

Punt Jove



Oferta de
Serveis i Activitats
2022/23

Formació i Treball

Servei d'Informació Juvenil El Xiulet

El SIJ El Xiulet està ubicat a Can Rahull i és un servei on trobaràs un ampli ventall d'informació i orientació sobre temes que et poden interessar: laborals, acadèmics o formatius. El Xiulet també t'ofereix altres projectes com les Tardes Joves, els Pressupostos Joves Participatius o la Ràdio Random.

Referents d'ocupació juvenil (ROJ)

Si estàs estudiant a l'INS Reguissol o a l'IE La Tordera tens al teu abast el ROJ, un programa que t'ofereix orientació acadèmica, laboral i ocupacional.

Contacte amb cita prèvia: ☎ 680 675 506
orientaciojuvenil@vallesoriental.cat o amb el teu tutor/a
Lloc: IES Reguissol i INS La Tordera

Aula d'estudi de Can Rahull

Espai amb connexió a internet on podràs estudiar, fer treballs o preparar exàmens.

De dimarts a dijous de 16.30 a 19.30 h.
Dilluns i divendres de 10 a 13 h.

La Brúixola

La Brúixola és un servei d'assessorament per a les joves a partir de 12 anys, que amb l'ajuda d'un tècnic especialitzat poden rebre atenció personalitzada en temàtiques laborals o acadèmiques.

Dimarts i dijous de 16.30 a 19.30 h
Per atenció individualitzada, demana cita prèvia: ☎ 680 675 506

Servei local d'ocupació

Per rebre assessorament en la recerca de feina, orientació sobre formació ocupacional o conèixer quins projectes formatius tens al teu abast, contacta amb el Servei local d'ocupació. Adreçat a joves a partir de 16 anys.

De dilluns a divendres de 9 a 14 h i dimecres de 17 a 19.30 h
Contacte amb cita prèvia: 93 847 96 26
Lloc: Ajuntament (pl. de l'Ajuntament, 1)

Oci i Cultura

Tardes Joves

Espais artístics d'accés lliure i gratuït per a joves de 12 a 25 anys: Can Rahull Records, Danses urbanes i Boxa!

Totes les tardes de dijous Can Rahull serà un espai exclusiu pels joves!

Can Rahull Records

Segueix-nos a Instagram!
[@can.rahull.records](https://www.instagram.com/can.rahull.records)

Estudi de gravació per investigar, compartir i crear rap. Per participar no és necessària experiència sinó només ganes d'aprendre.

Dinamitzat per LA ELISA i Vinnie Kairos
Dijous de 16.30 a 19.30 h

Espai d'entrenament de danses urbanes

En aquest espai s'aposta per la pràctica del breakdance i el freestyle posant a disposició de les persones joves una sala de ball d'accés gratuït on preparar coreografies o simplement trobar-se per entrenar i aprendre nous passos.

Dinamitzat per Joel Agraz / Dijous de 16.30 a 17.30 h

Boxa no competitiva per a nois i noies!

Introducció a la pràctica de la boxa que et permetrà alliberar tensions i treballar el cos i la ment de forma regulada i saludable.

Dinamitzat per Carles Bourgeois
Dijous de 17.45 a 18 h (iniciació) i de 18 a 19.15 h (avançat)

Cursos i tallers

Des de Can Rahull s'ofereix una oferta de cursos i tallers quadrimestrals per a tots els gustos i edats. **Estigues atent als terminis d'inscripció!**

Primer quadrimestre: del 26 de setembre al 10 de febrer
Inscripcions: del 16 al 20 de setembre

Segon quadrimestre: del 13 de febrer al 22 de juny
Inscripcions: del 6 al 9 de febrer

Zona Jove

Programació d'oci nocturn alternatiu els divendres de juliol a diversos espais a l'aire lliure de Palau.



Participació

Tot comença amb tu!

Els Pressupostos Joves Participatius són un mecanisme de participació directa perquè escullis quines activitats voldries que es programessin al poble els pròxims mesos.

Grup de difusió de WhatsApp

Nou canal de comunicació per rebre al teu mòbil, tota la informació relacionada amb els serveis, activitats culturals i recursos per a joves.

Dona't d'alta enviant un WhatsApp al 680 675 506

Ràdio Random

Segueix-nos a Instagram!
@radiorandompalau

Projecte de ràdio jove obert a tots els que vulgueu crear un programa, una secció musical o practicar perquè esteu estudiant periodisme o comunicació.

Escolta el pòdcast a Spotify! 🎧

Contacte: 📞 678 061 143

Lloc: Ràdio Vitamènia (c. Doctor Robert, 4)

Cens de joves creadors

Si ets artista plàstic, dibuixes, toques un instrument, tens un grup de música, fas fotografia o practiques arts escèniques, pots sol·licitar formar part del cens de joves creadors.

L'objectiu del cens és recollir en una llista els artistes de la zona per posar en marxa accions de promoció de la vostra activitat: fires, concerts de Festa Major o activitats joves, exposicions, etc.

- 1. Fes-te una selfie divertida** amb aquesta pàgina tapant els teus ulls.
- 2. Publica-la** al teu perfil, afegint el hashtag **#canrahullensmira**, etiqueta dos amics/amigues
- 3. Segueix el perfil @canrahull**

Entraràs en el sorteig d'un curs o taller de la programació de Can Rahull que anunciarem al nostre perfil.

Salut

Pla integral sobre prevenció en drogues i pantalles (El Tritó del Baix Montseny)

Programa que t'ofereix recursos per informar-te sobre l'ús de pantalles i el consum de drogues. L'objectiu del qual és que l'addicció no sigui vista només com un problema, sinó com una oportunitat de creixement personal, allunyada de l'estigmatització i del tabú.

Horari amb cita prèvia: de dilluns a divendres (9 a 14 h)

Contacte (cita prèvia): 938641212 o eltrito@santceloni.cat

Lloc: Edifici Puigdollers (c. Grup Escolar, 6. Sant Celoni)

Més informació: <http://www.eltrito.cat/>

Servei d'Atenció Integral LGBTI+ (SAI)

Espai d'assessorament i atenció integral, íntima i de proximitat a les persones del col·lectiu LGBTI+ i a totes aquelles que s'hi adrecin amb qüestions relatives a la diversitat i l'orientació sexual i la identitat o l'expressió de gènere.

Horari amb cita prèvia:

De dilluns a divendres de 9 a 14 h, dimarts de 16 a 18 h

Contacte amb cita prèvia: 93 860 07 06

sai.lgbti@vallesoriental.cat

Lloc: Granollers (c. Miquel Ricomà, 46)

Salut, escola i comunitat

Programa d'atenció i promoció de la salut, que amb el suport d'un referent de benestar emocional, t'acompanyarà en totes aquelles qüestions relacionades amb la salut mental.

Per a més informació posa't en contacte amb nosaltres!

**Vine a
Can Rahull i
t'ajudarem en
tot allò que
necessitis.**

**Can Rahull
et mira!**





Més informació i contacte:

Can Rahull

Espai Cultural i Juvenil

Dilluns i divendres de 10 a 13 h i de
dimarts a dijous de 16.30 a 19.30 h

 680 675 506  @canrahull

C. Empordà, 30

Tel. 93 848 00 24

08460 Santa Maria de Palautordera

www.activitatspalau.cat



Ajuntament de
**Santa Maria
de Palautordera**



**Diputació
Barcelona**



equipament
accessible