

BUTLLETÍ JOVE

Gener 2026



RECULL MENSUAL D'INFORMACIONS D'INTERÈS JUVENIL AL VALLÈS ORIENTAL



...I MÉS!

BUTLLETÍ JOVE

CONTINGUTS

	L'OJ Informa	5
	Educació i formació	6
	Treball	8
	Mobilitat internacional	10
	Salut i benestar.....	16
	Habitatge	18
	Cultura	20
	Participació	22
	Interseccionalitat	24
	Cartelleria municipis	Annex



SERVEI GENERALISTA D'INFORMACIÓ JUVENIL

Informació bàsica d'interès juvenil: formació, educació, oci i lleure, vacances... També pots trobar aquesta informació al **Punt d'Informació Juvenil (PIJ)** del teu municipi.



Consulta on tens el Punt d'Informació Juvenil més pròxim a la pàgina següent o bé posa't en contacte amb l'Oficina Jove a:



oficinajove@vallesoriental.cat



SERVEI ESPECIALITZAT EDUCACIÓ I FORMACIÓ

Informació, orientació, assessorament i acompanyament en educació i formació: accés a estudis tant reglats com no reglats, convalidacions, titulacions, sortides professionals, acreditació professional, itineraris acadèmics, reorientació acadèmica i professional, homologació d'estudis cursats a l'estranger, tallers i xerrades formatives...



SERVEI ESPECIALITZAT TREBALL

Informació, orientació, assessorament i acompanyament sociolaboral. Suport en la recerca de feina i en la creació del projecte professional, gestió d'ofertes de treball, com fer un Curriculum Vitae i superar una entrevista de feina, tallers i xerrades i tallers, acompanyament emocional en l'autoconeixement professional.



SERVEI ESPECIALITZAT MOBILITAT INTERNACIONAL

Informació, orientació i assessorament personalitzat en l'àmbit de la mobilitat i les experiències internacionals: camps de treball i voluntariat internacional, treballar, fer pràctiques o estudiar a l'estranger, beques, aprenentatge d'idiomes, vacances i viatges, projectes europeus...



L'Oficina Jove és un servei de la Direcció General de Joventut de la Generalitat de Catalunya que forma part de la Xarxa Nacional d'Emancipació Juvenil (XNEJ) i està gestionat per Consell Comarcal del Vallès Oriental.

És un servei d'**informació, orientació, assessorament i acompanyament** per a joves del Vallès Oriental, on trobaràs informació personalitzada i especialitzada en els diferents àmbits de la vida jove.

DESCENTRALITZACIÓ A MUNICIPIS

On ens podràs trobar?

MINERVA

- La Llagosta
- St. Fost de Campsentelles
- La Roca del Vallès
- Vallromanes
- Vilanova del Vallès

ÀLEX

- Canovelles
- Granollers
- Lliçà de Vall
- Parets del Vallès

IRENE

- Aiguafreda
- L'Ametlla del Vallès
- Caldes de Montbui
- Figaró-Montmany
- St. Feliu de Codines
- Sta. Eulàlia de Ronçana
- Tagamanent

MARTA

- Campins
- Cànoves i Samalús
- Llinars del Vallès
- St. Antoni de Vilamajor
- St. Celoni
- St. Pere de Vilamajor
- Vallgorguina
- Vilalba Sasserra

INFORMACIÓ JUVENIL AL VALLÈS ORIENTAL

AIGUAFREDA

Servei d'Informació Juvenil i Espai Jove d'Aiguafreda i Sant Martí de Centelles & Oficina Jove a Aiguafreda

☎ 93 844 07 86 | ✉ elpunt@diba.cat / sij.elpunt@gmail.com

AMETLLA DEL VALLÈS, L'

El PICA & Oficina Jove a l'Ametlla

☎ 667 910 756 | ✉ orientaciojoves@vallesoriental.cat

BIGUES I RIELLS

Espai Jove L@ Cova

☎ 681 238 229 | ✉ elpunt@biguesiriells.cat

CALDES DE MONTBUI

Espai Jove El Toc & Oficina Jove a Caldes

☎ 674 32 35 78 | ✉ eltoc@caldesdemontbui.cat

CAMPINS

Oficina Jove a Campins

☎ 674 61 84 03 | ✉ orientaciojuvenil@vallesoriental.cat

CANOVELLES

SIJ El Local & Oficina Jove a Canovelles

☎ 93 846 59 40 | ✉ joventut@canovelles.cat

CÀNOVES I SAMAÚS

El Racó & Oficina Jove a Cànoves i Samalús

☎ 699 38 52 64 | ✉ espaijovecis@gmail.com

CARDEDEU

Espai Jove La Paki a Cardedeu

☎ 639 535 649 | ✉ casaldejoves@cardedeu.cat

FIGARÓ-MONTMANY

Oficina Jove al Figaró

☎ 667 910 756 | ✉ orientaciojoves@vallesoriental.cat

FRANQUESES DEL VALLÈS, LES

Espai Zero

☎ 938 404 624 / 670 312 963

✉ pij.franqueses@lesfranqueses.cat

GARRIGA, LA

Espai Orientat

☎ 610 169 297 | ✉ espaiorientat@gmail.com

GRANOLLERS

GRA Jove & Oficina Jove del Vallès Oriental

☎ 693 55 32 69 / 93 842 66 84 | ✉ gra@grajove.cat

LLAGOSTA, LA

Servei d'Informació Juvenil Can Pelegrí & Oficina Jove a la Llagosta

☎ 93 560 39 11 | ✉ llgt.pij@llagosta.cat

LLIÇÀ D'AMUNT

Espai jove i Punt d'Informació Juvenil El Galliner

☎ 673 93 09 37 / 93 860 70 01

✉ elgalliner@llicamunt.cat

LLIÇÀ DE VALL

Casal de joves El Kaliu & Oficina Jove a Lliçà

☎ 93 860 88 97 | ✉ lldv.joventut@lissadevall.cat

LLINARS DEL VALLÈS

La Masoveria & Oficina Jove a Llinars

☎ 659 30 09 63 | ✉ lamasoveria@llinarsdelvalles.cat

MOLLET DEL VALLÈS

Centre Cívic l'Era

☎ 93 570 09 08 | ✉ dlopez@molletvalles.cat / joventut@molletvalles.cat

MONTMELÓ

Estació Jove

☎ 93 572 02 99 / 662 38 55 65 / 639 07 62 05 | ✉ montmeloestaciojove@gmail.com

MONTORNÈS DEL VALLÈS

Centre Juvenil Sputnik - Projecte Dimensions Joves

☎ 673 53 26 09 | ✉ joventut@montornes.cat

PARETS DEL VALLÈS

Punt d'informació juvenil Apunt

☎ 659 423 134 | ✉ caljardiner@parets.cat



SANT ANTONI DE VILAMAJOR

Oficina Jove a Vilamajor

☎ 674 61 84 03 | ✉ orientaciojuvenil@vallesoriental.cat

SANT FELIU DE CODINES

Oficina Jove a Sant Feliu

☎ 667 910 756 | ✉ orientaciojoves@vallesoriental.cat

SANT FOST DE CAMPSENTELLES

Oficina Jove a Sant Fost de Campsentelles

☎ 667 85 39 74 | ✉ orientaciojuvenil@vallesoriental.cat

SANT PERE DE VILAMAJOR

Oficina Jove a Sant Pere

☎ 674 61 84 03 | ✉ orientaciojuvenil@vallesoriental.cat

SANTA EULÀLIA DE RONÇANA

Punt Jove la Taka & Oficina Jove a Santa Eulàlia

☎ 607 936 859 | ✉ santaka.jove@gmail.com

SANTA MARIA DE MARTORELLES

Oficina Jove a Santa Maria de Martorelles

☎ 667 85 39 74 | ✉ orientaciojuvenil@vallesoriental.cat

SANTA MARIA DE PALAUTORDERA

Can Rahull

☎ 680 67 55 06 / 93 848 00 24 |

✉ smpt.joventut@smpalautordera.cat

TAGAMANENT

Oficina Jove a Tagamanent

☎ 667 910 756 | ✉ orientaciojoves@vallesoriental.cat

VALLGORGUINA

Oficina Jove a Vallgorguina

☎ 674 61 84 03 | ✉ orientaciojuvenil@vallesoriental.cat

VALLROMANES

Àrea 51 & Oficina Jove a Vallromanes

☎ 667 85 39 74 | ✉ orientaciojuvenil@vallesoriental.cat

VILALBA SASSERRA

Oficina Jove a Vilalba Sasserra

☎ 674 61 84 03 |

✉ orientaciojuvenil@vallesoriental.cat

VILANOVA DEL VALLÈS

Spai Jove & Oficina Jove a Vilanova del Vallès

☎ 667 85 39 74 |

✉ orientaciojuvenil@vallesoriental.cat

Els municipis següents no tenen un Punt d'Informació Juvenil propi, per a qualsevol consulta, adregeu-vos a l'**Oficina Jove del Vallès Oriental** ubicada al Gra (Granollers):

- Fogars de Montclús
- Gualba
- Montseny
- Roca del Vallès, la
- Sant Esteve de Palautordera

OFICINA JOVE DEL VALLÈS ORIENTAL

✉ oficinajove@vallesoriental.cat



Vols demanar una **orientació personalitzada**?
Escaneja aquest QR!



TALLERS DE L'OFICINA JOVE PROGRAMATS DURANT EL MES DE DESEMBRE

12/01/2026

Tallers **"Com superar una entrevista de feina"** per a INS Giola de 9 a 11h a Llinars del Vallès.

22/01/2026

Taller **"Autoconeixement professional"** per a INS La Vall del Tenes de 8.45h a 9.45h a Santa Eulàlia de Ronçana.

12/01/2026

Taller **"Saber escollir. Com gestionar les pors i frustracions en l'elecció d'estudis"** per a INS Giola de 11.20 a 12.20h a Llinars del Vallès.

22/01/2026

Taller **"Que no et timin! Drets i deures laborals"** per a INS La Vall del Tenes de 10.15h a 11.15h a Santa Eulàlia de Ronçana.

15/01/2026

Tallers **"Després de l'Eso, què?"** per a INS Vilamajor de 10 a 14.30h a Sant Antoni i Sant Pere de Vilamajor

27/01/2026

Tallers **"Com superar una entrevista de feina"** per a INS Giola de 9 a 12.20h a Llinars del Vallès.

CONTACTA AMB NOSALTRES!

 @ojvallesoriental

 vallesjove.cat

 oficinajove@vallesoriental.cat

 93 842 66 84



EQUIP TÈCNIC

Àlex

671 600 183
treball.vallesoriental@oficinajove.cat

Irene

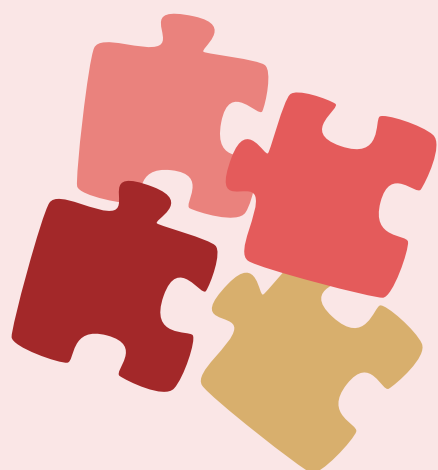
667 910 756
orientaciojoves@vallesoriental.cat

Marta

674 618 403
orientaciojuvenil@vallesjove.cat

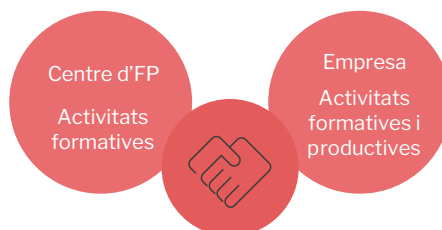
Minerva

662 191 647
orientaciojoventut@vallesjove.cat



Què és l'FP Dual?

La Formació Professional (FP) dual és la modalitat d'FP en la qual l'estudiant esdevé aprenent i combina la formació al centre educatiu amb l'activitat a l'empresa gràcies a la col·laboració entre els centres de formació professional i les empreses.



Objectiu

Donar resposta a les necessitats del mercat laboral



Centre i empresa:

Analitzen i acorden, per a cada alumne, les activitats formatives a desenvolupar en l'empresa per completar la seva qualificació, així com l'horari i el calendari.

Formació combinada

La distribució de la formació s'acorda mitjançant un conveni de col·laboració entre el centre i l'empresa.

Designen les persones tutores de l'empresa que fan el seguiment dels alumnes aprenents, i que coordinen i avaluen les activitats que realitzen en cadascun dels dos àmbits.

Famílies professionals

- Transport i manteniment de vehicles
- Serveis socioculturals
- Sanitat
- Química
- Instal·lació i manteniment
- Informàtica i comunicació
- Imatge personal
- Fabricació mecànica
- Energia i aigua
- Administració i gestió
- Electricitat i electrònica
- Comerç i màrqueting

Estada de l'alumnat a l'empresa (1.000 h)

FASE 1

Pràctiques i adaptació al funcionament de l'empresa
(entre 80 i 100 hores)

FASE 2

Estada remunerada en modalitat de contracte beca
(entre 900 i 920 hores)

[Més informació aquí!](#)



CERTIFICATS PROFESSIONALS

Una porta oberta al teu nou futur



Què és un CP?

Són uns estudis de formació professional amb titulació oficial que **acrediten les competències professionals** i garanteixen els coneixements, les habilitats i les aptituds per desenvolupar una activitat laboral d'acord amb les exigències del mercat de treball.

Com hi puc accedir?

Cal tenir 16 anys, estar inscrit a l'Oficina de Treball i complir els requisits d'accés d'acord amb el nivell de qualificació, o mitjançant les proves de competències clau

Quins tipus hi ha?

Hi ha certificats professionals de **nivell 1, nivell 2 i nivell 3** de cada una de les 26 famílies professionals. La seva durada és variable (entre 250 i 850 hores, aproximadament).

Quines àrees professionals hi ha?

Els **àmbits són molt diferents**: educació, medi ambient, construcció, indústria, manteniment, salut i atenció a les persones, sector químic, cultura, sector agrari i alimentari, entre molts d'altres.

Quan els puc fer?

Hi ha **oferta formativa tot l'any**, s'han de consultar els centres on s'imparteixin per saber dates exactes.

On els estudio?

Es poden estudiar en centres formatius arreu del territori, segons la modalitat que es busqui i l'àmbit d'interès.



Aquest any **els CP començaran a partir del març**, estigueu atents i consulteu l'oferta formativa abans de l'inici de les formacions!

**VOLS MÉS
INFORMACIÓ?**





BUSQUES FEINA?



Segueix-nos a
@ojvallesoriental

Consulta els nostres *stories* i assebenta't
d'ofertes de feina a la comarca!

Consulta la pàgina web www.vallesjove.cat/ofertes/

I descobreix les ofertes de feina que estem gestionant des del servei d'intermediació laboral de l'Oficina Jove del Vallès Oriental!



OFERTES VIGENTS:

AUX. TÈCNIC/A EDUCATIU/VA A GRANOLLERS I SANTA EULÀLIA DE RONÇANA

TERAPEUTA A 30H/S A VALLROMANES

TERAPEUTA OCUPACIONAL A SANTA EULÀLIA DE RONÇANA

TALLERISTA CURS GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA I FUNCIONAL A MOLLET DEL VALLÈS

OPERARI/ÀRIA DE MANTENIMENT A LLIÇÀ D'AMUNT

COORDINADOR/A D'EQUIP A LLIÇÀ D'AMUNT

PSICÒLEG/ÒLOGA I MESTRE/A DE TALLER A GRANOLLERS

DINAMITZADOR/A SOCIOCULTURAL A MOLLET DEL VALLÈS

CAMBRER/A RESTAURANT A CALDES DE MONTBUI

MONITOR/A DE MENJADOR A L'AMETLLA DEL VALLÈS

MONITOR/A D'EXTRAESCOLARS CLASSES DE REPÀS A LA GARRIGA

MONITORS/ES LLEURE CASES COLÒNIES ESCOLARS A BARCELONA I GIRONA

PROGRAMA CONTRACTACIÓ JOVES EN PRÀCTIQUES AL VALLÈS ORIENTAL



Estàs en **recerca activa de feina** i t'agradaria rebre acompanyament individualitzat en aquest procés?

Escaneja el QR i demana'ns una orientació personalitzada!



PROGRAMA JOVES EN PRÀCTIQUES



El JENP és un programa del SOC (Servei d'Ocupació de Catalunya) que ofereix a joves l'oportunitat d'accedir al mercat laboral durant **12 mesos a jornada completa**, en llocs de treball adequats al seu nivell d'estudis. Les places són **remunerades** i el programa té prevista la seva **iniciació entre gener i febrer del 2026**.



Administratiu/ves, peó/na de jardineria, peó/na d'obra, administratiu/va, tècnic/a en recursos humans, tècnic/a auxiliar de cultura, tècnic/a de gestió pública, tècnic/a de medi ambient, programador/a cultural, dinamitzador/a d'espais cívics, integrador/a - orientador/a, educador/a,...



Collaboren **municipis** com Les Franqueses del Vallès, Figaró-Montmany, La Garriga, Lliçà d'Amunt, Lliçà de Vall, Martorelles, Mollet del Vallès, Montornès, Parets del Vallès, Santa Maria de Palautordera, Sant Celoni, Tagamanent, Vallromanes, Vilanova del Vallès.



Persones destinatàries:

- Ser menor de 30 anys.
- Estar registrades al Sistema Nacional de Garantia Juvenil.
- Estar inscrites com a demandants d'ocupació no ocupades (DONO) al Servei Públic d'Ocupació de Catalunya.
- Acreditar la possessió d'un títol universitari o d'un títol de grau mitjà o superior - Formació superior

VOLS MÉS
INFORMACIÓ?





SERVEI ESPECIALITZAT

MOBILITAT INTERNACIONAL



PRÀCTIQUES DE PLANIFICACIÓ D'ACTES COMUNICACIÓ A BRUSSEL·LES

El portal **Eurodissea** ofereix la possibilitat de realitzar pràctiques a temps complet en una organització a la capital de **Bèlgica** durant **6 mesos**, del 2 de febrer al 30 de juliol de 2026.

Les **tasques** a realitzar són les següents:

- Ajudar a desenvolupar contingut atractiu per butlletins informatius, xarxes socials, etc.
- Capturar moments dels projectes per crear contingut visual en format d'imatge i vídeo.
- Donar suport en l'escriptura d'històries, articles i publicacions.
- Enfortir les relacions amb persones voluntàries, sòcies i interessades a través d'una comunicació eficaç.
- Proporcionar suport logístic, organitzatiu i comunicatiu abans, durant i després dels actes.

Els **requisits** per a sol·licitar aquestes pràctiques són els següents:

- Ser ciutadà/ana d'un país membre de la Unió Europea.
- Tenir entre 18 i 35 anys.
- Comptar amb experiència en comunicació i/o planificació d'esdeveniments.
- Demostrar excel·lent nivell d'anglès parlat i escrit i domini del francès o neerlandès.
- Tenir habilitats de redacció i en programari de disseny gràfic i gestió web i de xarxes socials.

Les pràctiques són remunerades amb un salari de **500 € mensuals**. A més, també ofereixen allotjament, vals de menjar, transport públic local i curs d'idioma.

Si estàs interessat/ada a fer aquestes pràctiques, envia la teva candidatura emplenant el formulari de l'enllaç **com més aviat millor**.

Més informació a

eurodyssey.aer.eu





SERVEI ESPECIALITZAT

MOBILITAT INTERNACIONAL



PRÀCTIQUES A L'ORGANITZACIÓ DE LES NACIONS UNIDES PER L'ALIMENTACIÓ I L'AGRICULTURA

L'**Organització de les Nacions Unides per l'Agricultura i l'Alimentació** (FAO) ofereix a estudiants i graduats/ades recents l'oportunitat de combinar coneixements acadèmics amb experiència pràctica a través del seu **programa de pràctiques** durant un període d'entre **3 i 11 mesos**.

Els i les becàries treballaran en projectes al costat d'experts/es, contribuiran a la missió global de la FAO d'erradicar la fam i la malnutrició, treballaran en un entorn multicultural i establiran contactes amb professionals d'arreu del món.

Els **requisits** per optar al lloc de pràctiques són:

- Tenir la nacionalitat d'un país membre de la FAO.
- Tenir entre 21 i 30 anys.
- Estar matriculat/ada en un programa de grau o postgrau o graduat/ada recent.
- Demostrar coneixements pràctics d'almenys una llengua oficial de la FAO (anglès, francès, castellà, àrab, xinès i rus).
- Tenir l'estatus de residència o immigració adequat al país d'assignació abans d'iniciar les pràctiques.

Els i les participants rebran una **remuneració** en moneda local no superior a 700 \$.

Si estàs interessat/ada en aquesta oportunitat, envia la candidatura en línia a través del portal adjuntant carta de motivació i justificant d'assistència a una universitat reconeguda **abans del 31 de desembre de 2026**.

Més informació a

fao.org





SERVEI ESPECIALITZAT

MOBILITAT INTERNACIONAL



PRÀCTIQUES AL CENTRE EUROPEU DE LLENGÜES MODERNES DEL CONSELL D'EUROPA

El **Centre Europeu de Llengües Modernes** ofereix pràctiques a jornada completa per un període de **6 mesos**, de l'abril al setembre de 2026, a la seva seu a Graz, a **Àustria**.

Segons el seu camp d'interès, els i les sol·licitants poden triar l'**àrea** en què volen participar:

- Organització d'esdeveniments i reunions.
- Documentació i recursos.
- Lloc web del centre.
- Finances i administració general.

Els **requisits** per a sol·licitar aquestes pràctiques són els següents:

- Ser ciutadà/ana d'un país membre del Centre Europeu de Llengües Modernes.
- Tenir una llicenciatura o equivalent.
- Dominar almenys una de les llengües del Consell d'Europa (anglès o francès).

Els i les becàries rebran una beca d'uns **765 €** al mes. Tot i que el centre no proporciona allotjament als i a les estudiants en pràctiques, té un acord amb una residència d'estudiants a la ciutat.

Si estàs interessat/ada a fer aquestes pràctiques, envia la teva candidatura emplenant el formulari de sol·licitud de l'enllaç **abans del 31 de desembre de 2025**.

Més informació a

ecml.at





SERVEI ESPECIALITZAT

MOBILITAT INTERNACIONAL



VOLUNTARIAT EN PROJECTES DE CONEMUND AL SENEGAL

L'ONGD **CONEMUND** cerca a una persona voluntària per donar suport als projectes que l'organització desenvolupa a **Dakar**, al Senegal, durant **3 mesos**, de l'1 de febrer a l'1 de maig de 2026.

L'**objectiu** és que el o la voluntària pugui conèixer i convida amb la realitat del país, col·laborar amb cada projecte, a partir de la seva formació i experiència, rebre formació sobre cooperació internacional i propiciar la seva incorporació a projectes per al desenvolupament.

Els **requisits** per participar són els següents:

- Es valorarà formació i/o experiència en cooperació internacional i projectes socials.
- Tenir un nivell B1 de francès.

L'organització es farà càrrec de les **despeses** derivades del transport, l'assegurança i d'una ajuda mensual per l'allotjament i la manutenció.

Si estàs interessat/ada a participar d'aquesta oportunitat de voluntariat, fes la sol·licitud en línia a través de l'enllaç o enviant curriculum vitae a conemund@conemund.org indicant la referència 'VL_02-26_Senegal' **abans del 15 de desembre de 2025**.

Més informació a

hacesfalta.org





SERVEI ESPECIALITZAT

MOBILITAT INTERNACIONAL



VOLUNTARIAT DEL COS EUROPEU DE SOLIDARITAT EN LLEURE EDUCATIU A ÀUSTRIA

Österreichische Kinderfreunde cerca a persones voluntàries per donar suport als **centres juvenils, guarderies escolar i mòbil**, i campaments gestionats per aquesta entitat a **Salzburg**, a Àustria, a través del **Cos Europeu de Solidaritat** durant **8 mesos**, del 3 de febrer al 30 de setembre de 2026.

Les **tasques** dels i de les voluntàries durant el projecte estan centrades a col·laborar amb els diferents equips en les seves funcions creant activitats i dinamitzant-les amb infants i adolescents sobretot a la tarda i al vespre, incloent-hi els caps de setmana.

Els **requisits** per participar són els següents:

- Tenir entre 18 i 31 anys.
- Comptar amb experiència prèvia treballant amb infants o adolescents.
- Tenir motivació per aprendre alemany.
- Es valorarà saber conduir.

El programa cobreix les **despeses** derivades del projecte com el transport internacional i local, l'allotjament i la manutenció, un curs de l'idioma i una assegurança.

Si estàs interessat/ada a participar-hi d'aquesta oportunitat de voluntariat, fes la sol·licitud en línia a través de la pàgina web del programa **fins al 22 de desembre de 2025**.

Més informació a

youth.europa.eu/





SERVEI ESPECIALITZAT

MOBILITAT INTERNACIONAL

PROGRAMA ALMA 2026

Programa
subvencionat al 100%

Alemanya, França i Itàlia

VOLS FER UNES PRÀCTIQUES PROFESSIONALS A L'ESTRANGER?



Inscriu-te ja a una
sessió informativa!

Més informació:

934 13 21 01 garantiajuvenil@fundaciobcnfp.cat
www.fundaciobcnfp.cat/programa-alma-catalunya

Acció promoguda i impulsada per

SOC

Servei d'Ocupació de Catalunya



**Generalitat
de Catalunya**

Executada per



Financiada per



Cofinançat per
la Unió Europea



No sentir-te
mai a gust
amb tu mateix/a
**és motiu suficient
per demanar ajuda.**

Sentir que no
encaixes enlloc
**és motiu suficient
per demanar ajuda.**

Sentir que tot
et supera i que
ja no pots més
**és motiu suficient
per demanar ajuda.**

Obro feel 680 354 155
Escriu-nos 

Obro feel és un xat de suport emocional a través de WhatsApp. És totalment gratuït, immediat i confidencial. Només cal afegir el número de telèfon **680 354 155** als teus contactes i iniciar una conversa mitjançant Whatsapp. El xat està disponible 24/7.



EARLY

ISGlobal

Invitació a l'estudi EARLY

Tens entre 15 i 24 anys? Volem escoltar-te!

Et convidem a participar a l'estudi **EARLY**, un estudi europeu que explora la salut mental i les condicions de vida d'adolescents i joves.

Com et sents avui? Com és la teva vida quotidiana? Què esperes del futur? Ens ho pots explicar a través d'un qüestionari **online, anònim i voluntari**, que dura entre **45 i 60 minuts**.

Pots accedir directament al qüestionari a través d'aquest enllaç o QR:



<https://survey3.hs-emden-leer.de/index.php/553369?lang=ca>

Equips d'investigació de diferents països estem treballant junts en aquest estudi finançat per la Unió Europea.

Tens algun dubte? L'equip de l'estudi està disponible per ajudar-te:

Nom: Dra. Iris Lopes/ Dra. Èlia Vila

Direcció: Fundació Privada Institut de Salut Global Barcelona (ISGLOBAL), carrer Rosselló 132 (Planta 5), 08036 Barcelona

Correu electrònic: early-study-cat@isglobal.org

Moltes gràcies pel teu interès i per participar!
Estem molt agraïts per la teva col·laboració.

Aquest projecte està finançat amb fons de la Unió Europea sota l'acord de subvenció n°101095392. Les opinions expressades no reflecteixen necessàriament les de la Unió Europea ni de l'Agència Executiva Europea en matèria de Salut i Digitalització (HADEA). Ni la Unió Europea ni l'autoritat finançadora poden ser considerades responsables d'aquestes opinions.



@ssessoria
d'habitatge
per a joves



Generalitat de Catalunya
Departament
de Drets Socials



xarxa nacional
d'emancipació juvenil
Habitatge

Tens dubtes sobre si pots ajornar els **pagaments del teu lloguer**?

Vols conèixer les opcions per demanar **microcrèdits bancaris**?

Coneixes els **ajuts** que pots sol·licitar?
Necessites saber si pots continuar residint a l'habitatge malgrat hi hagués una **extinció del contracte** de lloguer o un judici de **desnonament**?

Des de l'**Assessoria d'habitatge per a joves (en línia)** personal expert respondrà les consultes que tinguis en relació a l'habitatge.

No ho dubtis i pregunta'ns!

Escaneja
aquest QR!





PRESTACIONS ECONÒMIQUES D'ESPECIAL URGÈNCIA PER A L'HABITATGE



BENEFICIARIS

A PERSONES FÍSQUES RESIDENTS A CATALUNYA, AMB UNS INGRESSOS DE LA UNITAT DE CONVIVÈNCIA QUE NO SUPERIN ELS LÍMITS ESTABLERTS A LA RESOLUCIÓ TER/4481/2023 I QUE ES TROBIN EN RISC D'EXCLUSIÓ SOCIAL RESIDENCIAL PER DEUTES D'IMPAGAMENT DE:

- RENDES DE LLOGUER
- QUOTES HIPOTECÀRIES.
- PÈRDUA DE L'HABITATGE HABITUAL



TIPUS DE PRESTACIONS

HI HA DIFERENTS MODALITATS EN FUNCIÓ DE LA SITUACIÓ DEL SOL·LICITANT:

- PRESTACIÓ PER AL PAGAMENT DEL DEUTE DE RENDES DEL LLOGUER
- PRESTACIÓ PER AL PAGAMENT DEL DEUTE DE QUOTES D'AMORTITZACIÓ HIPOTECÀRIA
- PRESTACIÓ PER ATENDRE SITUACIONS DE PÈRDUA DE L'HABITATGE

ACCEDEIX AL TRÀMIT CLICANT AQUÍ!

**PER MÉS INFORMACIÓ
CONTACTA AMB:**

OFICINA COMARCAL D'HABITATGE
CONTACTE 938600700
HABITATGE@VALLESORIENTAL.CAT



ESDEVENIMENTS CULTURALS

Pots trobar altres esdeveniments culturals [AQUÍ](#)

GENER - FEBRER 2026

MÉS INFORMACIÓ A
www.rocaumbert.cat



Lali Begood

Presenta el seu nou espectacle familiar 'Lali Dance Factory'



El Petit de Cal Eril



Tens menys de 30 anys?
Aprofita i estalvia't pasta amb el #SecretJove!

COMPRA LES ENTRADES AMB EL 50% DE DESCOMPT DE MOLTS ESPECTACLES DEL TEATRE AUDITORI DE GRANOLLERS, NAUB1 I TEATRE AUDITORI DE CAN PALOTS I FORMA PART DE LA NOSTRA COMUNITAT JOVE!



Troba més
informació
en aquest
enllaç!



A qui s'adreça?

Hi poden participar:

- Alumnes d'ESO, batxillerat i formació professional de centres educatius de Catalunya.
- Joves de 12 a 25 anys vinculats a entitats juvenils, culturals, cíviques o socioeducatives.

En tots els casos, la participació és col·lectiva (mínim 3 persones) i s'ha de presentar una peça de rap original en format vídeo (durada màxima: 4 minuts). Les lletres poden ser en qualsevol idioma, sempre amb traducció si no són en català, castellà o anglès.

Accedeix a les fitxes
pedagògiques per a
poder fer l'activitat!





Quant a aquest procés

L'Ajuntament de Granollers impulsa una nova edició dels Pressupostos Participatius, l'eina perquè la ciutadania decideixi directament a què es destina una part del pressupost municipal.

**Aquí trobaràs més informació
sobre el procés i sobre com
pots presentar les teves
propostes!**





ATENEU
COOPERATIU
VALLÈS
ORIENTAL

info@ateneucoopvor.org | +34 693 827 752

L'Ateneu Cooperatiu del Vallès Oriental és una iniciativa promoguda pel Departament d'Empresa i Treball sorgida a partir de l'aliança de diversos actors públics i privats de la comarca, amb l'objectiu de donar a conèixer i impulsar el cooperativisme i l'economia social i solidària (ESS) a la comarca.

L'Ateneu ofereix els següents serveis:

Sensibilització

Accions de sensibilització, pensades per donar a conèixer una nova manera d'entendre l'economia, més justa, solidària, equitativa i sostenible, a tota la població.

Formació

Oferta formativa per a tots els públics: col·lectius que volen engegar el seu projecte, sòcies de cooperatives i entitats ja existents, centres educatius, prescriptors i gent amb ganes d'apropar-se a l'ESS i el cooperativisme.

Acompanyament

Assessorem per crear, impulsar o transformar la vostra cooperativa o entitat. Si et cal un cop de mà, explica'ns com és el teu projecte i ens posarem en contacte amb tu. El servei és gratuït!

Treball en xarxa

Trobades per generar i potenciar l'enxarxament, els espais d'intercooperació sectorials o territorials i la col·laboració amb altres entitats de l'economia social i solidària vallesana.

<https://ateneucoopvor.org/>





SERVEIS I TRÀMITS DE LA XARXA D'ATENCIÓ INTEGRAL (SAI)

Servei integral per informar, acompanyar i sensibilitzar a persones i entitats sobre l'orientació sexual, l'expressió i la identitat de gènere i per prevenir la LGBTI-fòbia. Atén tant a persones LGBTI+ com al seu entorn i a professionals que treballen en àmbits sensibles.

ASSESSORAMENT JURÍDIC

FORMACIÓ

ATENCIÓ PSICOLÒGICA

INTERVENCIÓ EN L'ENTORN DE PERSONES LGBTI+

INFORMACIÓ SOBRE SALUT LGBTI+

DENÚNCIES I INCIDÈNCIES

CONTACTA AMB EL SERVEI



T'AGRADARIA FER UN CURS PER MILLORAR LA TEVA OCUPABILITAT?

Des de l'Oficina Jove del Vallès Oriental hem preparat un **recull digital** d'ofertes de cursos i formació ocupacional al Vallès Oriental, per posar-lo a disposició de joves i de personal orientador de comarca.



Inscripció d'accions formatives al directori de FPO del Vallès Oriental

[Sign in to Google](#) to save your progress. [Learn more](#)

* Indicates required question

Per tal de poder afegir accions formatives al llistat, cal emplenar un formulari en línia ([accés aquí](#)).

TEXTO

SECTOR PROFESSIONAL	FAMÍLIA PROFESSIONAL	CP	Nivell / Certificació	NOM DE LA FORMACIÓ	MODALITAT	MUNICIPI ON ES FA LA FORMACIÓ	PREU	ORGANITZACIÓ	CENTRE UBICACIÓ FORM
Agroalimentari	Agrària								
Agroalimentari	Indústries alimentàries								
Agroalimentari	Manteniment pesquera								
Construcció	Edificació i obra civil								
Construcció	Indústries extractives								
Energia i sostenibilitat	Energia i aigua								
Energia i sostenibilitat	Prevenció de riscos laborals								
Energia i sostenibilitat	Seguretat i medi ambient								
Indústria del metall i la mobilitat	Electricitat i electrònica								
Indústria del metall i la mobilitat	Fabricació mecànica								
Indústria del metall i la mobilitat	Instal·lació i manteniment	NO	Formació per a persones amb passaport	Manteniment i reparació bàsiques d'habitatges	Presencial	Granollers	Acció 100% subvencionada (sense cost)	DIMAS	
Indústria del metall i la mobilitat	Instal·lació i manteniment	SI	CP de nivell 2	Manteniment industrial de maquinària hidràulica i pneumàtica	Presencial	Mollet del Vallès	Acció 100% subvencionada (sense cost)	Escola Sant Gervasi Cooperativa	Escola Gervasi Coope
Indústria del metall i la mobilitat	Transport i manteniment de vehicles	SI	CP de nivell 2	Manteniment de Motors i els seus Auxiliars	Presencial	Les Franqueses del Vallès	Acció 100% subvencionada (sense cost)	Centre Tècnic Vallès - CTV	Centre Vallès
Indústria del metall i la mobilitat	Transport i manteniment de	SI	CP de nivell 2	Sistemes Elèctrics en el Vehicle	Presencial	Les Franqueses del Vallès	Acció 100% subvencionada (sense cost)	Centre Tècnic Vallès - CTV	Centre Vallès

Accedeix a l'eina clicant aquí!

[LEGENDA COLORS](#)

93 8412547 

fp@ginebro.cat 

623 592 310 

Escola Ginebró

C/ Tossa s/n - Llinars Vallès

Llinars del Vallès

Cursos 2026

 Certificat Professional Nivell 3

 550 h

 Febrer - octubre 2026
(dl/dt/dj tardes)

 Llinars Del Vallès (Escola Ginebró)

 100% Subvencionat



 Certificat Professional nivell 3

 590 hores

 Febrer - juny 2026
(de dilluns a divendres, matins)

 Llinars del Vallès
(Escola Ginebró i L'Esportiu)

 100% subvencionat



Instrucció de loga



CP Condicionament Físic en Sala d'Entrenament Polivalent



Vols treballar al sector químic i obtenir una titulació oficial?

Impulsa la teva carreraprofessional amb el programa FPO Dual i forma't i treballa des del primer dia!

Oferim una **contractació de 12 mesos al sector químic**, en una empresa ubicada al Vallès Oriental. Simultàniament, realitzaràs una formació de **Certificat Professional (CP) "Operacions bàsiques en planta química"** de 670 h a Mollet del Vallès.

REQUISITS

Pertànyer a un d'aquests col·lectius:

- Joves d'entre 18 i 29 anys en situació d'atur
- Majors de 45 anys en atur de llarga durada (+1 any)
- Majors de 52 anys en situació d'atur

NO NECESSITES EXPERIÈNCIA PRÈVIA!

Places limitades!

Inici a finals de gener del 2026

Més informació:



Si hi estàs interessat/ada, contacta amb:

Clàudia Urbina | curbina@pimec.org | 934 964 500 · 680 549 978

SOC

Servei d'Ocupació
de Catalunya



**Generalitat
de Catalunya**



"Aquesta actuació està impulsada i subvencionada pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya (SOC) amb fons rebuts del Servei Públic d'Ocupació Estatal (SEPE) i del Ministeri d'Educació, formació Professional i Esports."

DEFINEIX EL TEU FUTUR

amb l'FP
de l'Escola Pia

12
ENE.



GENER 2026 Certificat professional - Activitats de gestió administrativa [ADGDo3o8] - Pendent aprovació

Del 12/01/2026 fins al 09/10/2026

Modalitat: Presencial / **Família:** Administración y gestión / **Àrea:** Administración y auditoria / **Places:** 15

Curs gestió administrativa. Data inici pendent de confirmar. Programa ERASMUS+

[Veure curs](#)

27
ENE.



GENER 2026 CP-Operacions auxiliars d'enregistrament i tractament de dades i documents [ADGGo5o8]- Pen. aprovació

Del 27/01/2026 fins al 12/05/2026

Modalitat: Presencial / **Família:** Administración y gestión / **Àrea:** Administración y auditoria / **Places:** 15

Curs per treballar d'administratiu i conèixer les eines digitals. Data inici pendent de confirmar. Programa ERASMUS+

[Veure curs](#)

27
ENE.



GENER 2026 Certificat Professional- Operacions auxiliars de serveis administratius i generals [ADGGo4o8] Pendent aprovació

Del 27/01/2026 fins al 12/05/2026

Modalitat: Presencial / **Família:** Administración y gestión / **Àrea:** Administración y auditoria / **Places:** 15

Curs per treballar d'administratiu. Data inici pendent de confirmar. Programa ERASMUS+

[Veure curs](#)

3
FEB.



GENER 2026 Certificat professional - Activitats d'Auxiliar de Magatzem [COMLo11o] Pendent aprovació

Del 03/02/2026 fins al 28/03/2026

Modalitat: Presencial / **Família:** Comercio y Marketing / **Àrea:** Logística comercial y gestión del transporte / **Places:** 15

Logística comercial i gestió del transport. Data d'inici pendent de confirmar. Programa ERASMUS+

[Veure curs](#)

13
SEP.



GENER 2026 Certificat professional - activitats auxiliars de comerç i carnet de carretoner. Pendent aprovació

Del 13/09/2026 fins al 15/11/2026

Modalitat: Presencial / **Família:** Comercio y Marketing / **Àrea:** Logística comercial y gestión del transporte / **Places:** 15

Curs Activitats auxiliars de comerç i carnet de carretoner. pendent aprovació.

[Veure curs](#)

**CP ATENCIÓ
SOCIOSANITÀRIA A PERSONES
DEPENDENTS EN
INSTITUCIONS SOCIALS
2026
GENER A JUNY**

INSCRIU-TE!!!

638 316 173
93.841.88.14
lamongia@cardedeu.cat

**505H
PRÀCTIQUES EN EMPRESA
PENDENT D'ATORGAMENT**



LA MONGIA
CENTRE DE FORMACIÓ I OCUPACIÓ



Ajuntament
de Cardedeu

La Mongia - Ajuntament de Cardedeu

COM ACCEDIR

Derivats de Professionals del:

- CSMA
- CSMIJ
- Altres Serveis Socials
- Serveis Privats

HORARI

De Dilluns a Dijous

8.00h-16.00h

Divendres de 8.00h-13.30h

CONTACTA'NS



938468998



649273644



intress.prelaboralvo



Local ubicat a Granollers
C/ Carles Riba, n°5

SERVEI

PRELABORAL DEL VALLÈS ORIENTAL

intress



Generalitat de Catalunya
Departament
de Drets Socials

QUI SOM

El **Servei Prelaboral del Vallès Oriental** és un servei social, complementari dels existents actualment a la xarxa social i sanitària.

Gestionat per **Intress** (Institut de treball social i Serveis Socials) i subvencionat pel **Departament de Drets Socials** de la Generalitat de Catalunya.



QUE FEM



El nostre **objectiu** és que la persona arribi a ser el més autònoma i empoderada possible, treballant tant competències específiques com transversals en els diferents tallers:

- Artesanal
- Manipulats
- Habilitats Socials i Gestió Emocional.
- Manteniment Espais Exteriors
- Orientació Laboral i TICs

Es realitza, a més, un **Programa Individualitzat**:

- Intervenció amb famílies o unitats de convivència.
- Seguiment a través de tutories individuals i treball familiar.

DIRIGIT A:

Aquest servei està dirigit a persones en edat laboral amb problemàtica social derivada de malaltia mental, que han de presentar un nivell d'autonomia personal que els permeti treballar i adquirir hàbits i capacitats laborals per incrementar el seu nivell d'ocupabilitat i facilitar la seva inserció laboral.

Possibles SORTIDES

- FORMACIÓ
- LABORALS
- OCUPACIONALS



Tastet d'**OFICIS**



Coneix diferents oficis, descobreix
què t'apassiona i troba el teu camí



OBJECTIUS

- ✓ Orientar en la tria de l'itinerari postobligatori.
- ✓ Potenciar l'autoconeixement i les competències.
- ✓ Definir objectius educatius i professionals.
- ✓ Afavorir el vincle social i d'arrelament.

QUÈ HI TROBARÀS?

- ✓ Sessions grupals i individuals.
- ✓ Visites i tallers a empreses del territori.
- ✓ Orientació educativa.



INSCRIPCIONS

De l'11 de novembre al 23 de desembre,
de dimarts a divendres de 16.00 h a 20.00 h, a l'Espai Jove La Cova

ENTREVISTES INICIALS

Per a joves i famílies. Del 12 al 23 de gener (demanant hora)

SESSIONS GRUPALS

Dilluns 2, 9, 16 i 23 de febrer, de 9.00 h a 13.00 h

VISITES I TALLERS A EMPRESES

Març (a determinar)



Adreçat a **joves de 16 a 24 anys** que no han acreditat
l'ESO o que han deixat els
estudis postobligatoris



tastetoficis@biguesiriells.cat



Ajuntament de
Bigues i Riells del Fai



Diputació
Barcelona

LA COVA



MÉS INFORMACIÓ
☎ 93 865 62 25
www.biguesiriells.cat

T'agradaria treballar,
però no tens
clar com fer-ho?

I després de l'ESO, què?

Tens dubtes sobre
què fer després de
l'ESO?

No saps quina
formació triar?

Vols continuar
estudiant,
però no saps per
on començar?



TRIA EL TEU FUTUR, VINE AL SERVEI D'ORIENTACIÓ EDUCATIVA

Trobaràs un **espai gratuït d'orientació personalitzada** per resoldre dubtes i construir el teu itinerari educatiu. T'escoltarem i t'acompanyarem en funció de les teves inquietuds, fortaleeses i necessitats i farem junts un **pla a mida!**



**Adreçat a joves
de 16 a 24 anys i
a les seves famílies**



Espai Jove La Cova
Camí de Can Badell, s/n



**Dijous
de 17.00h a 19.00h**

QUÈ HI TROBARÀS?



ORIENTACIÓ EDUCATIVA PERSONALITZADA

Per decidir què estudiar, capontirar i comfer-hopas apas.



ACOMPANYAMENT EN BEQUES I TRÀMITS

T'ajudem a demanar beques d'estudi, de transport i altres ajuts.



CONVALIDACIÓ I HOMOLOGACIÓ D'ESTUDIS

Si tens formació d'altres països o del sistema estatal, t'ajudem a fer-ne el reconeixement oficial.



ACREDITACIÓ D'EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL

Et guiem per fer valer la teva experiència laboral o la formació no reglada.

Demana hora
presencialment
o bé, truca o
escriu al
667 842 477



Ajuntament de
Bigues i Riells del Fai

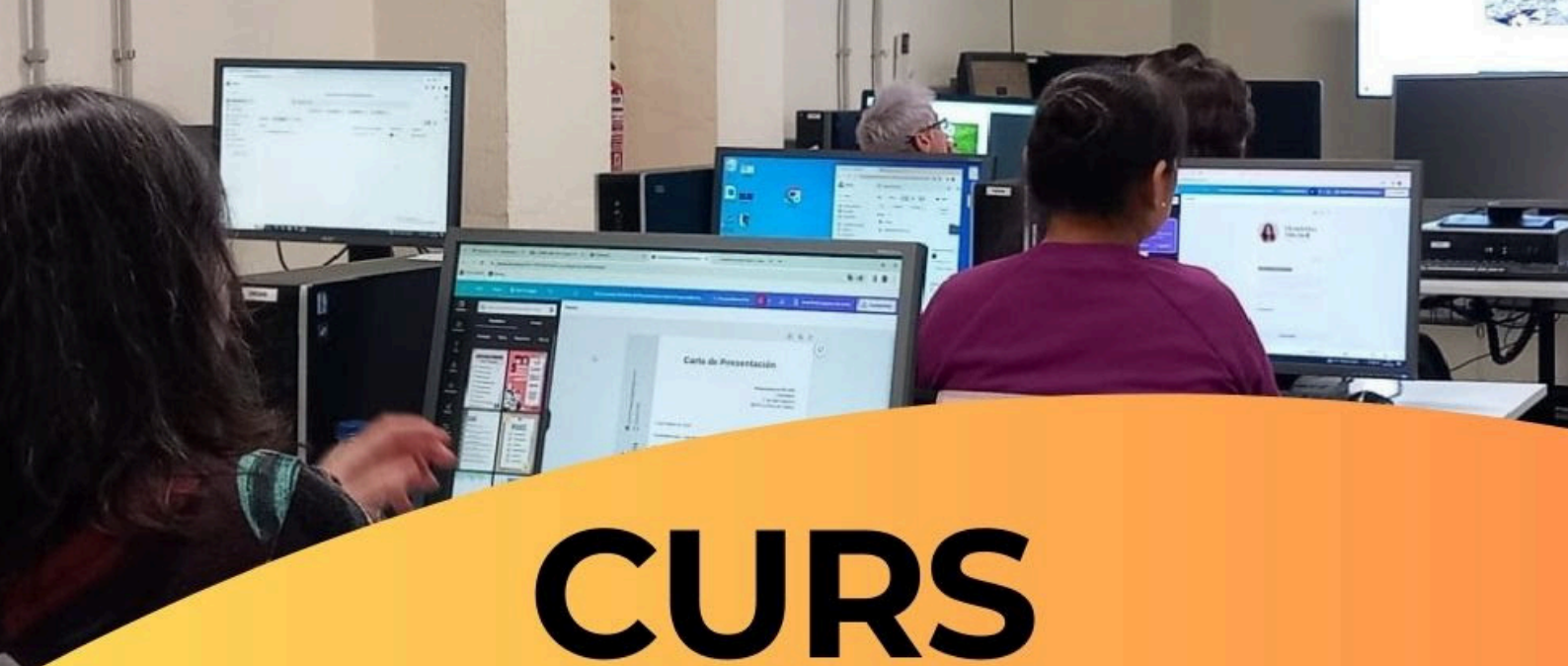


Diputació
Barcelona

LA COVA

MÉS INFORMACIÓ
☎ 93 865 62 25
www.biguesiriells.cat

30



CURS

Creació de continguts digitals i programació

COMPETÈNCIES DIGITALS

100% SUBVENCIONAT

Nivell intermedi



Per a dones
inscrites al
SOC



Presencial
GRANOLLERS
ESPAI ALETHEIA
Passeig de la
Muntanya, 139



Del 12 al 23 de gener
2026
De dilluns a
divendres



De 9.30 a
13.30 h
40 hores total



Obtenció certificat
del curs
emés pel SOC
(Servei Ocupació de
Catalunya)

MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

formacio@einespertothom.cat

689 363 470