



PROGRAMA D'ACTIVITATS DE SALUT al barri Sagrada Família **GENER, FEBRER, MARÇ 2018**

En aquest 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 (PDC) 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 al Casal de Barri ESPAI 210 tel. 932 653 645

GENER

DONA I SALUT ÒSSIA

Dins del cicle de conferències de La Medicina al teu abast 2017-2018.
Dijous, 18 de gener, de 18:30 a 20h, al Hospital de Sant Pau (Sales polivalents - 2a planta - bloc A)
Adreçat a: tothom sensibilitzat amb el tema.
Organitza: Hospital de Sant Pau.
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.
Més informació: www.santpau.cat

HIPNOSIS TERAPÈUTICA

Xerrada de divulgació de l'ús de la hipnosis terapèutica.
Divendres, 26 de gener, a les 19h, al Aurea Social (c/Sardenya 263)
Adreçat a: població en general.
Organitza: José Pereira Hernández.
Activitat gratuïta. Sense inscripció prèvia.
Més informació: tel. 635747500 | j.pereira.hipnosis@hotmail.com

FEBRER

VOLUNTATS ANTICIPADES

Dins del cicle de conferències de La Medicina al teu abast 2017-2018.
Dijous, 15 de febrer, de 18:30 a 20h, al Hospital de Sant Pau (Sales polivalents - 2a planta - bloc A)
Adreçat a: tothom sensibilitzat amb el tema.
Organitza: Hospital de Sant Pau.
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.

CINEFÒRUM AMB TEMÀTICA DE SALUT MENTAL

Tema: Violència de gènere i salut mental.
Divendres, 16 de febrer, a les 18:15h, al Casal de Barri Espai 210 (c/Padilla 208-210, baixos)
Adreçat a: persones usuàries de Salut Mental i altres persones interessades.
Organitza: Ammbar (Associació de malalts mentals de Barcelona).
Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia al telèfon 620 970 935 o al correu electrònic correu@ammbar.org (contactar amb M^a Jesús Peláez)

ENVELLIMENT SALUDABLE: STOP A LES CAIGUDES

Dimecres, 21 de febrer, a les 17:30h, a l'Espai de la Gent Gran Sagrada Família (c/Mallorca, 425, 5 planta)
Adreçat a: població en general.
Organitza: CAP Sagrada Família.
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.

DOLOR D'ESTÓMAC: CAUSES, COM PREVENIR I MILLORAR-LA

Dimecres, 28 de febrer, a les 17:30 h, a l'AAVV Sagrada Família (c/València, 415, baixos)
Adreçat a: població en general.
Organitza: CAP Sagrada Família.
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.

MARÇ

ENTRENA LA TEVA MENT (9A EDICIÓ)

El taller entrena la teva ment vol fomentar l'envelliment actiu amb l'entrenament de la memòria usant activitats i promovent les relacions
Tots els dimarts de 16 a 18h, del 6 de març al 29 de maig del 2018, al CAP Roger de Flor (Aula d'educació sanitària -5ena planta).
Adreçat a: persones majors de 70 anys (preferiblement usuaris del nostre centre) sense problemes de memòria.
Organitza: CAP Roger de Flor.
Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia.
Més informació: Persones interessades adreçar-se al taulell d'Atenció a l'Usuari del CAP demanant per Lara Álvarez (Treball Social) o al següent correu electrònic treballsocial@eapdretaeixample.cat

ENVELLIMENT SALUDABLE: STOP A LES CAIGUDES 2

Dimecres, 7 de març, a les 17:30h, a la Parròquia de Sant Ignasi de Loiola (c/Provença 544)
Adreçat a: població en general.
Organitza: CAP Sagrada Família.
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.

XERRADA-CONFERÈNCIA SOBRE SALUT MENTAL

Tema: violència de gènere i salut mental.
Divendres, 16 de març, a les 18:30h, al Casal de Barri Espai 210 (c/Padilla 208-210, baixos).
Adreçat a: persones usuàries de Salut Mental i altres persones interessades.
Organitza: Ammbar (Associació de malalts mentals de Barcelona).
Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia al telèfon 620970935 o al correu electrònic correu@ammbar.org (contactar amb M^a Jesús Peláez)

DOLOR D'ESTÓMAC: CAUSES, COM PREVENIR I MILLORAR-LA

Dimecres, 21 de març, a les 17.30h, a l'Espai de la Gent Gran Sagrada Família(c/Mallorca 425 - 5 planta)
Adreçat a: població en general.
Organitza: CAP Sagrada Família.
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.

EMBARÀS, GESTACIÓ I GENÈTICA

Dins del cicle de conferències de La Medicina al teu abast 2017-2018.
Dijous, 22 de març, de 18.30 a 20h, al Hospital de Sant Pau (Sales polivalents -2a planta - bloc A)
Adreçat a: tothom sensibilitzat amb el tema
Organitza: Hospital de Sant Pau.
Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.
Més informació: www.santpau.cat

ACTIVITATS TRIMESTRALS

RUTES GUIADES: CAMINANT FEM SALUT (PEL BARRI SAGRADA FAMÍLIA)

Dilluns i dimecres, des del 05 de febrer al 11 d'abril, de 17:30 a 19:00h.
Adreçat a: persones amb hipertensió, diabetis o dislipèmia, i amb hàbits de vida sedentaris.

Organitza: Comissió Rutes de Salut del Pla Desenvolupament Comunitari de la Sagrada Família: Agrupació Excursionista 'Catalunya', CAP Sagrada Família, CAP Roger de Flor, Fundació Claror & CSM-Dreta Eixample.

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia (places limitades) del 15 de gener al 1 de febrer al CAP Sagrada Família (C/ Còrsega, 643), CAP Roger de Flor (C/ Roger de Flor, 194-196) i ESPAI 210 (C/Padilla, 208-210 baixos)
Mes informació: tel. 932 653 645 | pcsagradafamilia@gmail.com

TALLER DE COSTURA I PINTURA CREATIVA

Proporciona eines d'aprenentatge i aplicació pràctica per a realitzar models de confecció propis.

Tots els dimarts, de 16:30 a 19h, al Casal de Barri Espai 210 (c/Padilla 208-210, baixos)

Adreçat a: Dones.

Organitza: Associació Hèlia.

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia

Més informació: consultar condicions a 692 734 385.

IOGA PER A DONES I ADOLESCENTS

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

Tots els dimarts, de 19 a 20:30h, al Casal de Barri Espai 210 (c/Padilla 208-210, baixos)

Adreçat a: dones i adolescents.

Organitza: Associació Hèlia.

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia

Més informació: consultar condicions a 692 734 385.

ESPAI de RELAXACIÓ

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

Inici: 18 de gener (grup obert)

1er i 3er dijous de cada mes, de 19 a 20h, al Casal de barri Espai 210 (c/Padilla, 208-210, baixos)

Adreçat a: persones majors de 65 anys en situació i/o sentiment de solitud.

Organitza: Fundació Aroa.

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia.

Inscripcions per correu electrònic salutglobal@fundacioaroa.org, per telèfon al 669.05.75.40 presencialment dilluns, dimecres o dijous al Casal de Barri Espai 210 (Contacte amb Maite Cayuela Torrella)

Més informació: www.fundacioaroa.org

ESPAI CULTURA

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.

Tots els dimecres d'octubre a juny, de 17 a 18:30h, a la Biblioteca Sagrada Família-J.M. Ainaud de Lasarte

Adreçat a: majors de 65 anys.

Organitza: Biblioteca Sagrada Família-J.M. Ainaud de Lasarte.

Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.

Més informació: tel. 934 508 733 o al correu electrònic

b.barcelona.sf@diba.cat (contactar amb Celso Fernández/Anna Sust)

VINCLES

Espai de trobada setmanal per persones que estan o es senten soles, on compartir experiències i motivacions amb persones de la seva edat que es troben en una situació similar.

Gener a Abril (grup obert)

Dimecres de 10:30 a 12:30h, al Casal de barri Espai 210 (c/Padilla, 208-210, baixos)

Adreçat a: persones majors de 65 anys.

Organitza: Fundació Aroa.

Activitat gratuïta. Entrevista prèvia.

Sol·licitar cita per correu electrònic a vincles@fundacioaroa.org, per telèfon al 669 057 540 o presencialment dilluns, dimecres o dijous a Casal de barri l'Espai 210 (Contacte amb Maite Cayuela Torrella i Susana Rodríguez Pereiro)

Més informació: www.fundacioaroa.org

TALLER D'ANIMACIÓ A LA INFORMÀTICA I INTERNET

Fem un ensenyament personalitzat respectant el ritme de cadascú. Obert a persones que mai s'han apropat a un ordinador o que encara que saben volen aprendre més.

Dijous: De 10 a 11h, a la Biblioteca Sagrada Família-Josep M^a Ainaud de Lasarte (2n pis, sala multimèdia)

Divendres: De 17 a 18h, a l'Espai Social de la Caixa (c/Padilla 327, baixos)

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

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

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia al telèfon 620970935 o al correu electrònic correu@ammbar.org (contactar amb M^a Jesús Peláez).

TALLERS D'ANIMACIÓ A LA LECTURA I L'ESCRITURA

Es fan per estimular les capacitats intel·lectuals: atenció, memòria, comunicació, fluïdesa verbal, coordinació, creativitat, etc..., i sobretot passar-ho bé.

Lectura: Els dilluns de 17 a 18:30 h, al Casal de Barri Espai 210 (c/Padilla 208-210, baixos).

Espectura: Els dimecres de 11 a 13h, a la Biblioteca Sagrada Família-Josep M^a Ainaud de Lasarte (2n pis, sala de suport)

Adreçat a: persones usuàries de Salut Mental i altres persones interessades

Organitza: Ammbar (Associació de malalts mentals de Barcelona)

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia al telèfon 620 970 935 o al correu electrònic correu@ammbar.org (contactar amb M^a Jesús Peláez)

TALLER DE REHABILITACIÓ NEUROPSICOLÒGICA

Té com a objectiu millorar les funcions mentals que han estat afectades, enfocades en l'atenció, la memòria, el llenguatge, la percepció, la psicomotricitat, la funció executiva i l'emoció.

Dimarts, de 11 a 12h, al Casal de Barri Espai 210 (c/Padilla 208-210, baixos)

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

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

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia al telèfon 620 970 935 o al correu electrònic correu@ammbar.org (contactar amb M^a Jesús Peláez)

CHI KUNG PER A LA SALUD

Classe d'exercicis suaus i respiracions que milloren l'equilibri, la coordinació i que promouen la salut.

Dijous, de 9 a 10h, al c/Sardenya 263

Adreçat a: població en general.

Organitza: Acupuntura Comunitària Barcelona

Activitat gratuïta. Inscripció prèvia a acupunturacomunitariabarcelona@gmail.com

Més informació: tel. 635 052 492 (Monica Richardson)

DIMECRES ACTIUS

Jornades setmanals de formació i aprofundiment, gratuïtes i obertes a tothom, on un expert analitza un aspecte floral de Bach, de la teràpia floral, de les 38 flors del sistema, de les diferents aplicacions possibles, etc. I posteriorment s'estableix un torn de preguntes i respostes amb els assistents.

Tots els dimecres no festius

Adreçat a: persones que desconeixien el món de la teràpia floral de Bach i desitgen conèixer-lo com per als estudiants i professionals.

Organitza: SEDIBAC.

Activitat gratuïta. Sense cita prèvia.

Més informació: info@sedibac.org o al tel. 932 478 871

TALLER INTRODUCCIÓ a l'ART DELS MANDALES

Els mandales són dibuixos simètrics en cercle que s'ha utilitzat en diferents cultures mil·lenàries com a eina per desenvolupar la relaxació conscient, la concentració, la creativitat i l'autoconeixement.

Inici: 18 de gener (grup obert)

1er i 3er dijous de cada mes, de 17:30 a 18:45h, al Casal de barri Espai 210 (c/Padilla, 208-210, baixos)

Adreçat a: persones majors de 65 anys en situació i/o sentiment de solitud.

Organitza: Fundació Aroa.

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia.

Inscripcions per correu electrònic a salutglobal@fundacioaroa.org, per telèfon al 669 057 540 o presencialment dilluns, dimecres o dijous al Casal de Barri Espai 210 (Contacte amb Maite Cayuela Torrella i Núria Gifra)

Més informació: www.fundacioaroa.org

TALLER de MANUALITATS amb MATERIALS RECICLATOS

Taller on crearem artesanía amb materials reciclats.

Inici: 17 de gener (grup obert)

Dimecres, de 18 a 19:30h, al Casal de barri Espai 210 (c/Padilla, 208-210, baixos)

Adreçat a: població en general.

Organitza: Fundació Aroa.

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia.

Inscripcions per correu electrònic a dones@fundacioaroa.org, per

telèfon al 669 057 540 o presencialment dilluns, dimecres o dijous al Casal de Barri Espai 210 (Contacte amb Maite Cayuela Torrella i Montse Parera)
Més informació: www.fundacioarao.org

TALLER DE DONA I ESPORT

Espai de relació i oci, utilitzant l'exercici físic com eina per millorar la condició física, l'autoestima i la presa de decisions a través de un gran ventall d'activitats com la relaxació, sessions de tonificació, control postural, etc.

Els dilluns i dimecres de 10:30 a 11:30h, al CAP Roger de Flor (c/ Roger de Flor, 194-196)

Adreçat a: dones majors de 18 anys que viuen, estudien o treballen a Barcelona.

Organitza: PIAD Eixample.

Activitat gratuïta. Cal cita prèvia al correu electrònic piad_eixample@bcn.cat o al telèfon 932562819 (contactar amb Inés Domínguez, tècnica del PIAD Eixample).

Més informació: PIAD de l'Eixample (c/Calàbria, 262) | www.bcn.cat/dones

ACTIVA'T ALS PARCS

Tai Xí, caminades i exercicis de memòria.

Dimarts i dijous, de 10:30 a 11:30h, als Jardins d'Illa de la Indústria (c/ Indústria, 109)

Adreçat a: població en general major de 40 anys.

Organitza: l'Agència de Salut Pública i Barcelona Esports.

Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.

Més informació: tel. 932 029 206

SERVEIS, GRUPS I ESPAIS DE TREBALL

GRUP DE CONVERSA I SUPORT

Support a persones que estan passant una situació personal o familiar adversa (jubilació, canvis, aïllament, soledat, pèrdues, malaltia...). Són sessions grupals en un clima de confiança i confidencialitat.

Sessions quinzenals, els divendres, de 10 a 11h, al l'Espai de Gent Gran de Sagrada Família (c/Mallorca, 425-433 - 5ª planta)

Dates exactes: 19.01.18 / 02.02.18 / 16.02.18 / 02.03.18 / 16.03.18

Adreçat a: persones de 60 anys o més o prejubilat/des a partir de 55 anys i residents al Districte de l'Eixample o ser sòcia o soci d'un Espai de gent gran del municipal de l'Eixample (si queden places lliures es podran inscriure persones d'altres districtes de la ciutat).

Organitza: Districte de l'Eixample (Programa de Salut)

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia presencial o per telèfon.

Més informació: Tel. 932 562 831 o l'Espai Gent Gran Sagrada Família.

GRUP DE DESHABITUACIÓ TABÀQUICA

El taller busca ajudar al pacient a aconseguir la deshabituació de l'hàbit tabàquic mitjançant sessions informatives i intervencions grupals per afavorir la interacció entre persones que comparteixen un mateix problema de salut.

Del 29 de gener al 12 de març de 2018

Tots els dilluns de 19 a 21h, al CAP Roger de Flor (c/ Roger de Flor, 194-196, Sala de Reunions - 5ena planta)

Adreçat a: persones que vulguin deixar de fumar.

Organitza: CAP Roger de Flor.

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia

Més informació: adreçar-se al seu equip sanitari del CAP Roger de Flor i consultar criteris d'inclusió.

GRUP DE SUPORT A CUIDADORES PROFESSIONALS

Oferir un espai de suport i punt de trobada per cuidadores professionals de persones dependents al barri.

Del 22 de febrer al 5 de juliol, dijous quinzenals, de 17:30 a 19:30h

Adreçat a: cuidadores privades que tenen cura d'una persona dependent.

Organitza: CAP Roger De Flor i col·labora CIPAIAS.

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia.

Més informació: Persones interessades adreçar-se al taulell d'Atenció a l'Usuari del CAP demanant per Olalla Montón (Treball Social) o al següent correu electrònic: treballsocial@eapdretaeixample.cat

GRUPS DE MEMÒRIA ACTIVA

Tots els dijous dos grups d'activitat, de 17 a 19h, a l'Espai Social Sagrada Família (c/ Mallorca, 454-456)

Adreçat a: persones majors de 50 anys i gent gran sense deteriorament cognitiu o molt lleu.

Organitza: Espai Social Sagrada Família - Fundació Catalunya La Pedrera.

Cal inscripcions prèvia Quota: 15€ o 22€ mensuals.

Més informació: bcnsagradafamilia@espaisfcatalunyalapedrera.org | tel: 932 324 008

GRUP DeLaMà

Grup de trobada amb suport psicoterapèutic adreçat a dones que estiguin passant per un moment difícil a la seva vida

Del 25 de gener al 22 de març

Dijous de 10 a 12:30h, al Casal de barri Espai 210 (C/Padilla, 208-210, baixos)

Adreçat a: dones.

Organitza: Fundació Aroa.

Activitat gratuïta. Entrevista prèvia.

Sol·licitar cita per correu electrònic a vincles@fundacioarao.org, per telèfon al 669 057 540 o presencialment dilluns, dimecres o dijous a Casal de barri l'Espai 210 (Contacte amb Maite Cayuela Torrella i Susana Rodríguez Pereiro)

Més informació: www.fundacioarao.org

ACTIVITATS D'ART TERÀPIA I MUSICOTERÀPIA PER A PERSONES AMB NECESSITATS ESPECIALS D'ATENCIÓ.

Es busca afavorir a través de l'art i/o la música com a vehicle terapèutic les ganes de viure, compartint vivències, expressant emocions i desenvolupant potencial artístic.

Artteràpia: Els dimarts de 12 a 13h, al Casal de Barri Espai 210 (c/Padilla 208-210, baixos).

Musicoteràpia: Els dijous de 17 a 18h, a Sanitas Residencial (c/Castillejos 256-258)

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

Organitza: Ammbar (Associació de malalts mentals de Barcelona)

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia al telèfon 620 970 935 o al correu electrònic correu@ammbar.org (contactar amb Mª Jesús Peláez)

REMS - REFORÇAR I ESTIMULAR LA MEMÒRIA I LA SALUT

Tallers de Memòria (estimulació cognitiva), Activitat Física Adaptada, Tallers de Socialització i Grup d'Ajuda i Suport als Familiars. Objectiu: potenciar el màxim de temps possible, les capacitats físiques i cognitives.

Diferents grups i dies durant la setmana, de 10 a 13h o de 16 a 19h, a l'Espai Social Sagrada Família (c/Mallorca, 454-456)

Adreçat a: Adreçat a persones amb graus lleus o moderats de malalties neurològiques pròpies del procés d'envelliment.

Organitza: Espai Social Sagrada Família - Fundació Catalunya La Pedrera.

Cal inscripció prèvia amb participant i familiars de referència.

Quota segons itinerari. A partir de 90€ mensuals

Més informació: bcnsagradafamilia@espaisfcatalunyalapedrera.org | tel. 932 324 008

APATS 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.

De 14 a 16h, al c/Mallorca 425 - 5è

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

Organitza: Ajuntament de Barcelona- Drets socials.

Cal demanar cita a Serveis socials.

Preu segons ingressos: PNC 0,50€ ; targeta rosa gratuïta: 0,85€; sense targeta rosa 3,90€ per àpat.

Més informació: tel. 936 197 311 | www.barcelona.cat

DINA EN COMPANYIA

De dilluns a divendres, de 13 a 15:30h, a l'Espai Social Sagrada Família (c/ Mallorca, 454-456).

Adreçat a: persones majors de 65 anys, autònomes, que necessiten d'un servei de menjador casolà i molta relació social.

Organitza: Espai Social Sagrada Família - Fundació Catalunya La Pedrera.

Cal inscripció prèvia amb participant i familiars de referència.

Quota: 4,90€ per àpat.

Més informació: bcnsagradafamilia@espaisfcatalunyalapedrera.org | tel. 932 324 008

DONA I RELACIÓ SOCIAL

Treball en grup a nivell psicosocial i a nivell social-relacional que permeti animar les capacitats de resiliència de les dones que han viscut experiències adverses o pèrdues en el seu entorn social, familiar i de salut que les porten a l'aïllament, la desesperança i l'exclusió social.

Dimarts, de 9 a 10:30h

Adreçat a: població en general.

Organitza: CSS Sagrada Família.

Cal cita prèvia per entrevista.

Més informació: Adreçar-se personalment als serveis socials.

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.

Organitza: Biblioteca Sagrada Família-J.M. Ainaud.

Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.

Més informació: tel. 934 508 733 o b.barcelona.sf@diba.cat

(Contactar amb Sara o Susana)

VINCLESBCN

Reforçar les relacions socials de les persones grans que se senten soles per millorar el seu benestar, utilitzant la tecnologia com a eina.

Tot l'any

Adreçat a: persones majors de 65 anys empadronades a Barcelona (actualment als districtes de Sant Martí i Eixample) que no pateixen cap mena de deteriorament cognitiu.

Organitza: Ajuntament de Barcelona.

Activitat gratuïta.

Més informació: Centre de Serveis Socials |
ajuntament.barcelona.cat/vinclesbcn | tel. 010

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.

Dilluns, dimecres i divendres de 9 a 13h

Dimarts i dijous de 16 a 18h

Adreçat a: gent gran.

Organitza: 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: tel. 936 197 311 | radarsgentgran@bcn.cat

COMISSIÓ FEMINISMES I CANVI SOCIAL

Espai de traspàs d'informació, coneixement mutu i realització de accions i activitats conjuntes que responguin a les necessitats i interessos de les dones del barri.

Adreçat a: entitats, serveis i grups que treballen amb i per les dones al barri Sagrada Família.

Organitza: Pla de Desenvolupament Comunitari Sagrada Família.

Més informació: Casal de Barri Espai 210 (c/ Padilla, 208-210, baixos) | Tel. 932 653 645 | pcsagradafamilia@gmail.com |
http://www.donessaagradafamilia.net

BANC DEL TEMPS SAGRADA FAMÍLIA

És una iniciativa comunitària d'intercanvi de temps, que emula simbòlicament el funcionament d'un banc, però en el qual allò que es "presta" i es "rep" és temps dedicat a serveis a les persones.

Tots els dimecres, de 10:30 a 13:30h i tots els dijous, de 17:30 a 20:30h, al Casal de Barri Espai 210 (c/ Padilla, 208-210, baixos)
Adreçat a: població en general.

Organitza: Pla de Desenvolupament Comunitari Sagrada Família.

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia al telèfon 932 653 645 o personalment al Casal de Barri Espai 210 cada dimecres (10:30 a 13:30h) i dijous (17:30 a 20:30h)

Més informació: <http://bdtsagradafamilia.blogspot.com>

TAULA DE SALUT

Espai de traspàs d'informació, coneixement mutu i realització d'activitats entorn a la salut.

Adreçat a: entitats, serveis i grups que treballen o tenen interès en la millora del nivell sociosanitari del barri Sagrada Família.

Organitza: Pla de Desenvolupament Comunitari Sagrada Família

Més informació: Casal de Barri Espai 210 (c/ Padilla, 208-210, baixos) | Tel.932 653 645 | pcsagradafamilia@gmail.com

MÉS INFORMACIÓ...

Programa de Salut del Districte de l'Eixample. Circuits esportius, marxa nòrdica, tallers de memòria, caminades...per a persones a partir de 60 anys o persones prejubilades a partir de 55 anys residents al Districte de l'Eixample o bé, socis i sòcies dels Espais de Gent Gran Municipals del mateix Districte.

Organitza: Districte de l'Eixample.

Activitats gratuïtes. Cal inscripció prèvia telefònicament o de manera presencial.

Més informació: Demana tota la informació a l'Espai Gent Gran Sagrada Família o bé a qualsevol dels altres Espais de Gent Gran del Districte.

PIAD-Punt d'Informació i Atenció a les Dones (c/Calàbria, 262 *accés per interior d'illa Rosa Deulofeu) ofereix informació, atenció i assessorament en tots aquells temes d'interès per a les dones: informació i atenció individualitzada, assessorament jurídic, acompanyament psicològic, tallers gratuïts i grups de creixement personal.
Més informació: al telèfon 932 56 28 19 o al correu electrònic piadeixample@bcn.cat

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

pcsagradafamilia@gmail.com

IMPULSA:



AMB LA COL·LABORACIÓ DE:



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