joves

Recursos i activitats
per a joves de Sant Cugat

Nº 01



Octubre — Desembre 2026

joves.santcugat.cat

AJUNTAMENT DE SantCugat

Neix Joves, la nova marca del Servei de Joventut de l'Ajuntament de Sant Cugat que agrupa totes les activitats, recursos i propostes pensades per a vosaltres, les persones joves de la ciutat.

En aquest primer catàleg hi trobareu tot el que us oferim durant el proper trimestre: cursos, tallers, jornades, xerrades, assessories i altres activitats adreçades a joves d'entre 12 i 29 anys.

A Joves hi trobareu espais reals i propers on aprendre, experimentar, crear comunitat i participar. Propostes pensades perquè pugueu desenvolupar les vostres inquietuds, adquirir noves eines, gaudir del temps lliure sense pressió i construir una mirada crítica sobre el món que ens envolta.

Joves és un espai viu que volem crear amb vosaltres: vosaltres també decidiu que passa cada trimestre a la ciutat. Volem que aquest sigui un espai obert a les vostres idees, propostes, interessos i necessitats. Per això, continuem treballant per oferir-vos recursos i oportunitats que us acompanyin en aquesta etapa, fomentant la participació, l'autonomia i el vostre paper actiu a Sant Cugat.

Aquesta nova etapa també estrena joves.santcugat.cat, la nova web on podreu trobar de manera senzilla i pràctica tota la informació sobre activitats, serveis i recursos per a vosaltres. Remeneu, participeu, decidiu i gaudiu de la nova marca Joves!

Joves és la nova manera de trobar tot allò que fem per a vosaltres: una marca que reuneix totes les activitats, serveis i recursos del Servei de Joventut adreçats als i les joves de Sant Cugat.

Un punt de trobada per informar-vos, participar, aprendre i gaudir. Benvingudes i benvinguts a Joves!





Programa Va x Tu

Va x tu i va x Joves que teniu ganes de crear, de moure's, de provar coses noves. Aquest programa d'activitats i tallers neix d'aquí: de la necessitat de generar espais reals i propers, on a més d'aprendre i fer coses sense pressió, es pugui fer amb companyia. Per això aquest programa és viu: en creem un de nou introduint les vostres demandes i peticions!

Programa Va x Tu
Activitats i tallers

● INFORMACIÓ AMPLIADA I INSCRIPCIONS A JOVES.SANTCUGAT.CAT

● 17:30 A 19:30 H

Dijous 1/10

Taller de composició musical de freestyle
Casal Torreblanca
A càrrec de Versemblant.
Coorganitzat amb la Pua Oficina Musical.
Activitat gratuïta. 17 A 29 ANYS



● 17:30 A 19:30 H

Divendres 2/10

Taller de cuina sense pares — Cuina amb fogons
Casal Torreblanca
Amb el suport de la Diputació de Barcelona. En col·laboració amb l'Aula Gastronòmica.
Activitat gratuïta. 14 A 18 ANYS

Taller pràctic de cuina amb fogons on donarem consells sobre alimentació. Aprendràs a cuinar receptes fàcils, ràpides i saludables que podràs tastar.
Anima't a posar-te el davantal!



● 17:30 A 19:30 H

Dilluns 5/10

Taller de cuina sense pares — Cuina amb microones
Casal Torreblanca
Amb el suport de la Diputació de Barcelona. En col·laboració amb l'Aula Gastronòmica.
Activitat gratuïta. 14 A 18 ANYS



● 17:30 A 19:00 H

Dimarts 6/10, 13/10 i 20/10

Curs d'ecofeminisme: esperit crític i artístic
Casal Torreblanca
A càrrec de Noèlia, de Fridays for Future Sant Cugat.
Activitat gratuïta. +16 ANYS



● 17:30 A 20:00 H

Dimarts 6/10, 13/10 i 20/10

Costura creativa i reparació – Aprenem a utilitzar la màquina de cosir
Centre Social i Sanitari La Floresta
A càrrec de Gimena Gonzàlez - El Rober de La Floresta.
3€ de material. 17 A 29 ANYS



● 18:00 A 20:30 H

Dimecres 7/10 i 14/10

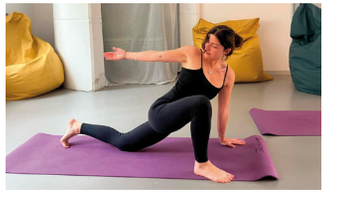
Crea cianotípies amb les teves fotografies
Casa Aymat
A càrrec de Marta Romaní.
Coorganitzat amb Casa Aymat.
3€ de material. 17 A 29 ANYS



● 18:30 A 19:45 H

Dimecres del 7/10 al 16/12

Ioga
Centre Social i Sanitari La Floresta
A càrrec de Belén Ridruejo.
Activitat gratuïta. 17 A 29 ANYS



● 18:30 A 20:30 H

Dijous del 15/10 al 10/12

Apren a punxar — Taller de DJing
Centre Social i Sanitari La Floresta
A càrrec de TNTC.
Activitat gratuïta. 17 A 29 ANYS



● 18:00 A 20:30 H

Dilluns 19/10

Cuines del món
Casal Torreblanca
A càrrec de Alumnes de l'Escola d'Hosteleria el Rosetó de Sant Cugat. Coorganitzat amb l'Aula Gastronòmica.
5€ de material. 17 A 29 ANYS



● 18:00 A 20:00 H

Dilluns 19/10

Foto analògica – Retrats amb càmera de gran format
Centre Social i Sanitari La Floresta
A càrrec de LA PERVERSA
3€ de material. 17 A 29 ANYS



Programa Va x Tu
Activitats i tallers

INFORMACIÓ AMPLIADA I INSCRIPCIONS A JOVES.SANTCUGAT.CAT

19:00 A 20:30 H

Divendres 23/10 i 6/11

Dibuix amb model
Casa Aymat
A càrrec de Dibuixaines.
Activitat gratuïta. 17 A 29 ANYS



10:30 A 13:30 H

Dissabte 24/10

Crea el teu bodegó contemporani
Casa Aymat
A càrrec de Mariona Bolibar Navarro. Coorganitzat amb Casa Aymat.
3€ de material. 17 A 29 ANYS



18:00 A 20:00 H

Dilluns 26/10

Revelat amb plantes i fotogrames
Centre Social i Sanitari La Floresta
A càrrec de LA PERVERSA.
3€ de matrial. 17 A 29 ANYS



18:00 A 20:30 H

Divendres 13/11

Cuina de tardor
Casa Torreblanca
A càrrec de Alumnes de l'Escola d'Hosteleria el Rosetó de Sant Cugat. Coorganitzat amb l'Aula Gastronòmica.
5€ de material. 17 A 29 ANYS

Taller de cuina on aprendrem a elaborar receptes amb els productes de temporada i posteriorment les tastarem. Pla ideal per gaudir de la cuina, compartir coneixements i inspirar-se.



21:00 A 22:00 H

Dilluns del 2/11 al 14/12

Iniciació al Lindy Hop
Casal Torreblanca
A càrrec de Roser Ros.
Activitat gratuïta. 17 A 29 ANYS



18:00 A 20:00 H

Dilluns 2/11

Foto analògica sense càmera – fotogrames i quimigrames
Centre Social i Sanitari La Floresta
A càrrec deLA PERVERSA.
3€ de material. 17 A 29 ANYS



17:30 A 20:00 H

Dimarts 3, 10 i 17/11

Costura creativa i reparació – Desmuntar, combinar i reconstruir
Centre Social i Sanitari La Floresta
A càrrec de Gimena Gonzàlez - El Rober de La Floresta.
3€ de material. 17 A 29 ANYS



17:30 A 20:00 H

Dimarts 1/12 i 15/12

Costura creativa i reparació – Tèxtils per regalar, decorar o celebrar
Centre Social i Sanitari La Floresta
A càrrec de Gimena Gonzàlez - El Rober de La Floresta.
Activitat gratuïta. 17 A 29 ANYS



11:00 A 13:30 H

Dissabte 12/12

Receptes amb bolets
Casal Torreblanca
A càrrec de Alumnes de l'Escola d'Hosteleria el Rosetó de Sant Cugat. Coorganitzat amb l'Aula Gastronòmica.
5€ de material. 17 A 29 ANYS



18:00 A 20:00 H

Dimecres 4, 11, 25/11 i 2/12

De la càmera al fotollibre
Casal Torreblanca
A càrrec de Marta Romaní.
3€ de material. 17 A 29 ANYS





Oh!ficina Jove

L'Oh!ficina Jove és un servei d'informació, orientació i assessorament per a joves de 12 a 29 anys. Estem al Casal Torreblanca de dilluns a divendres, tant al matí com a la tarda. Posem al teu abast un seguit d'assessories especialitzades on podràs resoldre tots els teus dubtes amb professionals experts en cada matèria, de forma individual o en grup. És un servei gratuït, segur i confidencial.

Oh!ficina Jove
Assessories especialitzades

● INFORMACIÓ AMPLIADA I INSCRIPCIONS A JOVES.SANTCUGAT.CAT

● **Acadèmica** → acompanyament i suport acadèmic ● **Ocupació juvenil** → recerca de feina ● **Escolta jove** → acompanyament en el benestar emocional ● **Per a famílies d'adolescents** → atenció i acompanyament a mares, pares i famílies ● **Mobilitat internacional** → planificació d'estades a un altre país ● **Drogues i pantalles** → atenció i prevenció sobre drogues i pantalles ● **SAI-LGTBI+** → atenció a la diversitat sexual i de gènere

No ho dubtis, contacta amb l'Oh!ficina Jove! Demana la teva cita a: joves.santcugat.cat

I, si vius lluny del centre, un dia a la setmana trobaràs les Assessories Especialitzades a l'Espai Jove de La Floresta. Podeu consultar el calendari al web i demanar la vostra cita.

Oh!ficina Jove
Emancipa't

Cicle de xerrades per a l'Emancipació Juvenil, pensat perquè joves i famílies pugueu explorar tot el necessari per avançar cap a l'autonomia: temes acadèmics, laborals, gestió emocional i mobilitat internacional, d'entre altres.

Sessions dinàmiques, clares i participatives per prendre decisions amb seguretat i confiança.

INFORMACIÓ AMPLIADA I INSCRIPCIONS A JOVES.SANTCUGAT.CAT

17:00 H

Dimecres 30/09

De tornada i sense drama!
Centre Social i Sanitari La Floresta
A càrrec de Laura Gallego - Assessoria Escolta Jove.
12 A 17 ANYS



18:00 H

Dimecres 07/10

Famílies Connectades. Tecnologia, prevenció i benestar digital
Casal Torreblanca
A càrrec de Jorge Rubio (Expert en identitat digital i ciber seguretat) i Cynthia Rubio (Psicòloga Assessoria de Famílies – Oh!ficina Jove).
PER A FAMÍLIES D'ADOLESCENTS



18:00 H

Dijous 08/10

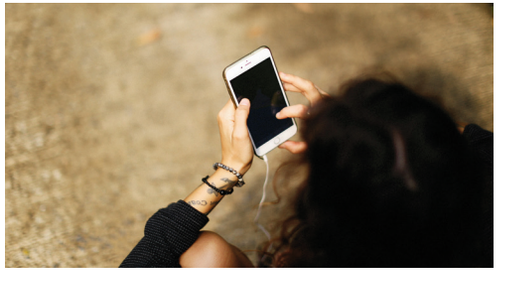
Reinicia la teva rutina!
Casal Torreblanca
A càrrec de Laura Gallego - Assessoria Escolta Jove.
+18 ANYS



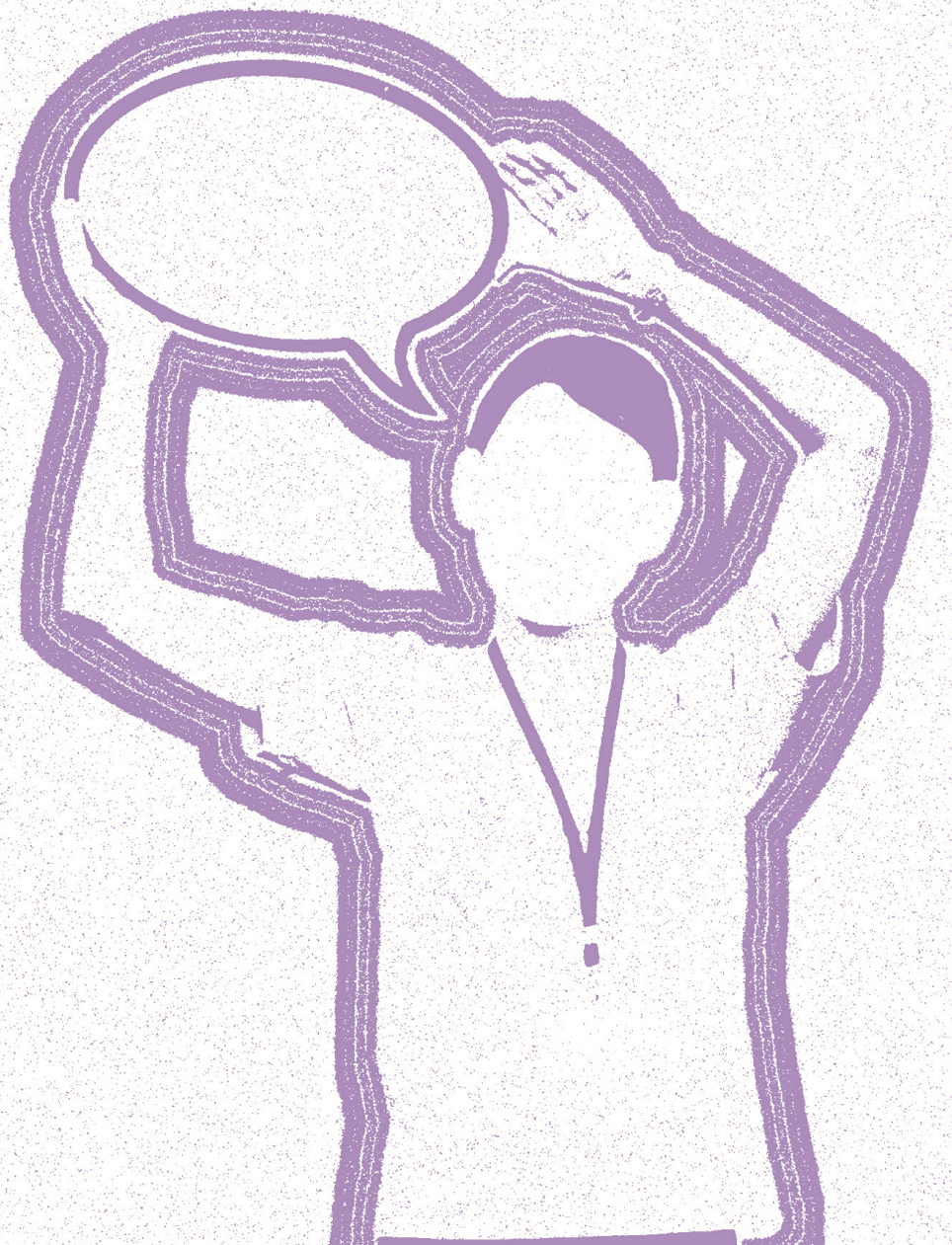
17:00 H

Dimecres 04/11

Parlem de pantalles a l'adolescència: criteri, responsabilitat i cura
Casal Torreblanca
A càrrec de l'assessoria sobre drogues, pantalles i altres addiccions.
PER A FAMÍLIES D'ADOLESCENTS



INFORMACIÓ AMPLIADA I INSCRIPCIONS A JOVES.SANTCUGAT.CAT



Joves als barris

Per a joves de 12 a 17 anys

L'Espai Jove La Floresta i l'Espai Jove de Les Planes són espais adreçats als i les joves del barri i del municipi. Estan pensats com a lloc de trobada, creació i participació. Treballem des d'una mirada educativa, comunitària i inclusiva, promovent l'autonomia, l'esperit crític i la convivència.
L'espai està dinamitzat per professionals que acompanyen les inquietuds dels i les joves, donen suport a les seves iniciatives i impulsen activitats culturals, artístiques, formatives i de lleure.

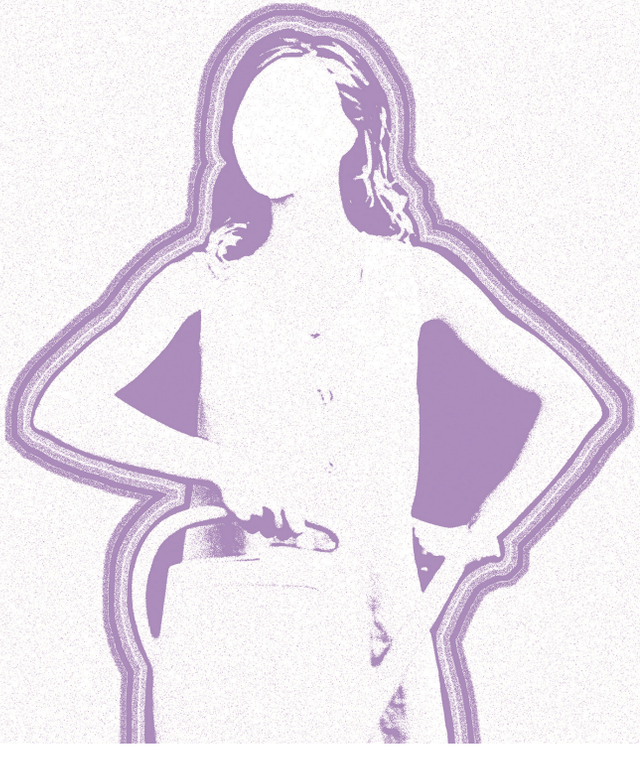
Espai Jove La Floresta
Centre Social Sanitari La Floresta



Dilluns → Taller d'Estudi Assistit
Dimarts → Teatre
Dimecres → Tarda de Jocs de Taula
Dijous → Taller d'Hort
Divendres → Espai de Trobada

DE DILLUNS A DIVENDRES DE 17 A 20 H. ACTIVITATS GRATUÏTES

Espai Jove Les Planes
Casal Les Planes



Dilluns → Geocatching
Dimarts → Taller d'Estudi Assistit
Dimecres → Tarda de Jocs de Taula
Dijous → Taller de Manicura
Divendres → Espai de Trobada

DE DILLUNS A DIVENDRES DE 17 A 20 H. ACTIVITATS GRATUÏTES



INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS A CAMPUSROCK.CAT

Organitza

ADiM Associació per el DIàleg de la MÚSICA

Amb el suport de

Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials i Inclusió
Direcció General de Joventut

aie Artistes Intèrprets o Executants

fundació sgae

Ajuntament de SantCugat

Octubre

28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

Novembre

2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

Desembre

30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Octubre

De tornada i sense drama!
Dimecres 30/09, 17:00 h
Centre Social i Sanitari La Floresta

Taller de composició musical de freestyle
Dijous 1/10, 17:30 a 19:30 h
Casal Torreblanca

Taller de cuina sense pares — Cuina amb fogons
Divendres 2/10, 17:30 a 19:30 h
Casal Torreblanca

Taller de cuina sense pares — Cuina amb microones
Dilluns 5/10, 17:30 a 19:30 h
Casal Torreblanca

Curs d'ecofeminisme: esperit crític i artístic
Dimarts 6/10, 13/10 i 20/10
17:30 a 19:00 h
Casal Torreblanca

Crea cianotípies amb les teves fotografies
Dimecres 7/10 i 14/10
18:00 a 20:30 h
Casa Aymat

Ioga
Dimecres 7/10 al 16/12
18:30 a 16:30 h
Centre Social i Sanitari La Floresta

Famílies Connectades. Tecnologia, prevenció i benestar digital
Dimecres 7/10, 18:00 h
Casal Torreblanca

Reinicia la teva rutina!
Dijous 8/10, 18:00 h
Casal Torreblanca

Apren a punxar — Taller de DJing
Dijous 15/10 al 10/12
18:30 a 20:30 h
Centre Social i Sanitari La Floresta

Cuines del món
Dilluns 19/10, 18:00 a 20:30 h
Casal Torreblanca

Foto analògica – Retrats amb càmera de gran format
Dilluns 19/10, 18:00 a 20:00 h
Centre Social i Sanitari La Floresta

Costura creativa i reparació – Aprenem a utilitzar la màquina de cosir
Dijous 6/10 i 20/10
17:30 a 20:30 h
Centre Social i Sanitari La Floresta

Dibuix amb model
Divendres 23/10 i 6/11
19:00 a 20:30 h
Casa Aymat

Crea el teu bodegó contemporani
Dissabte 24/10, 10:30 a 13:30 h
Casa Aymat

Revelat amb plantes i fotogrames
Dilluns 26/10, 18:00 a 20:00 h
Centre Social i Sanitari La Floresta

Novembre

Iniciació al Lindy Hop
Dilluns 2/11 al 14/12
21:00 a 22:00 h
Casal Torreblanca

Foto analògica sense càmera – fotogrames i quimigrames
Dilluns 2/11, 18:00 a 20:00 h
Centre Social i Sanitari La Floresta

Costura creativa i reparació – Desmuntar, combinar i reconstruir
Dimarts 3/11 i 17/11
17:30 a 20:00 h
Centre Social i Sanitari La Floresta

Cuina de tardor
Dimecres 4/11, 17:00 h
Casal Torreblanca

Parlem de pantalles a l'adolescència: criteri, responsabilitat i cura
Divendres 13/11, 18:00 a 20:30 h
Casal Torreblanca

Desembre

Costura creativa i reparació – Tèxtils per regalar, decorar o celebrar
Dimarts 1/12 i 15/12
17:30 a 20:00 h
Centre Social i Sanitari La Floresta

Receptes amb bolets
Dissabte 12/12, 11:00 a 13:30 h
Casal Torreblanca

De la càmera al fotollibre
Dimecres 4, 11, 25/11 i 2/12
18:00 a 20:00 h
Casal Torreblanca

joves.santcugat.cat

Joves Sant Cugat

Servei de Joventut
Casal Torreblanca
joventut@santcugat.cat
93 544 19 64

Oh!ficina Jove

Casal Torreblanca
oficinajove@santcugat.cat
667 41 07 31

Espai Jove La Floresta

Centre Social i Sanitari La Floresta
ejovelafloresta@santcugat.cat
681 271 495

Espai Jove Les Planes

Casal Les Planes
espaijovelesplanes@santcugat.cat
682 505 750

Amb el suport de:

Diputació Barcelona

Generalitat de Catalunya