT

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

QUI ES QUI?

Descobrirem referents femenins de l'esport
A les 17:30h a l'EJ Can Rull
Cal inscripció prèvia

ACTIVITAT

L'agricultura i les dones
De 17:45 a 18:30h a l'EJ Dr. Plans
Cal inscripció prèvia

10 mar

TALLER DE FANG

Experimentació i expressió lliure creant peces de fang
De 17:00 a 20:00h a l'EJ Can Puiggener
No cal inscripció prèvia

TALLER D'ARGIL·LA

Crearem una decoració o una tassa al nostre gust
De 18:00 a 19:00h a l'EJ Creu de Barberà
Cal inscripció prèvia

IOGA

Sessió de ioga i tècniques de respiració conscient, en un espai exclusiu per a noies
A les 17:30h a l'EJ Can Rull
Cal inscripció prèvia

ACTIVITAT

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

- Objectiu: millorar el benestar emocional i personal d'adolescents en entorns vulnerables

12 feb

PASSA PARAULA

Treballem la cultura i la participació a través d'aquest joc
De 17:00 a 20:00h a l'EJ Can Puiggener
No cal inscripció prèvia

TALLER D'ARGIL·LA

Creació d'una decoració o una tassa al nostre gust
De 18:00 a 19:00h a l'EJ Creu de Barberà
Cal inscripció prèvia

SEGELL DE L'ESPAI

Proposem dissenys per una marca visual de l'Espai Jove
A les 17:30h a l'EJ Can Rull
Cal inscripció prèvia

Xarxa Espais Joves

MARÇ



Cartell: Sara Escobar

Activitats puntuals

13 mar

OLIMPIADES

Sortim al Parc Catalunya a fer activitats físiques

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

Cal inscripció prèvia

ACTIVITAT

Sessió de ioga

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

Cal inscripció prèvia

17 mar

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

PARLEM DE SER NOIES

A través de l'expressió creativa, explorarem com ens sentim les noies d'avui

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

Cal inscripció prèvia

ACTIVITAT

Concurs de fotografia

"La primavera"

De 17:45 a 18:30h a l'**EJ**

Dr. Plans

Cal inscripció prèvia

18 mar

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

RITMES DEM MÓN

Espai d'expressió musical on cada cultura hi te veu

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

Cal inscripció prèvia

TORNEIG DE WII

Competició per fases de jocs de la Wii

De 18:00 a 20:00h a l'**EJ**

Creu de Barberà

Cal inscripció prèvia

ACTIVITAT

Creem una assemblea

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

Cal inscripció prèvia

TALLER

Taller de sexualitat amb les noies de l'Espai on puguin expressar les seves preocupacions i interessos. A càrrec de Salut Comunitària

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

No cal inscripció prèvia

24 mar

DANSA CREATIVA

Exercicis de dansa creativa per expressar-nos a través del cos

A les 17:30h 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

HORT

Creem des de zero el nostre propi hort

De 19:00 a 20:00h a l'**EJ**

Creu de Barberà

Cal inscripció prèvia

26 mar

CUINA-T'HO TU: Pizza

Activitat que promou una relació sana amb l'alimentació i l'adquisició d'hàbits saludables

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

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'**EJ Creu de Barberà**

Cal inscripció prèvia

16 mar

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

HORT

Creem des de zero el nostre propi hort

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

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

19 mar

MOU-TE

Activitat 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

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

GESTOS

Representem paraules amb el cos sense parlar

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

Cal inscripció prèvia

CONCURS SUDOKU

Competició per fases de Sudoku

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

Cal inscripció prèvia

20 mar

MUR DE LA FELICITAT

Crearem un mur de la felicitat col·lectiu

A les 17:30h 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

TALLER

Taller de relaxació

De 17:45 a 18:30h a l'**EJ**

Dr. Plans

Cal inscripció prèvia

25 mar

PATI DE LES OLORS

Activitat que apropa als/les joves a la natura i a la cura d'aquesta

De 17:00 a 20:00h a l'**EJ Can**

Puiggener

No cal inscripció prèvia

MURAL DE LA SEXUALITAT

Creat a partir de conceptes relacionat amb la sexualitat

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

Cal inscripció prèvia

JOCS CULTURA GENERAL

Aprenem a través del joc

De 18:00 a 20:00h a l'**EJ**

Creu de Barberà

Cal inscripció prèvia

ACTIVITAT

Gimcana sobre el clima

De 17:45 a 20:00h a l'**EJ**

Dr. Plans

Cal inscripció prèvia

23 mar

ACTIVITAT

"Discriminació racial"

Obrim un espai on tractar els Drets a la no discriminació racial per tal de sensibilitzar als/les joves

De 17:00 a 20:00h a l'**EJ Can**

Puiggener

No cal inscripció prèvia

TALLER DIVERSITAT

Aprendrem i conscienciarem sobre la diversitat funcional

De 18:00 a 20:00h a l'**EJ Creu**

de Barberà

Cal inscripció prèvia

TALLER AMB GOSSOS

Treballarem la por als

gossos

De 18:00 a 20:00h a l'**EJ**

Creu de Barberà

Cal inscripció prèvia

27 mar

TALLER

Taller de percussió

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

Cal inscripció prèvia



Xarxa Espais Joves



MARÇ

Activitats puntuals

**30
mar**

HORT

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

DINÀMIQUES DE COHESIÓ

Treballarem la cohesió grupal
De 19:00 a 20:00h a l'**EJ creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

**31
mar**

TALLER: Dia mundial de la visibilitat transgènere

Aprendrem i conscienciem sobre la lluita per a la
igualtat de gènere
De 18:00 a 20:00h a l'**EJ Creu de Barberà**
Cal inscripció prèvia

PARLEM DE SER NOIES

Continuem la sessió del dia 17 aprofundint en les
relacions interpersonals i l'autoestima
A les 17:30h a l'**EJ Can Rull**
Cal inscripció prèvia

També et pot interessar

EDUCACIÓ

PAU 2026

CONVOCATÒRIA ORDINÀRIA
9, 10 i 11 de juny de 2026

**DUBTES?
DEMANA CITA AQUÍ**

CONVOCATÒRIA EXTRAORDINÀRIA

2, 3 i 4 de setembre de 2026

+informació

SALÓ DE L'ENSENYAMENT

Si estàs pensant què estudiar, aquí trobaràs totes les
opcions: cicles formatius, Batxillerat, graus universitaris i
molt més. Podràs parlar directament amb centres i
universitats, resoldre dubtes i conèixer les novetats del curs
2026-2027

Del 18 al 22 de març

+informació

MARÇ

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

Bo lloguer jove 2026

Subvencions per facilitar el gaudi d'un habitatge o
habitació en règim de lloguer o cessió d'ús a les
persones amb escassos mitjans econòmics

Destinatari

Joves entre 18 i 35 anys

Termini: del 9 al 13 de març de 2026

+informació

També et pot interessar

MARÇ



Cartell: Sara Escobar

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

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

INSCRIPCIÓ PRÈVIA AQUÍ

