



PLA COMUNITARI
SAGRADA FAMÍLIA

activitats de salut al barri

gener
febrer
març

2021

Activitats de salut al barri



Gener, febrer i març

2021

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.

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

 Salut general	<i>vinçle a pàgina 3</i>
 Gent gran	<i>vinçle a pàgina 9</i>
 Cures	<i>vinçle a pàgina 19</i>
 Dones	<i>vinçle a pàgina 23</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 tallers de Transformació d'Aliments

Activitats per reflexionar, compartir i idear juntes estratègies d'aprofitament alimentari.

Al Casal de barri Espai 210



Cal inscripció prèvia:

(a sessions puntuals o tot el cicle)

hola@cuchara.cat / 932 653 645

Organitza: Cuchara, Casal de Barri Espai 210, Espai Ambiental Cooperativa, Coopoblet.

1 dissabte
al mes

30 gener

27 febrer

20 març

D'11.00 a
13.00



Pensa bé i l'encertaràs (online)

Conferències i meditacions per descobrir la importància dels nostres pensaments i de com cuidar-nos emocionalment per enfocar la nostra vida amb més energia i benestar.

**Online, mitjançant la plataforma Jitsi-Meet.
Quan sigui presencial en el Casal de Barri
Espai 210**



Cal inscripció prèvia:

bdtsagradafamilia@gmail.com

Casal de barri Espai 210: 932 653 645

o contactar amb Montserrat (Online) 636 573 710

Organitza: Banc del Temps Sagrada Família i Janet Recasens

Els 1r
divendres de
mes que no
sigui festiu

8 gener

5 febrer

5 març

De 19.00
a 20.00



Espai de relaxació (online)

Espai online 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

Els
dijous
De
18.00 a 19.00



Cal inscripció prèvia:

per telèfon al 932 653 645 (Espai 210)
o al 669 057 540 (Fundació Aroa), o presencialment a l'Espai 210

Organitza: *Fundació Aroa*



Club de lectura de literatura, salut i ciència

A través d'un viatge literari per diferents títols coneixerem la relació entre la literatura i la salut o la ciència. *A càrrec de Bibiana Bonmatí i Núria Pérez, conductores del club. El club es realitza de manera virtual i la biblioteca proporciona els llibres, en format paper, que es llegeixen cada mes.*

A la Biblioteca Sagrada Família-Josep M. Ainaud de Lasarte per la recollida de llibres. Trobades per comentar el llibre mitjançant la plataforma Jitsi.

Tercer
dimecres
de mes
A les 18.30



Cal inscripció prèvia: 934 508 733
b.barcelona.sf@diba.cat. Inscripcions limitad.

Organitza: *Biblioteca Sagrada Família*



Activa't als parcs

Els
**dimarts i
dijous**
10.00 a 11.00

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 motricitat i memòria.

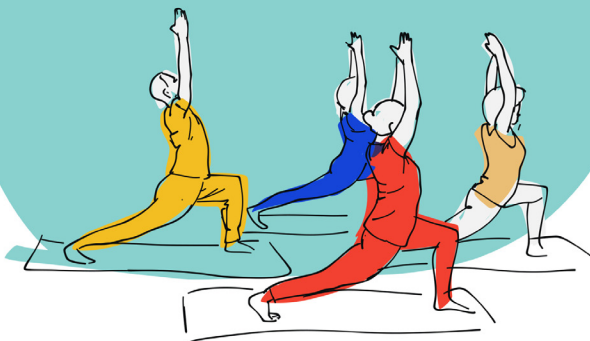
Als Jardins de la Indústria, c/ Indústria 117



Cal inscripció prèvia:

www.aessg.cat/contactar

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





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. **Online**

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



Cal inscripció prèvia

931 650 770 / correu@cos.coop
(Contactar amb Anna Delatte)

Organitza: Cos cooperativa de salut



Apropa't

De
**dilluns
a dijous**
08.30 a 17.00

divendres
08.30 a 15.30

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



BDT Sagrada Família

Els
dijous
De
17.00 a 20.00

El Banc del Temps Sagrada Família va néixer per donar resposta a la necessitat de generar xarxes socials, fer intercanvi de coneixements o cobrir les necessitats puntuals que les persones puguin tenir. La unitat d'intercanvi en el Banc del Temps és l'hora (no són els diners). Totes les persones tenim coses a oferir i demanar, per tant, qualsevol persona pot oferir uns serveis o activitats i, a canvi, pot demanar serveis d'altres socis i sòcies.

Al Casal de Barri Espai 210



Cal inscripció prèvia: 932 653 645
bdtsagradafamilia@gmail.com

Organitza: Banc del Temps Sagrada Família



Lectures a cau d'orella

1
sessió
setmanal

Són lectures per telèfon per a persones grans, amb dificultats lectores o amb problemes de mobilitat. D'aquesta manera, la persona receptora escolta com li llegeixen en veu alta mentre l'acompanyen tot compartint fragments d'obres que ens submergiran en la literatura.

Organitza:
Biblioteca
Sagrada
Família



Cal inscripció prèvia:
934 508 733 / b.barcelona.sf@diba.cat.

Inscripcions limitades



Activitats d'especial
interès per a la gent
gran.

Activitats adreçades
exclusivament a gent
gran.



Rutes de salut

Els
dilluns
i dimecres

10.00 a 11.30

Caminades pel barri i exercici físic a l'aire lliure per a persones majors de 55 anys autònomes, especialment persones amb hàbits sedentaris. Amb la guia d'una persona professional les persones participants adquireixin hàbits d'activitat física.



Cal inscripció prèvia

932 653 645 / info@pdcsagradafamilia.cat





Dina en Companyia

De
dijous
a **divendres**

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 / 932 324 008

O presencialment a l'espai social (Josep)



Activitat de pagament

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 / 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*



Programa Rems

Adreçat a persones amb dèficits de memòria que siguin autònomes i persones grans amb deteriorament cognitiu lleu o moderat (autònomes).

El programa te per objectiu millorar la qualitat de vida i el benestar emocional dels participants; promou el seu apoderament, fomenta les relacions interpersonals i incideix en les seves capacitats cognitives i físiques per a poder mantenir la seva autonomia.

A l'Espai Social Sagrada Família



Cal inscripció prèvia: bcnsagradafamilia@espaisfcatalunya.lapedrera.org / 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

De
dilluns a
divendres

Matins
10.00 a 13.00

Tardes
16.00 a 19.00



Àpats en companyia

És un servei diürn de l'Ajuntament de Barcelona d'assistència a les activitats de la vida diària de persones grans en situació de fragilitat, orientat a potenciar un envelliment actiu i saludable, i que vol cobrir dues necessitats bàsiques: facilitar una alimentació adequada i facilitar un espai relacional.

Adreçat a: Persones majors de 65 anys o de 60 amb una discapacitat reconeguda de més del 33%.

Serveis Socials Sagrada Família



Cal inscripció prèvia:

Cal valoració de la treballadora social del barri per accedir al servei



Segons ingressos el preu per àpat és:

PNC 0,50€

Targeta rosa gratuïta: 0,85€

Sense targeta rosa 3,90€

Organitza: Institut Municipal de Serveis Socials

De
dilluns a
divendres
No festius
14.00 a 16.00



Estimulació online individual (TOI)

De
**dilluns a
divendres**

Sessions
de 60 minuts

La sessió entre usuari/a i terapeuta es realitza online, amb una intervenció específica segons el grau d'afectació neuropsicològica i la seva capacitat de seguiment.

L'AFAB disposa de servei de renting de tablets, amb i sense connexió a Internet.

Adreçat a: persones amb deteriorament cognitiu en fases lleus o moderades

Al local de l'AFAB. Cartagena 182 Lcal



Cal inscripció prèvia:

afab@afab-bcn.org / 934 125 273



Activitat de pagament

1 Sessió d'1 hora 79,00 €

2 Sessións d'1 hora 142,00 €

3 Sessións d'1 hora 204,00 €

Organitza: AFAB



Estimulació en Domicili- AFAB a casa

Estimular i treballar les funcions cognitives (atenció, orientació, llenguatge, memòria, praxi, gnòsies i funcions executives) per ajudar en l'alentiment de l'procés de deteriorament, adaptada al seu rendiment actual, al domicili amb un tècnic especialitzat.

D'aquesta manera, es podrà donar l'assistència a casa, facilitant l'estimulació a la persona i suport i respir a la família.

Adreçat a: persones amb deteriorament cognitiu en fases lleus, moderades i avançades, que prefereixin una assistència al domicili.

Al local de l'AFAB. Cartagena 182 Lcal



Cal inscripció prèvia:

afab@afab-bcn.org / 934 125 273

Organitza: AFAB

De
**dilluns a
divendres**

Durant
tot l'any



Radars

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
936 197 311 / radarsgentgran@bcn.cat

Organitza: Centre serveis socials Sagrada Família

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



VinclesBCN _ Ajuntament de Barcelona

VinclesBCN que és un servei de l'Ajuntament de Barcelona adreçat a la gent gran. L'objectiu principal d'aquest servei és combatre el sentiment de solitud no volguda mitjançant les noves tecnologies. Amb VinclesBCN es pretén reforçar les xarxes de relacions socials que es tenen i crear-ne de noves amb la col·laboració dels equips i serveis del barri al qual pertany.



Cal inscripció prèvia

www.barcelona.cat/vinclesbcn
900 844 252 / 010

Organitza: Ajuntament de Barcelona

**No està
subjecte
a dates
ni horaris**



A bona cara, millor ànim

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

619 778 171



Activitat de pagament

A partir de 25€

Organitza: Montse Milà Pentinats

**Hores
a convenir,
amb reserva
prèvia**





CURES

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



Formació per a treballadores de la llar

Els
dimecres
18.00 a 20.00

La formació pretén fomentar l'autocura, l'empoderament i d'autoorganització de les dones, així com coneixements bàsics per a l'atenció domiciliària de persones dependents.

Les participants podran optar a inscriure's a diferents mòduls formatius que inclouen:, atenció a persones dependents, recursos del barri i teatre de le soprimides.

Sessions presencials els dimecres de 18h a 20h de novembre a febrer, amb possibilitat d'accedir a alguns continguts online.

Adreçat a: treballadores de la llar i les cures



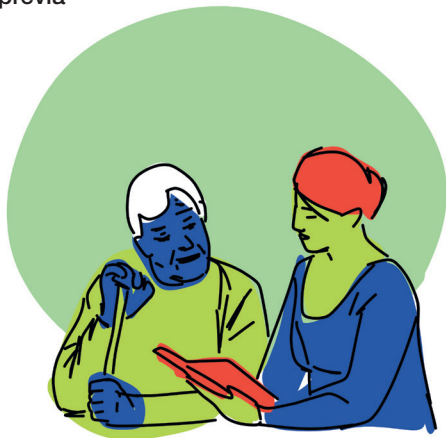
Cal inscripció prèvia

932 653 645

o 656 411 044

Organitza:

Comissió de Cures





Cuidem i ens cuidem

Formació per persones cuidadores que vulguin millorar els seus coneixements teórico-pràctics de cura a persones grans dependents i adquirir eines d'autocura per prevenir conseqüències negatives en la salut, la vida familiar i social derivades del treball de cures que realitzen.

Al Casal de barri Espai 210

Adreçat a: Persones cuidadores



Cal inscripció prèvia

932 653 645 (Espai 210)

669 057 540 (Fundació Aroa)

Presencialment a l'Espai 210

Organitza: Fundació Aroa

Els
dijous

Del
3 febrer
al
7 d'abril

10.00 a 13.00



Pell amb pell. Espai de criança

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

Els
dilluns

11.00 a 13.00

Els
Dimecres

16.00 a 18.00



Barcelona Cuida

De **dilluns**
a **divendres**

10.00 a 13.30

15.00 a 18.30

Espai que ofereix informació, orientació i assessorament en l'àmbit de la cura de les persones, dirigit a tota la ciutadania, també als professionals del sector de les cures. Treballem de la mà de les entitats de cures de la ciutat i d'altres equips de professionals.

La informació i orientació que oferim va dirigida en especial a: persones cuidadores properes i familiars, persones amb necessitat de cura (persones en situació de malaltia, dependència, diversitat funcional, etc.) i treballadores de la llar i les cures; i és relativa a: ajuts tècnics, ajuts econòmics, suport emocional, suport en la formació de cures, vinculació a entitats de suport, informació de tràmits, informació de serveis de l'Administració, etc., sempre dins l'àmbit de la cura.

L'assessorament que oferim és relatiu a la contractació de treballadores de la llar i les cures a domicili.

Pots fer arribar la teva consulta:

Per telèfon: al 934 132 121 de 08.15 a 14.00 i de 15.00h a 19.00 h.

Presencialment (cal concertar cita prèvia)
de 10.00 a 13.30 i de 15.00 a 18.30



DONES

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



Taller de Moviment Creatiu

Taller d'auto-reconeixement i consciència corporal a través de la dansa i el moviment creatiu.

Dvendres

19

març

18.30

Al Casal de Barri Espai 210



Cal inscripció prèvia

espai210@gmail.com o 932 653 645

Organitza: Casal del Barri Espai 210



loga per a Dones i Adolescents

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

Els

Dimarts

19.00 a 20.30

Al Casal de Barri Espai 210



Cal inscripció prèvia

voluntariat@heliadones.org

O presencialment a l'Espai 210

Organitza: Associació Hèlia en col·laboració amb la Xarxa 210



Autodefensa Feminista

Els
Dimecres

18.15 a 20.15

18.00 a 20.00

Espai on augmentar la consciència de tu mateixa i de l'espai, per així potenciar la seguretat física i emocional.

Al Casal de barri Espai 210



Cal inscripció prèvia

voluntariat@heliadones.org

O presencialment a l'Espai 210

Organitza: Associació Hèlia en col·laboració amb la Xarxa 210



Taller de Tapissos

Els
Dijous
10.30 a 13.00

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

Al Casal de Barri Espai 210

Organitza: Teixint Vincles i Associació Xarxa Dos Deu



Grup de dones “de la mà”

Els
dijous
10.30 a 12:30

Un espai de creixement personal amb suport psicoterapèutic adreçat a dones que estiguin passant per processos de patiment i angoixa o estrès a la seva vida, i on podran enfortir els seus recursos d'afrontament i assolir-ne de nous.

Al Casal de Barri Espai 210



Cal inscripció prèvia

932 653 645 (Espai 210)

669.05.75.40 (Fundació Aroa)

O presencialment a l'Espai 210

Organitza: *Fundació AROA*



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 900 922 357



Adreces

Calendari d'activitats

Entitats

AFAB

Associació Familiars
Alzheimer de Barcelona
c. Cartagena 182 local
934 125 273
afab@afab-bcn.org

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@amicssdelagentgran.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. Indústria, 93
931 650 770
correu@cos.coop

Espai Social Sagrada Família

Fundació catalunya la Pedrera
c. Mallorca 454
932 324 008
bcnsagradafamilia@espaisfcata-
lunyalapedrera.org

Fundació AROA

Casal de Barri Espai 210
c. Padilla, 210
669 057 540
www.fundacioaroad.org

Fundació Enllaç

c. Rosselló, 328
934 573 739
informacio@fundacioenllac.cat
www.fundacioenllac.cat

Secretaria BDT Sagrada Família

c. Padilla. 210
bdtsagradafamilia@gmail.com
932 653 645
http://bdtsagradafamilia.blogsp-
ot.com/

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

934 508 917

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

Taller de Moviment Creatiu!
Divendres 19 març *p.24*

Continuades

Els dimarts

loga per a Dones i Adolescents *p.24*

Els dimecres

Club de lectura de literatura, salut i ciència *p.5*

Formació per a treballadores de la llar *p.20*

Autodefensa Feminista *p.25*

Els dijous

Espai de relaxació (Online) *p.4*

La Capsa *p.7*

BDT Sagrada Família *p.8*

Grup de Memòria Activa *p.11*

Cuidem i ens cuidem *p.21*

Taller de Tapissos *p.25*

Grup de dones "de la mà" *p.26*

Els divendres

Pensa bé i l'encertaràs (Online) *p.4*

Dilluns i dimecres

Rutes de salut *p.10*

Pell amb pell. Espai de criança *p.21*

Dimarts i dijous

Activa't als parcs *p.6*

Dimecres i divendres

PIAD - Punt d'Inforció i Atenció a les Dones p.26

De dilluns a divendres

Apropa't p.7

Programa Rems p.12

Àpats en companyia p.13

Estimulació online individual (TOI) p.14

Estimulació en Domicili-AFAB a casa p.15

Barcelona Cuida p.22

De dijous a divendres

Dina en Companyia p.11

1 dissabte al mes

Cicle tallers de Transformació d'Aliments p.4

1 sessió setmanal

Lectures a cau d'orella p.8

No subjecte a dates

Radars p.16

VinclesBCN _ Ajuntament de Barcelona p.16

A bona cara, millor ànim p.18



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

932 653 645

Casal de Barri Espai 210

(C/ Padilla 210)

www.pdcsagradafamilia.com

Segueix-nos a Facebook!

Pla Comunitari Sagrada Família



“Tota la programació queda subjecta a possibles canvis en funció de les recomanacions que es facin pel COVID-19. Demanem que sigueu prudents i respecteu aquestes recomanacions.”



PLA COMUNITARI SAGRADA FAMÍLIA



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



Ajuntament de
Barcelona

