

LA GUIA JOVE!

Aquesta guia que tens entre mans és una **guia de recursos, serveis i activitats per a persones joves** que té per objectiu facilitar eines de transició per les diferents etapes educatives i laborals, així com oferir espais de participació.

La guia ve acompanyada d'un mapa que et servirà per conèixer els diferents camins que pots escollir i les possibilitats que tens al teu abast per assolir els teus objectius.

Molta sort en aquesta nova aventura!

Oci i lleure!

TARDES JOVES

Les tardes de dijous i divendres Can Rahull esdevé un espai per a les persones joves. Hi trobaràs una oferta d'activitats esportives i artístiques gratuïtes, així com un espai de trobada on quedar amb els teus amics i amigues.

Edat: 12-25 anys
Activitats gratuïtes

* **Dances urbanes:** Espai enfocat a la pràctica del breakdance i el freestyle. No es requereix experiència prèvia, només ganes de moure el cos!

Amb Jowi (bboy) | Dijous de 16.30h a 17.30h

* **Boxa:** Introducció a la pràctica de la boxa, un esport que et permetrà alliberar tensions i treballar el cos i la ment de forma regulada i saludable.

Amb Carles Bourgeoise | Dijous de 17.30h a 18.30h (iniciació) i de 18.30h a 19.30h (avançat)

* **Skate:** Vine a aprendre a patinar, a millorar la teva tècnica o a fer nous trucs. Crearem un espai on cadascú pugui aprendre al seu ritme fomentant la creativitat, el companyerisme i l'esforç.

Amb Andreu Renau | Dijous de 16.30h a 18h

* **Can Rahull Records:** Projecte de hip-hop que posa a l'abast de les persones joves un estudi de gravació per investigar, compartir i crear música. Si t'agrada el hip-hop, les batalles de galls o improvises amb els amics, vine a veure l'espai i a conèixer el projecte!

Dijous de 16.30h a 19.30h | Can Rahull
Segueix-nos a Instagram @can.rahull.records

* **El refugi** | Un espai on escoltar música, jugar, cantar o simplement venir a xerrar amb els teus amics i amigues. Al refu les tardes de divendres hi trobaràs un espai acollidor on trobar-te i divertir-te!

Amb La Elisa | Divendres de 16.30h a 19.30h

CAN RAHULL PARTIES

Trimestralment, es programen festes per tal de generar espais on les joves puguin sentir-se còmodes en un ambient respectuós. Les Can Rahull Parties se celebren a equipaments municipals com l'Envelat, Can Rahull o el Centre Cívic.

Edat: 12-16 anys

ZONA JOVE

Programació d'oci nocturn alternatiu els divendres de juliol a diversos espais a l'aire lliure. L'activitat estrella és la piscina nocturna, però segons l'edició, també s'hi poden trobar activitats com inflables, combats de pistoles làser o gimcanes.

Edat: 12-25 anys

CURSOS I TALLERS

Oferta de cursos i tallers trimestrals per a tots els gustos i edats: elaboració de pizzes, tallers de sexualitat, etc.

Primer quadrimestre: del 25 de setembre de 2023 al 9 de febrer de 2024 (inscripcions: del 12 al 20 de setembre)

Segon quadrimestre: del 12 de febrer al 21 de juny de 2024 (inscripcions: del 5 al 8 de febrer)

Edat: a partir de 12 anys

Participació!

PROCESSOS PARTICIPATIUS

És fonamental generar espais d'interlocució entre els joves i l'Àrea de Joventut per conèixer les opinions, necessitats, propostes i expectatives. Aquest 2023 el projecte de participació té per objectiu generar, de forma participada, **un espai de trobada per a joves a una de les sales de Can Rahull.**

+Info: 680 675 506 (WhatsApp)

RÀDIO RANDOM

Projecte de ràdio obert a tothom qui vulgui crear un pòdcast. Ràdio Vitamènia posa a l'abast l'estudi de ràdio per aquells joves que vulgueu practicar perquè esteu estudiant periodisme o comunicació, o simplement perquè us apassiona el món radiofònic

Participa! 678 061 143 (WhatsApp)
Segueix-nos a Instagram! @radiorandompalau

Recupera a Spotify els pòdcasts Rapsòdia Compartida i Dimensió Reggae que s'emeten en antena.

GRUP DE DIFUSIÓ DE WHATSAPP

Activitats, projectes participatius, ofertes formatives... Uneix-te al canal de WhatsApp per no perdre detall de tot el que tens al teu abast!

+Info: 680 675 506

Salut!

EMOCIÓ LAB

L'Emoció Lab esdevé un espai d'escolta entre iguals, on des de la creativitat i la reflexió, parlar de sentiments i emocions, compartir experiències, aprendre d'un/a mateix/a, resoldre conflictes i treballar l'autoestima, el respecte i l'assertivitat.

Edat: joves de 2n, 3r i 4t d'ESO
Hora: Dimecres de 16.30h a 18.30h
+Info: 680 675 506

TRITÓ DEL BAIX MONTSENY

El Tritó del Baix Montseny és el **pla integral sobre prevenció en drogues i pantalles**. El programa ofereix la possibilitat d'atencions individualitzades.

Edat: a partir de 12 anys
Hora i lloc: de dilluns a divendres (9h a 14h) (cita prèvia). Edifici Puigdollers. Àrea de Serveis a les Persones (Sant Celoni)
+Info: 93 864 12 12 o eltrito@santceloni.cat

Treball!

BRIGADA JOVE

Programa per **millorar l'ocupabilitat de les persones joves**. El programa ofereix llocs de treball a l'Ajuntament durant el mes de juliol perquè el jovent del poble tingui una primera experiència laboral.

Edat: 16-20 anys
+Info: a partir del maig de 2024

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.

Edat: a partir de 16 anys
Hora i lloc: de dilluns a divendres (9h a 14h) i dimecres (17h a 19.30h) a l'Ajuntament (Pl. Ajuntament, 1)
+Info: 93 847 96 26 (cita prèvia)

Orientació i formació!

ORIENTACIONS ACADÈMIQUES

Servei d'assessorament acadèmic per tal de resoldre dubtes en relació a les trajectòries educatives. T'acompanyem en la **tria d'estudis postobligatoris**, així com si no acredites l'ESO o busques cursos d'especialització per entrar al món laboral.

Edat: 12-30 anys
Hora i lloc: Dimecres de 16.30h a 18.30h a Can Rahull
+Info: 680 675 506 (WhatsApp)

AULA DE SUPORT ACADÈMIC

Espai on les persones joves podeu venir a fer deures, treballs en grup o preparar exàmens. **Aula dinamitzada per un orientador que acompanyarà i resoldrà aquells dubtes que us puguin sorgir.** L'aula de suport acadèmic no està plantejada com un espai per fer classes de repàs particulars.

Edat: 12-16 anys
Hora i lloc: Dimecres de 16.30h a 17.30h a Can Rahull
Inscripcions gratuïtes al web activitatspalau.cat

AULA D'ESTUDI OBERTA

Espai d'accés lliure amb connexió a internet on podràs estudiar, fer treballs o preparar exàmens.

Edat: 12-30 anys
Hora i lloc: Dimarts, dimecres i dijous de 16.30h a 19.30h a Can Rahull

RECURSOS FORMATIUS: REFORÇ DE MATES

Reforç de matemàtiques per alumnat de 1r a 4t d'ESO. Aquest recurs t'ajudarà a resoldre dubtes, preparar exàmens, portar la feina de mates al dia i repassar conceptes que no estan ben assolits. Amb Mariano Pagès.

Edat: 12-16 anys
Hora i lloc: Dimarts de 16.30h a 17.30h (1r-2n d'ESO) i de 17.30h a 18.30h (3r-4t d'ESO) a Can Rahull
Preu: 63€ /quadrimestre
Inscripcions al web activitatspalau.cat

SUPORT A LES PREINSCRIPCIONS

Si durant el procés de preinscripció als estudis postobligatoris tens dubtes, no et preocupis! Posem al teu abast un espai de suport per ajudar-te!

+Info: 680 675 506 (WhatsApp)

CURSOS DE GARANTIA JUVENIL

L'objectiu d'aquests projectes és **reforçar l'ocupabilitat i les competències professionals** de les i els joves menors de 30 anys en situació d'atur, per ampliar les seves possibilitats d'accés al mercat laboral; proporcionant-los, entre d'altres, **orientació i assessorament professional, formació professionalitzadora i acompanyament en la inserció laboral.**

Edat: 16-29 anys
+Info: 680 675 506 (WhatsApp)

CENTRE MUNICIPAL FORMACIÓ D'ADULTS FERRAN SOLDEVILA

S'imparteixen ensenyaments d'idiomes (anglès, català i castellà), informàtica, alfabetització i formació instrumental. Si has d'acreditar l'ESO també tens l'oportunitat de treure't el graduat o també et pots preparar l'accés a cicles formatius de grau mig o grau superior.

Matrícula: del 6 al 18 de setembre de 19h a 21h
Lloc: Passeig de les escoles, 3 (Edifici CEIP Fontmartina)
+Info: 93 848 25 73 | info@escolaadultspalautordera.cat | escoltaadultspalautordera.cat

2023
2024
Guia de recursos, serveis i activitats per a persones joves



LA GUIA JOVE! de Palautordera

LA GUIA JOVE!

Can Rahull
Espai Cultural i Juvenil

Can Rahull
Espai Cultural i Juvenil

Horari d'oficina:
Dilluns i divendres de 10h a 13h
De dimarts a dijous de 16.30h a 19.30h

Contacte:
T 93 848 00 24
☎ 680 675 506
@ canrahull

C. Empordà, 30
08460 Sta Maria de Palautordera

www.activitatspalau.cat

Ajuntament de Santa Maria de Palautordera

Diputació Barcelona

GUIA JOVE

TOUR



FARMACIOLA

Salut!

A la muntanya hem d'estar preparats per afrontar possibles accidents que ens puguin provocar danys. A la farmaciola hi trobarem serveis i recursos de creixement personal que ens aporten benestar i equilibri emocional.

Emoció Lab



4CIMS

Oci i lleure!

El Turó de l'Home, el Matagalls, les Agudes i el Sui són els cims més emblemàtics del Montseny. Com aquests 4 cims, proposem 4 activitats a partir de les quals aprendre, divertir-te i conèixer nous joves tal com si estiguessis assolint un nou cim.



Can Rahull *Parties*

CURSOS I TALLERS



ORIENTACIONS ACADEMIQUES



Support a les Preinscripcions



La brúixola

Aula de suport acadèmic

Ferran CENTRE MUNICIPAL FORMACIÓ D'ADULTS Soldevila

Aula d'estudi oberta

RECURSOS FORMATIUS reforç de mates

Treball!

A "pic i pala" és una expressió que fa referència a l'esforç i el treball que emprem per aconseguir els nostres objectius. El pic i la pala són també eines de treball que serveixen per excavar un terreny, remoure pedres o, en el cas del pic, facilitar-nos l'ascens a un cim.



Pic & Pala

BRIGADA JOVE



WALKIE TALKIE

Processos Participatius



Orientació i formació!

La brúixola és un aparell que serveix per orientar-nos i saber quina direcció emprendre quan estem fent una ruta a la muntanya. En aquest apartat s'apunten els serveis que tens a l'abast si necessites redreçar el teu rumb acadèmic o si simplement vols suport per tal de continuar caminant amb més seguretat.

Participació!

Els walkie-talkie són uns dispositius que permeten comunicar-se a través de radiofreqüència. Aquests aparells es fan servir a la muntanya per comunicar-se i conèixer en quina posició es troben les persones. Participar i comunicar és una forma de generar vincle amb altres persones i també de millorar coses del nostre voltant.

PUNTS DE TROBADA:

- Skatepark
- Pistes Esportives Can Balmes
- Pista Vòlei INS Reguissol
- Frontó municipal
- Parc del Reguissol
- Biblioteca Ferran Soldevila
- Pavelló Josep Llavina
- Camp de Futbol
- Piscina Fontmartina
- Can Rahull, espai cultural i juvenil
- Parc Pau Casals
- Rocòdrom

ALTRES SERVEIS COMARCALS:

SERVEI D'ATENCIÓ INTEGRAL LGBTI+ (SAI)
Granollers. CIRD, C. Portalet, 4 4a planta
De dilluns a divendres (9h a 14h)
i dimarts (16h a 18.30h)
93 842 67 14 | lgbti@granollers.cat

OFICINA D'HABITATGE DEL BAIX MONTSENY
Sant Celoni. Edifici Puigdollers,
C. Grup Escolar, 6
De dilluns a divendres (9h a 14h)
93 864 12 24 | habitatge@santceloni.cat

OFICINA JOVE DEL VALLÈS ORIENTAL
Granollers. El Gra - Pl. de l'Església, 8
93 842 66 84 | 693 553 269 (WhatsApp)
oficinajove@vallesoriental.cat