



PLA COMUNITARI  
SAGRADA FAMÍLIA

# activitats de salut al barri

gener  
febrer  
març

2020



## Activitats de salut al barri

### Gener, febrer i març 2020

La Taula de Salut del Pla Comunitari Sagrada Família us convida a participar en les activitats de salut que s'organitzen al barri des de diferents entitats, serveis i equipaments del barri.

Les trobareu ordenades segons temàtica o col·lectiu al qual s'adrecen:

Salut general	<i>Pàgina 3</i>
Gent gran	<i>Pàgina 16</i>
Cures	<i>Pàgina 22</i>
Dones	<i>Pàgina 26</i>

-  Totes les activitats són gratuïtes, excepte algunes en les quals s'indica el preu.
-  Per participar en algunes activitats cal fer inscripció prèvia.





**SALUT**

Activitats adreçades a la població en general, activitats de divulgació sobre salut, informació i prevenció, etc.



## Cicle de xerrades: “Estimar-nos per estimar”

Orientades a oferir eines per millorar l'autoestima, desenvolupar l'acceptació personal i connectar amb el reconeixement del nostre potencial i el seu efecte positiu a les nostres relacions.

**Al casal de Barri Espai 210**



**Cal inscripció prèvia:**

[salutglobal@fundacioaroa.org](mailto:salutglobal@fundacioaroa.org)

Per telèfon al 669.05.75.40 o presencialment dilluns, dimecres o dijous a l'Espai 210

*Organitza: Fundació AROA.*

Dijous

**23** gener  
19.00

---

Dijous

**20** febrer  
19.00

---

Dijous

**19** març  
19.00

---



## Visions de la Ciència

El nostre cervell, aquest gran desconegut.  
Lctus: abans, durant i després.

**A la Biblioteca Sagrada Família**

*Organitza: Biblioteca Sagrada Família*

Dilluns

**27**  
gener  
19.00

---



## Sessió informativa: Voluntariat amb gent gran

Dilluns

**27**

gener

18.00 a 19.30

Espai de trobada per parlar del Punt d'Informació al Voluntariat (PIV) i presentació del projecte de voluntariat de l'entitat Amics de la gent Gran. Recurs d'acompanyament domiciliari o a residència a Persones Grans per part de persones voluntàries.

**Al Casal de Barri Espai 210**



**Cal inscripció prèvia:**

[nrodriguez@amicdelagentgran.org](mailto:nrodriguez@amicdelagentgran.org)

*Organitza: Xarxa Dos Deu i Amics de la Gent Gran*



## Xerrada: Tot el que cal saber sobre els medicaments i genèrics

Dilluns

**3**

febrer

18.30 a 19.30

Es comentarà un tema d'actualitat que ens afecta a tothom, com és l'ús, o també a vegades abús, dels medicaments genèrics. Descobrirem quines avantatges i desavantatges tenen, com ens afecten i ens beneficien.

**Al Casal de barri Espai 210**



**Cal inscripció prèvia:**

[espai210@gmail.com](mailto:espai210@gmail.com)

*Organitza: Associació Xarxa Dos Deu i Associació de Veïns i Veïnes Sagrada Família*



## Xerrada col·loqui: La contaminació, un problema invisible

Dimarts

**11**  
febrer  
18.00

---

Parlem amb la plataforma Eixample Respira sobre l'Eixample, la qualitat de l'aire i la salut dels veïns i veïnes.

### A l'Aula Ambiental Sagrada Família



#### Cal inscripció prèvia

info@aulambiental.org / 934 350 547

O presencialment a l'Aula Ambiental.

*Organitza: Aula Ambiental Sagrada Família i Eixample Respira.*



## Descobrint les cobertes verdes i els seus beneficis

Dijous

**20**  
febrer  
16.30

---

Les cobertes verdes poden millorar la sostenibilitat i el benestar de les persones. Vine a descobrir algunes de les cobertes verdes de l'Eixample.

**El punt de trobada es comunica en realitzar la inscripció**



#### Cal inscripció prèvia

info@aulambiental.org / 934350547

O presencialment a l'Aula Ambiental.

*Organitza: Aula Ambiental Sagrada Família.*



## Visions de la Ciència

El nostre cervell, aquest gran desconegut.  
Emocions i cognició al cervell.

**A la Biblioteca Sagrada Família**

*Organitza: Biblioteca Sagrada Família*

Dilluns

**24**  
febrer  
19.00



## Tenim drets i deures al utilitzar el sistema sanitari

Donar valor i contingut al fet de ser subjectes de drets i de responsabilitats com a ciutadans i ciutadanes i persones usuàries vers el Sistema Sanitari.

**A l'Ateneu El Poblet**

*Organitza: Àmbit de Salut de l'Associació de Veïns i Veïnes Sagrada Família*

Dimarts

**25**  
febrer  
19.00





## Xerrada i cinefòrum sobre salut mental

Escola de Salut Mental. Trastorn d'ansietat:  
El mutisme selectiu.

**Adreçat a:** Persones usuàries de Salut Mental  
i altres persones interessades.

**Al Casal de Barri Espai 210**



**Cal inscripció prèvia**

correu@ammbar.org / 620 970 935

(contactar amb M<sup>a</sup> Jesús)

*Organitza: Ammbar (Associació de malalts mentals  
de Barcelona)*

Divendres

**28**

febrer

18.15 a 20.30

Divendres

**27**

març

18.15 a 20.30



## Ruta: Dones i aigües ocultes al barri de Sagrada Família

El procés d'urbanització del barri de la Sagrada Família va soterrar les rambles que donaven vida als camps, així com la història i el masclisme van amagar els noms de dona del nomenclàtor dels carrers. Descobreix la vida que flueix oculta al barri. **Inici: Aula Ambiental Sagrada Família**



**Cal inscripció prèvia**

info@aulambiental.org / 934 350 547

O presencialment a l'Aula Ambiental.

*Organitza: Aula Ambiental, Pla Comunitari Sagrada Família i PIAD. A càrrec de: comissió Memòria Històrica del Poblet.*

Dissabte

**7**

març

11.00





## Cosmètica natural

Dimarts

**17**

**març**

17.30

---

Coneixerem alternatives de cosmètics naturals i ens n'elaborarem una mostra, comprenent els efectes perjudicials de la cosmètica tradicional.

**A l'Aula Ambiental Sagrada Família**



**Cal inscripció prèvia**

info@aulambiental.org / 934 350 547

O presencialment a l'Aula Ambiental.

*Organitza: Aula Ambiental Sagrada Família.*



**Activitats trimestrals  
i continuades**



## Taller d'Arpilleras

Els

**divendres**

17.00 a 20.00

---

És un espai per trobar-se i promoure a través de la creació d'una arpillera un moment per cuidar-nos i compartir.

**Al Casal de barri Espai 210**

*Organitza: Teixint Vincles i Associació Xarxa Dos Deu*



## Taller de Tai Chi Chi Kung

Els  
**dimarts**  
19.15 a 20.15

---

Es una pràctica que a través de moviments lents, coordinació de la respiració y concentració de la ment, ens ajuda a millorar la salut, calmar la ment i equilibrar les emocions.

**Al Casal de barri Espai 210**



**Cal inscripció prèvia**

espai210@gmail.com / 932 653 645

*Organitza: Associació Xarxa Dos Deu*



## Puro Teatro

Els  
**dimecres**  
Horari  
a determinar

---

A través de la improvisació, el joc i diverses dinàmiques ens ajudaran a conèixe'ns i a posar-nos en diferents situacions que ens dificulten avançar en la vida. Aquesta experiència pretén proporcionar-nos valuosos recursos personals aplicables a la nostra vida quotidiana.

**Adreçat a:** Persones majors d'edat dels centres de serveis socials i de les entitats del barri

**Lloc a determinar**



**Cal inscripció prèvia**

Centre de Serveis Socials Sagrada Família

*Organitza: Centre de Serveis Socials Sagrada Família*



## Activitats d'arteràpia per a persones amb necessitats especials d'atenció

Els  
**dimarts**  
12.00 a 13.00

---

Es busca afavorir a través de l'Art com a vehicle terapèutic les ganes de viure, compartint vivències, expressant emocions i desenvolupant potencial artístic. **Adreçat a:** Persones usuàries de Salut Mental i altres persones interessades.

**Al Casal de Barri Espai 210**



**Cal inscripció prèvia.** correu@ammbar.org  
620 970 935 (contactar amb M<sup>a</sup> Jesús)

*Organitza: Ammbar (Associació de malalts mentals de Barcelona).*



## Tallers d'animació a la lectura, l'escriptura i l'anglès

Els  
**dilluns**  
**i dijous**  
11.00 a 13.00

---

Es fan per estimular les capacitats intel·lectuals: atenció, memòria, comunicació, fluïdesa verbal, coordinació, creativitat, etc..., i sobretot passar-ho bé. **Adreçat a:** Persones usuàries de Salut Mental i altres persones interessades.

**Lectura:** al Casal de Barri Espai 210.

**Esctura i Anglès:** a la Biblioteca Sagrada Família (sala de suport)



**Cal inscripció prèvia.** correu@ammbar.org  
620 970 935 (contactar amb M<sup>a</sup> Jesús)

*Organitza: Ammbar (Associació de malalts mentals de Barcelona)*



## Fatiga i dolor i exercici físic

Un espai d'activitat física adaptada, per a persones afectades per síndrome de fatiga crònica, fibromiàlgia, que han passat un procés de càncer o per altres afectacions que els provoquen dolor. **A Cos cooperativa**

Els  
**dimarts**  
**i/o**  
**dijous**  
11.00 a 12.00

---



**Activitat de pagament:** 25 € mensuals



**Cal inscripció prèvia**

931 650 770 / [correu@cos.coop](mailto:correu@cos.coop)

*Organitza: Cos cooperativa de salut*



## Activa't als parcs

És un espai d'exercici físic i de salut a l'aire lliure. Un dia es fa Tai-Txi i Txi Kung i l'altre, caminades i exercicis de memòria

Els  
**dimarts**  
**i dijous**  
10.30 a 11.30

---

**Als Jardins de la Industria:** Industria 117

*Organitza: Ajuntament de Barcelona. Agència de Salut Pública de Barcelona. Consorci Sanitari de Barcelona. Barcelona Esports.*



## Espai de relaxació

Els  
**dijous**  
19.00 a 20.00

---

Espai per aprendre eines pràctiques de respiració i relaxació guiada com a recurs per reduir l'estrès i l'angoixa

**Al Casal de Barri Espai 210**



**Cal inscripció prèvia**

salutglobal@fundacioaroa.org

Per telèfon al 669 057 540 o presencialment  
dilluns, dimecres o dijous a l'Espai 210

*Organitza: Fundació AROA*



Serveis i  
Grups



## La capsa

Els  
**dijous**  
18.30 a 20.00

---

Reforçant la vessant social i solidària de Cos cooperativa, oferim un grup terapèutic que permeti sublimar el trauma provocat per un abús en la infància.

**A Cos cooperativa**

**Adreçat a:** Persones que hagin estat víctimes d'agressions sexuals en la infància



**Cal inscripció i entrevista prèvia a:**

931 650 770 / correu@cos.coop

(Contactar amb Anna Delatte)

*Organitza: Cos cooperativa de salut*



## Servei de préstec i lectura a domicili

Els préstecs es duen al domicili de l'usuari o a una residència geriàtrica. La lectura pot ser individual o col·lectiva (residència).

No està subjecte ni a dates ni a horaris específics

---

**Adreçat a:** Persones amb problemes de mobilitat o de visió.



### Cal inscripció prèvia

934 508 733 / b.barcelona.sf@diba.cat

(Contactar amb Sara / Susana)

*Organitza: Biblioteca Sagrada Família*



## Apropa't

Si convius amb el càncer apropa't a Kàlida sense demanar cita prèvia o derivació. Rebràs suport gratuït per millorar la teva qualitat de vida.

**Al centre Kàlida Sant Pau**

**Adreçat a:** Persones que viuen amb el càncer, familiars i/o cuidadors i al seu entorn proper

*Organitza: Centre Kàlida Sant Pau*

De  
**dilluns a dijous**  
08.30 a 17:00

---

**divendres**  
08:30 a 15:30

---





Activitats d'especial  
interès per a la gent  
gran.

Activitats adreçades  
exclusivament a gent  
gran.





## Entrena la teva ment 11<sup>a</sup> edició

Dimarts

4

febrer

16.00 a 18.00

El taller entrena la teva ment vol fomentar l'envelliment actiu amb l'entrenament de la memòria fent ús d'activitats específiques i promovent les relacions personals. **Adreçat a:** Persones majors de 70 anys sense problemes de memòria  
**Al CAP Roger de Flor** (Sala de Reunions)



### Cal inscripció prèvia:

Presencialment al CAP / Per email:  
treballsocial@eapdretaeixample.cat

O per telèfon al 935070390 (Lara Álvarez).

Organitza: CAP Roger de Flor



## Espai Cultura

Els

**Dimecres**

quinzenalment

15.00 a 18.30

Espai de trobada per conèixer i participar d'activitats dins la biblioteca i de sortides culturals que es fan al territori, i fer-ho en grup.

**A la Biblioteca Sagrada Família**

**No cal inscripció prèvia** si les activitats són a la biblioteca.



### Cal inscripció prèvia si són sortides

Presencialment els dimecres

Per telèfon al 934 508 733 (Contactar amb

Mercedes / Susana) / b.barcelona.sf@diba.cat

Organitza: Biblioteca Sagrada Família



## Marxa nòrdica

Els  
**Dissabtes**  
quinzenalment  
10.00 a 12.00

---

Sortides mensuals a la muntanya per practicar marxa nòrdica. **A l'Espai Gent Gran Sagrada Família. Adreçat a:** persones majors de 60 anys o prejubilades a partir de 55



### Cal inscripció prèvia:

A l'Espai Gent Gran Sagrada Família

Organitza: *Districte de l'Eixample*



**Serveis i Grups**



## Programa Rems

De  
**Dilluns a Divendres**

---

**Matins**  
10.00 a 13.00

---

**Tardes**  
16.00 a 19.00

---

Adreçat a persones amb dèficits de memòria que siguin autònomes en les seves activitats diàries. El programa promou l'apoderament, fomenta les relacions interpersonals i incideix en les capacitats cognitives i físiques per a poder mantenir l'autonomia el màxim de temps possible.

**Adreçat a:** Persones grans amb deteriorament cognitiu lleu o moderat (autònomes)



### Cal inscripció prèvia

[bcnsagradafamilia@espaisfcatalunyalapedrera.org](mailto:bcnsagradafamilia@espaisfcatalunyalapedrera.org) / Per telèfon al 932 324 008  
O presencialment a l'espai social (Josep)



### Activitat de pagament

A partir de 95€ mensuals

Organitza: *Fundació Catalunya La Pedrera – Espai Social Sagrada Família*



## Dina en Companyia

De  
**Dilluns a**  
**Divendres**

A les 13.00

Menjador adreçat a persones majors de 65 anys, autònomes, que necessiten d'un servei d'àpats casolà i molta relació social.

### A l'Espai Social Sagrada Família



#### Cal inscripció prèvia

bcnsagradafamilia@espaisfcatalunyalapedrera.org / Per telèfon al 932 324 008

O presencialment a l'espai social (Josep)



#### Activitat de pagament

Quota de 4,90 € per àpat

Organitza: *Fundació Catalunya La Pedrera – Espai Social Sagrada Família*



## Grup de Memòria Activa

Els  
**Dijous**

17.00 a 19.00

Taller de Memòria per a persones majors de 50 anys i gent gran sense deteriorament cognitiu o molt lleu.

### A l'Espai Social Sagrada Família



#### Cal inscripció prèvia

bcnsagradafamilia@espaisfcatalunyalapedrera.org / Per telèfon al 932 324 008

O presencialment a l'espai social (Josep)



#### Activitat de pagament

Quota de 22 € mensuals

Organitza: *Fundació Catalunya La Pedrera – Espai Social Sagrada Família*



## Grup de conversa i suport

Els  
**Divendres**  
quinzenalment  
10.00 a 12.00

---

Sessions grupals quinzenals en un clima de confiança i confidencialitat per a persones que es troben en una situació personal o familiar adversa (jubilació, canvis, aïllament, soledat, pèrdues, malaltia...).

**A l'Espai de la Gent Gran Sagrada Família**

**Adreçat a:** persones majors de 60 anys o prejubilades a partir de 55 anys



**Cal inscripció prèvia:** Presencialment de dilluns a divendres a l'Espai Gent Gran

Sagrada Família

*Organitza: Districte de l'Eixample*



## Radars

**No està  
subjecte  
ni a dates  
ni a horaris  
específics**

---

És un projecte d'acció comunitària que té com objectiu ajudar i facilitar a que les persones grans puguin continuar a la seva llar tot garantint el seu benestar amb la complicitat del seu entorn.

Es tracta d'una xarxa en la que participen veïns, veïnes, comerciants, persones voluntàries i professionals de les entitats i serveis del barri.

**Més informació:** [http://w110.bcn.cat/portal/site/ServeisSocials/gent gran/RADARS](http://w110.bcn.cat/portal/site/ServeisSocials/gent%20gran/RADARS)

936 197 311 / [radarsgentgran@bcn.cat](mailto:radarsgentgran@bcn.cat)

*Organitza: Centre serveis socials Sagrada Família*



## A bona cara, millor ànim

**No està  
subjecte  
ni a dates  
ni a horaris  
específics**

A través del servei de perruqueria a domicili com a eina, oferim suport anímic a la gent gran que viu sola i/o té poca accessibilitat al carrer, per motius de mobilitat reduïda entre altres, evitant l'aïllament social i afavorint el seu benestar a la pròpia llar i la participació social.



### **Cal inscripció prèvia**

[info@montsemilapentinats.com](mailto:info@montsemilapentinats.com)

619 778 171



### **Activitat de pagament**

A partir de 25€

*Organitza: Montse Milà Pentinats*





**CURES**

Activitats adreçades  
a qui té cura de  
persones del seu  
entorn.



## Sessió informativa per a treballadores de la llar i les cures

Dijous

**26**

març

16.30 a 18.30

Sessió adreçada a treballadores de a la llar i les cures on es presentaran recursos, entitats i col·lectius que ofereixen suport a les treballadores de la llar, així com espais, recursos i projectes del barri.

**Al Casal de Barri Espai 210**

**Cal inscripció prèvia:**

Al correu [espai210@gmail.com](mailto:espai210@gmail.com)

*Organitza: Comissió de Cures de  
CooPoblet i CAP Roger de Flor*



## Pell amb pell. Espai de criança

Els **dilluns**

11.00 a 13.00

Els

**dimecres**

16.00 a 18.00

Un espai obert i gratuït per a mares (i/o pares) que vulgueu compartir experiències, trobar tribu, suport emocional i acompanyament professional durant la criança

**A Cos cooperativa**

**Adreçat a:** Mares/pares amb criatures de menys d'un any

*Organitza: Cos cooperativa*



## Peuet peuet

Els  
**Dimecres**  
16.30 a 18.00

---

Volem compartint experiències amb vosaltres i oferir-vos suport emocional i acompanyament professional un cop el nadó ja no és tan petit. Perquè sabem que a mesura que creixen les criatures, també ho fan els dubtes i les inquietuds

### **A Cos cooperativa**

**Adreçat a:** Mares/pares amb criatures a partir d'un any.



### **Activitat de pagament**

6 €/mensuals

*Organitza: Cos cooperativa de salut*



## Curs per a famílies amb fills i filles adolescents

Els **Dijous**

---

Inici  
**30**  
gener

---

Programa format per 10 sessions on es treballen de manera grupal diferents temàtiques relacionades amb la relació de pares i mares amb fills i filles adolescents.

**Adreçat a:** famílies amb fills i filles d'entre 11 i 16 anys.

**A l'IES Jaume Balmes (c/ Pau Claris, 121)**



### **Cal inscripció prèvia**

Presencialment al Centre de Serveis Socials Sagrada Família

*Organitza: CSS Sagrada Família, CSS Fort Pienc, CSS Dreta Eixample.*

17.00 a 19.00

---





## Barcelona Cuida

Centre que ofereix serveis d'informació i orientació sobre on trobar els serveis i recursos dels àmbits següents: cura de la persona dependent o malalta i suports pràctics / ocupació i formació professionalitzadora / aspectes legals i jurídics / suports emocionals i activitats per a persones cuidadores.

### **Pots fer arribar la teva consulta per telèfon**

de dilluns a divendres, de 08.15 a 19.00:

934 132 121

**Dilluns a divendres**

10.00 a 13.30

15.00 a 18.30

**El primer cap de setmana del mes dissabte**

16.00 a 19.30

**diumenge**

10.00 a 13.30





**DONES**

Activitats d'especial  
interès per a dones.  
Activitats adreçades  
exclusivament a dones.



## Taller de Risoteràpia per a dones

Taller que combina recursos expressius del cos, jocs i danses com a mitjà per alliberar un riure sincer, la tensió i les preocupacions.

Dilluns

**9**

març

18:30 a 20:30

**Al Casal de barri Espai 210**



**Cal inscripció prèvia**

espai210@gmail.com

*Organitza: PIAD Eixample i Associació Xarxa Dos Deu*



## loga per a Dones i Adolescents

Treballem cos, ment i emocions a través de respiració i moviment.

**Al Casal de Barri Espai 210**

Els

**Dimarts**

19.00 a 20.30



**Cal inscripció prèvia**

voluntariat@heliadones.org

O presencialment a l'Espai 210

*Organitza: Associació Hèlia*



## Biodansa per a dones

Els  
**Dimecres**  
16.15 a 17.45

---

Espai on gaudir, jugar, riure, expressar, cuidar-nos, relaxar-nos i desconnectar de les tasques quotidianes, dansant al ritme de la música.

### Al Casal de barri Espai 210



#### Cal inscripció prèvia

[voluntariat@heliadones.org](mailto:voluntariat@heliadones.org)

O presencialment a l'Espai 210

*Organitza: Associació Hèlia*



## Espai mima't: transformació i creativitat

Els  
**Dimecres**  
18.00 a 19:30

---

Un espai d'autocura, per compartir, calmar la ment, redescobrir-te, créixer i connectar amb tu mateixa a través de la creativitat amb diferents tècniques i materials.

### Al Casal de Barri Espai 210



#### Cal inscripció prèvia

[dones@fundacioaroa.org](mailto:dones@fundacioaroa.org)

Per telèfon al 669 057 540 o presencialment

*Organitza: Fundació AROA*





## Arteràpia. Grup de la mà

Els  
**Dijous**  
10.00 a 12:00

---

Un taller per redescobrir-te a través de l'art, un espai de benestar i expressió lliure. La creació artística ens guiarà pel camí cap a l'autoconeixement i la reafirmació de les pròpies vivències. Utilitzarem formes expressives diverses, com la pintura, l'escultura, el moviment, la música, el teatre.... **Al Casal de barri Espai 210**



### Cal inscripció prèvia

[dones@fundacioaroa.org](mailto:dones@fundacioaroa.org)

Per telèfon al 669 057 540 o presencialment.

*Organitza: Fundació AROA dilluns, dimecres o dijous a l'Espai 210*



## PIAD - Punt d'informació i atenció a les dones

Els  
**dimecres**  
17.00 a 18:00

---

Els PIADs són serveis municipals de proximitat que ofereixen informació i atenció en tots aquells temes que interessin i preocupen les dones. Possibiliten l'accés a diferents recursos de la ciutat, de tipus laboral, associatiu, cultural i educatiu, entre d'altres. També ofereixen assessorament jurídic i psicològic i cursos i tallers gratuïts.

Els  
**divendres**  
09.00 a 10.00

---



### Cal concertar cita prèvia

trucant al 93 619 73 11



Adreces

---

Calendari d'activitats

## Entitats

---

### **Ammbar**

(Associació de malalts mentals de Barcelona)

Casal de Barri Espai 210

(c. Padilla, 210)

620 970 935

correu@ammbar.org

---

### **Amics de la Gent Gran**

c. d'en Grassot, 3

932 076 773

info@amicsdelagentgran.org

---

### **Associació GSN - Grup de Suport Neuropsicològic**

c. Provença 463, entr. 1a

936 814 286

grupsn@gmail.com

---

### **Associació de Veïns i Veïnes Sagrada Família**

c. València, 415

Ateneu El Poblet,

c. Nàpols

(c. Nàpols, 268-270)

---

### **Centre Kàlida Sant Pau**

c. Sant Antoni Ma Claret, 167

935 537 930

kalida.santpau@fundaciokalida.org

www.fundaciokalida.org

---

### **Cos Cooperativa de salut**

c. Industria, 93

931 650 770

correu@cos.coop

---

### **Espai Social Sagrada Família**

(Fundació catalunya la Pedrera)

c. Mallorca 454

932 324 008

bcnsagradafamilia@espaisfcatalunyaalapedrera.org

---

### **Fundació AROA**

Casal de Barri Espai 210

(c. Padilla, 210)

669 057 540

www.fundacioaroa.org

---

### **Fundació Enllaç**

c. Rosselló, 328

934 573 739

informacio@fundacioenllac.cat

www.fundacioenllac.cat

---



## Serveis i equipaments

---

### **Ateneu El Poblet**

c. Nàpols, 268-270

---

### **Aula Ambiental Sagrada Família**

c. Lepant, 281

934 350 547

info@aulambiental.org

www.aulambiental.org

---

### **Barcelona Cuida**

Av. Marquès de l'Argentera, 22

934 132 121

---

### **Biblioteca Sagrada Família**

c. Provença, 480

934 508 733

b.barcelona.sf@diba.cat

www.bcn.cat/bibsagrafamilia

---

### **CAP Roger de Flor**

c. Roger de Flor, 194

935 070 390

---

### **CAP Sagrada Família**

c. Còrsega, 643

935 072 580

---

### **Casal de Barri Espai 210**

c. Padilla 210

932 653 645

espai210@gmail.com

www.barcelona.cat/casalsdebarri/  
espai210

---

### **Centre Cívic Sagrada Família i Casal Infantil**

c. Provença, 480

934 50 89 17

www.ccsagradafamilia.net

---

### **Claror Cartagena**

c. Cartagena 231-239

636 313 256

clarorcartagenasalut@claror.cat

---

### **Espai de la Gent Gran Sagrada Família**

c. Mallorca 425, 5na planta

932 562 831

---

### **Hospital de Sant Pau**

c. Sant Quintí, 89

932 919 000

---

### **PIAD**

c. Calabria 264 (entrada pels  
Jardins Rosa Deulofeu)

936 197 311

piad\_eixample@bcn.cat

---

### **Serveis Socials Sagrada Família**

c. Mallorca, 425\*433

936 197 311

---

# Calendari d'activitats

## Puntuals

### Cicle de xerrades:

#### “estimar-nos per estimar”

23 de gener, a les 19:00

20 de febrer, a les 19:00

19 de març, a les 19:00 *p.4*

### Visions de la Ciència.

#### Sessió informativa: Voluntariat amb gent gran

27 de gener *p.4*

### Xerrada: Tot el que cal saber sobre els medicaments i genèrics

3 de febrer *p.5*

### Xerrada col·loqui:

#### La contaminació, un problema invisible

11 de febrer *p.6*

### Descobrint les cobertes verdes i els seus beneficis

20 de febrer *p.6*

### Visions de la Ciència

24 de febrer *p.7*

### Tenim drets i deures al utilitzar el sistema sanitari

25 de Febrer *p.7*

### Xerrada i cinefòrum sobre salut mental

28 de febrer i 27 de març *p.8*

### Ruta: dones i aigües ocultes al barri de sagrada família

7 de març *p.8*

### Taller de Risoteràpia per a dones

9 de març *p.27*

### Cosmètica natural

17 de març *p.9*

### Sessió informativa per a treballadores de la llar i les cures

26 de març *p.23*

## Continuades

### Els dilluns

Pell amb pell. Espai de criança *p.23*

### Els dimarts

Taller Tai Chi Chi Kung *p.10*

---

**Activitats d'arteràpia per a persones amb necessitats especials d'atenció** p.11

---

**Fatiga i dolor i exercici físic** p.12

---

**Entrena la teva ment** p.17

---

**Els dimecres**

---

**Puro teatro** p.10

---

**Espai Cultura** (Quinzen.) p.17

---

**Pell amb pell. Espai de criança** p.23

---

**Peuet peuet** p.24

---

**Biodansa per a dones** p.28

---

**Espai mima't: transformació i creativitat** p.28

---

**PIAD - Punt d'informació i atenció a les dones** p.30

---

**Els dijous**

---

**Fatiga i dolor i exercici físic** p.12

---

**Espai de relaxació** p.13

---

**La Capsa** p.13

---

**Grup Memòria Activa** p.19

---

**Curs per a famílies amb fills i filles adolescents** p.24

---

**Arteràpia (Grup de la mà)** p.30

---

**Els divendres**

---

**Grup de conversa i suport** p.20

---

**PIAD - Punt d'informació i atenció a les dones** p.30

---

**Els dilluns i els dijous** p.11  
**Tallers d'animació a la lectura, l'escriptura i l'anglès**

---

**Els dimarts i els dijous**  
**Activa't als parcs** p.12

---

**Els dissabtes**  
**Marxa nòrdica** p.18

---

**De dilluns a divendres**  
**Taller d'Arpilleras** p.9

---

**Apropa't** p.14

---

**Radars** p.20

---

**Barcelona Cuida** p.25



# PLA COMUNITARI SAGRADA FAMÍLIA

Us convidem a fer-nos arribar les vostres propostes i a participar a la Taula de Salut, un espai de trobada, coneixement mutu i coordinació entre entitats, serveis, veïns i veïnes.

Si vols rebre, via correu electrònic, aquest programa d'activitats de salut només cal que ens ho facis saber a:  
[info@pdcsagradafamilia.cat](mailto:info@pdcsagradafamilia.cat)

Pla Comunitari Sagrada Família

932 653 645

Casal de Barri Espai 210

(C/ Padilla 210)

[www.pdcsagradafamilia.com](http://www.pdcsagradafamilia.com)

Segueix-nos a Facebook!

Pla Comunitari Sagrada Família



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Treball  
Afers Socials i Famílies**



Ajuntament de  
**Barcelona**

