



PROGRAMA D'ACTIVITATS DE SALUT

al barri Sagrada Família

MAIG, JUNY I JULIOL 2013

En aquesta programa trobareu les activitats de salut que s'organitzen al barri Sagrada Família des de diferents serveis i associacions del territori. La iniciativa d'elaborar aquest fulletó neix de la Taula de Salut del Pla Comunitari Sagrada Família amb l'objectiu d'oferir un programa unificat d'activitats, amb propostes diverses, que responguin a les inquietuds i interessos dels veïns i veïnes del barri. Amb dita intenció us convidem a fer-nos arribar les vostres propostes a: pcsagradafamilia@gmail.com o trucant a l'ESPAI 210 tel.932.653.645.

MAIG

Xerrada: QUE PODEM FER PER MILLORAR EL MAL D'ESQUENA?

Dimarts 7, a les 17'30h, a l'Espai Social Sagrada Família (c/ Mallorca, 454-456 baixos)
Adreçat a: població en general
Organitza: CAP Sagrada Família (CAIDM).
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia
Informació: Tel: 932.324.008 | bcnsagradafamilia@cxespais.org

GRUP D'AJUDA MUTUA PER A USUARIS/ES DE SALUT MENTAL

Dijous 9, de 18 a 20h a l'ESPAI 210 (C/ Padilla 210, baixos)
Adreçat a: Usuaris/es de Salut Mental i familiars.
Organitza: Ammbar
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA. PLACES LIMITADES
Inscripcions: Tel. 620.970.935 | correu@ammbar.org
Preguntar per M^a Jesús Peláez.

CONFERENCIA SOBRE SALUT MENTAL

Divendres 10, a les 18h, a l'ESPAI 210 (C/ Padilla, 210, baixos)
Adreçat a: Usuaris/es de Salut Mental & població en general.
Organitza: Ammbar
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA. PLACES LIMITADES
Inscripcions: Tel. 620.970.935 | correu@ammbar.org
Preguntar per M^a Jesús Peláez.

TALLER: CUINA PER PERSONES DIABÈTIQUES

Dimecres 15 i dijous 16, de 10 a 13 h,
a l'Espai Social Sagrada Família (c/ Mallorca, 454-456)
Adreçat a: Població en general
Organitza: Fundació Aroa & Espai Social Sagrada Família
Preu 3€. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA
Més informació i inscripcions: Espai Social Sagrada Família
bcnsagradafamilia@cxespais.org | Tel: 932.324.008

Xerrada: ALTERNATIVES D'ABORDATGE A L'ARTROSI

Dimecres 15, a les 17'30h,
a l'AVV Barri Sagrada Família (c/ València, 415 baixos)
Adreçat a: població en general
Organitza: CAP Sagrada Família (CAIDM).
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia
Més informació: AVV Sagrada Família | Tel: 934.593.164

Xerrada: COM POT AJUDAR-ME EL REIKI EN LA MEVA HIPERTENSIÓ.

Divendres 17, 18h, a l'Espai 210 (c/ Padilla, 208-210).
Adreçat a: població en general
Organitza: Associació Integra Reiki.
Activitat gratuïta. PREFERIBLEMENT FER INSCRIPCIÓ PRÈVIA.
Més informació i inscripcions: info@voluntariosreikibarcelona.com

CINEFÒRUM

Divendres 24, a les 18h, a l'ESPAI 210 (C/ Padilla, 210, baixos)
Adreçat a: Usuaris/es de Salut Mental & població en general.
Organitza: Ammbar
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA. PLACES LIMITADES
Inscripcions: Tel. 620.970.935 | correu@ammbar.org
Preguntar per M^a Jesús Peláez.

Visions de la Ciència: SMART CITIZEN, SENSORS AL TEU BALCÓ

Dilluns 27, a les 19h, a la Biblioteca Sagrada Família (c/ Provença, 480 Sala d'actes de la Biblioteca)
Adreçat a: públic en general
Organitza: Biblioteca Sagrada Família
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.
Més informació: Tel. 934.508.733 | b.barcelona.sf@diba.cat
Preguntar per Neus.

GRUP D'AJUDA MUTUA PER A USUARIS/ES DE SALUT MENTAL

Dijous 30, de 18 a 20h a l'ESPAI 210 (C/ Padilla 210, baixos)
Adreçat a: Usuaris/es de Salut Mental i familiars.
Organitza: Ammbar
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA. PLACES LIMITADES
Inscripcions: Tel. 620.970.935 | correu@ammbar.org
Preguntar per M^a Jesús Peláez.

Conferència: "PREVENCIÓ DEL TABAQUISME EN ADOLESCENTS"

Divendres 31, a les 12h. Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, (c/ Sant Quintí, 89. Sala d'Actes | bloc A- 3^a planta)
Adreçat a: alumnes 3er. i 4rt. ESO
Organitza: Comissió Sense Fum. Hospital de la Santa Creu i Sant Pau
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.
Inscripcions: Comunicacio@santpau.cat

TAULA INFORMATIVA: DIA MUNDIAL SENSE TABAC.

Divendres 31, Hospital de la Santa Creu i Sant Pau (Sant Quintí, 89 | Vestíbul principal)
Adreçat a: població en general
Organitza: Comissió Sense Fum. Hospital de la Santa Creu i Sant Pau
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia

JUNY

Xerrada: COM ADQUIRIR ACTITUDS POSITIVES DAVANT EL DOL, VIUDETAT I/O SOLITUD.

Dimecres 5, a les 17'30h, a l'AVV Sagrada Família (c/ València, 415)
Adreçat a: població en general
Organitza: CAP Sagrada Família (CAIDM).
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia
Més informació: AVV Sagrada Família | Tel: 934.593.164

TALLER DE RELAXACIÓ I RESPIRACIÓ

Dimecres 5, a les 18:30h, a l'Espai Social Sagrada Família (c/ Mallorca, 454-456)
Adreçat a: Població en general
Organitza: Fundació Aroa & Espai Social Sagrada Família
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA
Més informació i inscripcions: Espai Social Sagrada Família
bcnsagradafamilia@cxespais.org | Tel: 932.324.008

CONFERENCIA SOBRE SALUT MENTAL

Divendres 7, a les 18h, a l'ESPAI 210 (C/ Padilla, 210, baixos)
Adreçat a: Usuaris/es de Salut Mental & població en general.
Organitza: Ammbar
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA. PLACES LIMITADES
Inscripcions: Tel. 620.970.935 | correu@ammbar.org
Preguntar per M^a Jesús Peláez.

EL PARADIGMA DE LA BIODIVERSITAT ANTÀRTICA, PER QUÈ HI HA UNA SELVA TROPICAL SOTA UN DESERT DE GEL?

Dimarts 11, a les 19h, a la Biblioteca Sagrada Família (c/ Provença, 480 Sala d'actes de la Biblioteca)
Adreçat a: públic en general
Organitza: Biblioteca Sagrada Família
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.
Més informació: Tel. 934.508.733 | b.barcelona.sf@diba.cat
Preguntar per Neus.

Xerrada: ABORDATGE DELS PROBLEMES CIRCULATORIS

Dimecres 12, a les 17h, a Espai de Gent Gran Sagrada Família (carrer Mallorca, 425, 5 planta)
Adreçat a: població en general
Organitza: CAP Sagrada Família (CAIDM).
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia

CINEFÒRUM

Divendres 14, a les 18h, a l'ESPAI 210 (C/ Padilla, 210, baixos)
Adreçat a: Usuaris/es de Salut Mental & població en general.
Organitza: Ammbar
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA. PLACES LIMITADES
Inscripcions: Tel. 620.970.935 | correu@ammbar.org
Preguntar per M^a Jesús Peláez.

GRUP D'AJUDA MUTUA PER A USUARIS/ES DE SALUT MENTAL

Dijous 20, de 18 a 20h a l'ESPAI 210 (C/ Padilla 210, baixos)
Adreçat a: Usuaris/es de Salut Mental i familiars.
Organitza: Ammbar
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA. PLACES LIMITADES
Inscripcions: Tel. 620.970.935 | correu@ammbar.org
Preguntar per M^a Jesús Peláez.

Xerrada: COM POT AJUDAR-ME EL REIKI A ELIMINAR I L'ESTRÈS, ANSIETAT, INSOMNI, ANGOIXA...

Divendres 21, 18h, a l'Espai 210 (c/ Padilla, 208-210).
Adreçat a: població en general
Organitza: Associació Integra Reiki.
Activitat gratuïta. PREFERIBLEMENT FER INSCRIPCIÓ PRÈVIA.
Més informació i inscripcions: info@voluntariosreikibarcelona.com

i al JULIOL

Xerrada: COM POT AJUDAR-ME EL REIKI A MILLORAR EL MEU DOL FÍSIC; ARTICULAR, TENDINÓS

Divendres 19, 18h, a l'Espai 210 (c/ Padilla, 208-210).
Adreçat a: població en general
Organitza: Associació Integra Reiki.
Activitat gratuïta. PREFERIBLEMENT FER INSCRIPCIÓ PRÈVIA.
Més informació i inscripcions: info@voluntariosreikibarcelona.com

ACTIVITATS TRIMESTRALS

TALLER DE LECTOESCRITURA BÀSICA CASTELLANA

Tots els dilluns, de 11 a 12'30h, a l'ESPAI 210 (C/Padilla 210, baixos)
Adreçat a: Usuaris/es de Salut Mental
Organitza: Ammbar
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA. PLACES LIMITADES
Inscripcions: Tel. 620.970.935 | correu@ammbar.org
Preguntar per M^a Jesús Peláez.

SESSIONS SOBRE DIETA SALUDABLE.

Tots els dilluns, de 12-14h, i divendres, de 10-12h, al CAP Roger de Flor (C/Roger de Flor 196-198, 5^a Planta. Aula Sanitària)
Adreçat a: persones amb hipertensió, diabetis, dislipèmia, obesitat...
Organitza: EAP Dreta de 'Eixample.
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.
Més informació i inscripcions: CAP Roger de Flor | Tel: 902.500.179
Preguntar per Laia Salinas.

TALLER DE MEMÒRIA ACTIVA

Tots els dilluns de 12 a 13h i de 16 a 17h a l'Espai Social Sagrada Família (c/ Mallorca, 454-456). El curs es compon de 12 sessions.
Adreçat a: Persones majors de 50 anys
Organitza: Espai Social Sagrada Família & Siel Bleu
Preu: 35€ CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.
Més informació i inscripcions: Espai Social Sagrada Família
bcnsagradafamilia@cxespais.org | Tel: 932.324.008

TALLER DE MANDALES

Tots els dilluns, de 18 a 19'30h, a l'Espai Social Sagrada Família (c/ Mallorca, 454-456)
Adreçat a: Atenció a la Gent Gran
Organitza: Espai Social Sagrada Família
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.
Més informació i inscripcions: Espai Social Sagrada Família
bcnsagradafamilia@cxespais.org | Tel: 932.324.008

TALLER GRUPAL DESHABITUACIÓ TABÀQUICA.

Tots els dilluns i dimecres, de 19'30-20'30h, al CAP Roger de Flor (C/Roger de Flor 196-198, 5^a Planta. Aula Sanitària)
Adreçat a: persones fumadores que volen deixar de fumar.
Organitza: EAP Dreta de L'Eixample.
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.
Més informació i inscripcions: CAP Roger de Flor | Tel: 902.500.179
Preguntar per David Ginesta o Caterina Checa.

TALLER de LECTO-ESCRITURA BÀSICA CATALANA

Tots els dimarts d'11 a 12'30h a l'ESPAI 210 (C/Padilla 210, baixos)
Adreçat a: Usuaris/es de Salut Mental
Organitza: Ammbar
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA. PLACES LIMITADES
Inscripcions: Tel. 620.970.935 | correu@ammbar.org
Preguntar per M^a Jesús Peláez.

Club de lectura sobre LITERATURA I CIÈNCIA.

El tercer dimecres de cada mes, a les 19'30h, a la Biblioteca Sagrada Família (c/Provença, 480 2a Planta)
Diferents propostes contemporànies que inclouen assaig, novel·la i teatre, i que ens fan reflexionar sobre la relació entre la literatura i la ciència, tractant temes d'actualitat.
Adreçat a: població en general
Organitza: Biblioteca Sagrada Família
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.
Inscripcions: Tel. 93 4508733 b.barcelona.sf@diba.cat
Preguntar per Pau.

GIMNÀSTICA ADAPTADA PER A GENT GRAN

Tots els dijous, a les 10'30h, a l'Espai Social Sagrada Família (c/ Mallorca, 454-456). El curs es compon de 12 sessions.
Es realitzarà un test personalitzat a cada participant (gratuit) per a valorar la condició física de la persona.
Adreçat a: Persones majors de 50 anys
Organitza: Espai Social Sagrada Família & Siel Bleu
Preu: 35€ CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.
Més informació i inscripcions: Espai Social Sagrada Família
bcnsagradafamilia@cxespais.org | Tel: 932.324.008

ESPAI DE RESPIRACIÓ I RELAXACIÓ.

1er i 3er dijous de cada mes, de 19 a 20h, a l'Espai 210 (C/Padilla, 210 baixos)
Adreçat a: Població en general.
Organitza: Fundació Aroa
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA
Més informació i inscripcions: www.fundacioaroa.org
Tel.669.05.75.40 | secretaria@fundacioaroa.org

Club de lectura sobre LITERATURA I SALUT.

El segon dijous de cada mes, a les 19h, a la Biblioteca Sagrada Família (c/Provença, 480 2a Planta)
Adreçat a: població en general
Organitza: Biblioteca Sagrada Família
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.
Inscripcions: Tel. 93 4508733 o b.barcelona.sf@diba.cat
Preguntar per Pau.

SESSIONS DE REIKI SOLIDARI AL BARRI

El 1r i 3r divendres de cada mes, de 18 a 20h, a l'Espai 210 (c/Padilla, 208-210 - Barcelona)
Adreçat a: persones que es trobin en situació de vulnerabilitat o precarietat social i/o econòmica i tinguin problemes de salut física, psicològica i/o emocional.
Organitza: Associació Integra Reiki
Activitat gratuïta. PREFERIBLEMENT FER INSCRIPCIÓ PRÈVIA.
Més informació i inscripcions: info@voluntariosreikibarcelona.com

Espai lúdic: TALLER DICJOC

Tots el diumenges, d'11 a 13h, a la Biblioteca Sagrada Família (c/ Provença, 480 2a Planta).
Adreçat a: nens i nenes de 8 a 10 anys fills/es d'usuaris/es de salut mental i altres infants del barri.
Organitza: Associació Ammbar
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA. PLACES LIMITADES
Inscripcions: Tel. 620.970.935 (Contactar con M^a Jesús) | correu@ammbar.org

SERVEIS, GRUPS I ESPAIS DE TREBALL

PROJECTE IDEA

INTERVENCIÓ AMB DONES PER L'EMPODERAMENT I L'ACCIÓ

Horari d'atenció: Dilluns de 10 a 14h i Dijous de 16 a 20h, a l'Espai 210 (c/Padilla, 208-210 baixos)
Serveis gratuïts de suport a les dones a nivell d'atenció i acompanyament.
Adreçat a: dones que pateixen o han patit violència de gènere i/o altres situacions de vulnerabilitat.
Organitza: Associació Hèlia, Fundació Aroa i Advocades Assessoras.
Cal concertar cita prèvia.
Més informació: Tel. 932.427.899 i 625.301.911
projecteidea@gmail.com

SERVEI DE PRÉSTEC I LECTURA A DOMICILI.

No està subjecte ni a dates ni a horaris específics.
Adreçat a: persones amb problemes de mobilitat o de visió.
Els préstecs es duen al domicili de l'usuari o a una residència geriàtrica.
Organitza: Biblioteca Sagrada Família.
Més informació: Tel: 934.508.733 o b.barcelona.sf@diba.cat
Preguntar per Sara o Susana.

GRUPS DE SUPORT DE LACTÀNICA MATERNA.

Tots els dimarts, de 12-14h, al CAP Roger de Flor (C/Roger de Flor 196-198, 5^a Planta. Biblioteca)
Adreçat a: mares amb infants lactants.
Organitza: EAP Dreta de L'Eixample.
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.
Més informació i inscripcions: CAP Roger de Flor | Tel: 902.500.179
Preguntar per Yolanda Muñoz, Remedios Castilla o Cristina Caixal.

GRUP DE RELACIÓ I ACTIVITATS "CAMINS"

Tots els dimarts, de 17'30 a 19'30h, a l'Espai Social Sagrada Família (c/ Mallorca, 454-456)
Adreçat a: Atenció a la Gent Gran
Organitza: Espai Social Sagrada Família
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.
Més informació i inscripcions: Espai Social Sagrada Família
bcnsagradafamilia@cxespais.org | Tel: 932.324.008

GRUP D'AJUDA MUTUA PER A PERSONES CUIDADORES

Reunió mensual a l'Espai Social Sagrada Família (c/ Mallorca, 454-456)
Adreçat a: Grup de trobada per a persones que tinguin alguna persona dependent al seu càrrec.
Organitza: Espai Social Sagrada Família
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.
Més informació i inscripcions: Espai Social Sagrada Família
bcnsagradafamilia@cxespais.org | Tel: 932.324.008

DONA I RELACIÓ SOCIAL

Sessions grupals d'octubre a juny (dimarts o dimecres matí) al Centre de Serveis Social Sagrada Família (c/ Mallorca 425,4^o)
Adreçat a: Dones del barri Sagrada Família amb inquietuds per a tractar les seves preocupacions i dificultats en la relació amb els altres.
Organitza: Centre de Serveis Social Sagrada Família.
Inscripcions: Tel. 932.562.828. Preguntar per Miquel Ruaix.

TAULA DE SALUT

Espai de traspàs d'informació, coneixement mutu i realització d'activitats adreçat a les entitats, serveis i grups que treballen o tenen interès en la millora, a nivell sociosanitari, del barri.
Impulsa: Pla Comunitari Sagrada Família
Més informació i calendari de reunions: ESPAI 210 (c/Padilla, 208-210 baixos)
Tel. 932 653 645 | pcsagradafamilia@gmail.com

COMISSIÓ DONES

Espai de traspàs d'informació, coneixement mutu i realització d'activitats adreçat a les entitats, serveis i grups que treballen amb i per les dones al barri Sagrada família.
Impulsa: Taula de Salut Pla Comunitari Sagrada Família
Més informació: ESPAI 210 (c/Padilla, 210 baixos)
Tel. 932 653 645 | pcsagradafamilia@gmail.com
http://comissiodonespdcsagradafamilia.blogspot.com.es

Si vols rebre, via correu electrònic, aquest programa trimestral d'activitats de salut només cal que ens ho facis saber a:

pcsagradafamilia@gmail.com

IMPULSA:



AMB LA COL·LABORACIÓ DE:



Ajuntament de Barcelona
Eixample



Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família
Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària