

PLA COMUNITARI
SAGRADA FAMÍLIA

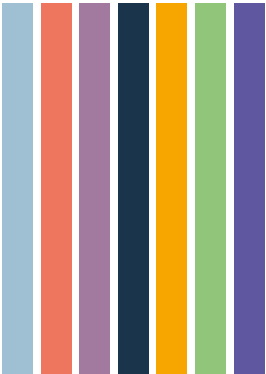
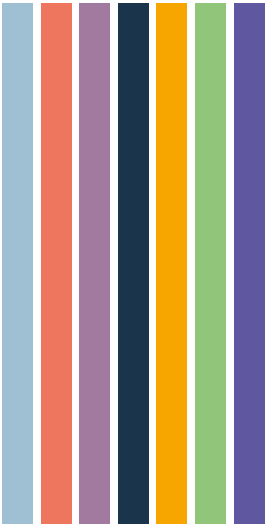


Programa de barri

Activitats, projectes i recursos



abril, maig,
juny
2023



Des del **Pla Comunitari Sagrada Família** elaborem aquest programa trimestral amb moltes de les activitats, accions, projectes i serveis que es desenvolupen al barri i al seu voltant. L'objectiu d'aquest programa és donar a conèixer tant les accions com les pròpies entitats, serveis i equipaments que les organitzen, així com facilitar la comunicació, la recomanació, l'acompanyament i la prescripció social d'aquestes activitats.

Què és el Pla Comunitari?

El PDC Sagrada Família, és una xarxa de veïns i veïnes, entitats, equipaments i serveis del barri que treballem plegats per transformar i millorar la qualitat de vida del barri.

Ens organitzem en taules i comissions de treball temàtiques on compartim experiències, impulem nous projectes i donem suport a les activitats que es fan al barri. Actualment estem treballant entorn dels següents àmbits: salut, feminismes, cures i criança, acollida i interculturalitat, economia social i ecologia.

Vols participar-hi?

Truca'ns o envia'ns un mail o whatsapp!

info@pcsagradafamilia.cat

656411044

Per a més informació, visita el nostre web!

www.pdcsagradafamilia.cat

Des del 2020, l'entitat gestora del PDC és Espai Ambiental Cooperativa. L'entitat gestora impulsa el PDC al barri, gestiona les subvencions rebudes per l'Administració pública i el contracte laboral de la tècnica. Visita el web per saber més sobre Espai Ambiental! espaiambiental.coop

Índex

Salut	7
Gent Gran	9
Cures (Criança, famílies i persones cuidadores)	13
Dones i LGTBI	17
Medi ambient	20
Infants, adolescents i joves	22

€ Totes les activitats són gratuïtes, excepte algunes en les quals s'indica el preu.

Salut

Xerrada “La importància de netejar el cos per dins”



25/04/2023 a les 18.30 h

Biblioteca Sofia Barat (Girona, 64)

Entrada lliure, aforament limitat.

Organitza: Integral, Cooperativa de Salut

Taller d'Alimentació Saludable



Data i hora a determinar

CAP Roger de Flor (Roger de Flor, 194)

Oferir recursos que permetin a les persones participants afrontar els reptes que suposa fer un canvi d'hàbits alimentaris i exercici físic. Crear un espai on compartir coneixements i experiències amb altres persones en situacions similars.

Cal inscripció prèvia. Contacta amb el teu metge/essa de família del CAP Roger de Flor. Només persones usuàries del CAP Roger de Flor.

Organitza: CAP Roger de Flor

Taller: Feina i malestar emocional



Data i hora a determinar

CAP Roger de Flor (Roger de Flor, 194)

Per algunes persones, la relació amb la seva feina és una font de patiment emocional. Oferim una oportunitat per treballar eines per la gestió del malestar emocional. Adreçat a: persones que es troben en situació de baixa laboral degut al malestar emocional associat a la feina.

Cal inscripció prèvia. Contacta amb el teu metge/essa de família del CAP Roger de Flor. Només persones usuàries del CAP Roger de Flor.

Organitza: CAP Roger de Flor

Parlem...



19/4, 26/4, 17/5 i 24/5 de 19.30 h a 21 h

Centre Cívic Sagrada Família (Provença, 480)

Espai per xerrar amb una especialista sobre temes diversos relacionats amb la salut i la cura.

- € Activitat de pagament. Cal inscripció prèvia: inscripció online des de la pàgina web del centre cívic o presencial.
<https://sagradafamilia.inscripcionscc.com>

Organitza: Centre Cívic Sagrada Família

Itineraris



20/4, 26/4, 4/5, 12/5, 19/5, 22/5 i 30/5
de 10.30 a 13 h o de 17.30 a 19.30 h

Centre Cívic Sagrada Família (Provença, 480)

Rutes d'interès cultural per Barcelona.

- € Activitat de pagament. Cal inscripció prèvia: online des de la pàgina web del centre cívic o presencial <https://sagradafamilia.inscripcionscc.com>

Organitza: Centre Cívic Sagrada Família

Espai de relaxació



Tots els dijous, de 18:45 a 20 h

Casal de Barri Espai 210 (Padilla, 210)

Espai per aprendre eines pràctiques de relaxació guiada com a recurs d'autocura per reduir l'estrès i l'angoixa que podem patir derivades de situacions quotidianes de la nostra vida que ens preocupen i/o per estar passant per un moment de crisi personal.

Cal inscripció prèvia Informació i inscripcions:
aroa@fundacioaroa.org / 669 057 540

Organitza: Fundació Aroa

Gent Gran

Taller la meva salut



Data i hora per determinar

CAP Roger de Flor (Roger de Flor, 194)

Sessions informatives per aprendre a fer servir La Meva salut i guanyar autonomia amb les gestions mèdiques.

Cal inscripció prèvia: 935 07 03 90 o bé presencial en el taulell de planta 0 del CAP Roger de Flor. Només persones usuàries del CAP Roger de Flor

Organitza: CAP Roger de Flor

Taller renúncies en l'envelliment



Data i hora per determinar

CAP Roger de Flor (Roger de Flor, 194)

En aquest espai es compartiran experiències relatives a les renúncies i pèrdues pròpies de l'envelliment, la progressiva pèrdua d'autonomia física, el deteriorament cognitiu, l'empobriment de les relacions socials, l'oci, etc.

Adreçat a: Programa adreçat a pacients adults en una franja d'edat d'igual o major de 75 anys amb malestar lleu a causa de pèrdues (físiques, psíquiques, d'autonomia i de xarxa social) pròpies de l'envelliment.”

Cal inscripció prèvia: Persones interessades adreçar-se al seu equip sanitari del CAP

Roger de Flor. Només persones usuàries del CAP Roger de Flor

Organitza: CAP Roger de Flor

Taller: Sexualitat en la gent gran



20/05/2023 a les 18 h

Fundació Enllaç (Rosselló, 328)

Taller orientat a homes gais on aprendràs a tombar mites i prejudicis entorn de la sexualitat de la gent gran.

Cal inscripció prèvia: correu electrònic:
informacio@fundacioenllac.cat

Organitza: Fundació Enllaç

Recital poesia de dones "En veu de dones grans"



21/06/2023 a les 17 h

Lloc pendent de confirmació

Activitat impulsada des del projecte "vincles" que l'entitat desenvolupa, amb un enfocament en clau de gènere i persones grans per a la visibilització i la posada en valor de les aportacions artístiques de les dones. Si vols participar-hi o t'agradaria venir a compartir amb nosaltres i gaudir d'un bon moment. Inscriu-te, t'esperem!

Cal inscripció prèvia: Informació i inscripcions:
aroa@fundacioaroa.org / 669 057 540

Organitza: Fundació Aroa

Ball en línia



Tots els dimarts de 12.15 a 13.15 h

Espai Social Torrent d'en Mariner
(Passatge de Mariner, 13-17)

Exercici suau, comptar i recordar els passos, ball, diversió, relacions...

Cal inscripció prèvia presencialment

Organitza: Associació Socio Cultural Can Mariner

TaiTxi per a gent gran



Tots els dimecres a les 10 h

Fundació Enllaç (Rosselló, 328)

Taller per a principiants en l'art del taitxi. Fareu diferents activitats per a millorar la mobilitat i la salut.

Cal inscripció prèvia correu electrònic - informacio@fundacioenllac.cat

€ Activitat de pagament 20 €/mes

Organitza: Fundació Enllaç

Taitxi



Els dimarts de 10.30 a 11.30 h

**Espai Social Torrent d'en Mariner
(Passatge de Mariner, 12-17)**

Equilibri, relaxació... exercici suau i relació amb el grup...

Cal inscripció prèvia presencialment

Organitza: Associació Socio Cultural Can Mariner

Xerrades amb l'advocat



Dijous 20/4, 18/5 i 15/6 de 18.30 a 20 h

Fundació Enllaç (Rosselló, 328)

Xerrades de l'advocat Ricardo de la Rosa sobre diferents temes que han de tenir en compte la gent gran.

Organitza: Fundació Enllaç

loga per a Gent Gran



Dijous alterns de 10.30 a 11.30 h

**Espai Social Torrent d'en Mariner
(Passatge de Mariner, 13-17)**

loga, exercici suau, relaxació, estiraments,
meditació, relació amb els companys

Cal inscripció prèvia presencialment

Organitza: Associació Socio Cultural Can Mariner

Cures

(Criança, famílies i persones cuidadores)

Grup de lactància



Dijous de 12 a 14 h

CAP Roger de Flor (Roger de Flor, 194)

Afavorir i fomentar la lactància materna, ja que considerem que és el aliment més beneficiós en els primers mesos de vida del nadó. Només per a persones usuàries del CAP Roger de Flor

No cal inscripció prèvia: Contactar amb metge/essa o infermer/a de família del CAP Roger de Flor

Organitza: CAP Roger de Flor

Cos nadó



Dimecres d'11 a 12 h

Cos, Cooperativa de Salut (Indústria, 93)

Espai d'assessoria d'alletament i cures del nadó

No cal inscripció prèvia. Més informació:

maria@cos.coop

Organitza: Cos, cooperació i Salut

Cicle de conferències cicle “Parlem de la Infància”



- **Conferència: “Com ha de ser l’alimentació dels nostres infants?”**

27/04/2023 a les 17.30 h

Centre Cívic Sagrada Família. (Provença, 480)

Una sessió on parlarem d’alimentació infantil, des d’un punt de vista nutritiu, però també sensorial, culinari i social. El què, el com i el quan de l’alimentació. Sessió mixta amb una part més teòrica i una altra de més pràctica. A càrrec d’Eva Rodríguez, dietista-nutricionista CAP Sagrada Família

Cal inscripció prèvia a partir del 20 d’abril a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917

Possibilitat de tenir un espai adaptat per als infants amb la supervisió dels seus familiars o acompanyants.

Organitza: Centre Cívic Sagrada Família - Casal infantil Sagrada Família

- **Conferència: “Dona a la teva criatura 100 possibilitats en lloc de 2”**

15/05/2023 a les 17.30 h

Centre Cívic Sagrada Família (Provença, 480)

Quines violències i desigualtats viuen les criatures en la nostra societat? Com i en quins moments es construeix el gènere des de la petita infància? Proposem un espai de reflexió col·lectiva per educar sense sexisme i obrir el ventall d’oportunitats.

A càrrec d’Irene Cardona, del projecte Créixer Lliures, de L’Etnogràfica

Cal inscripció prèvia: a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al Punt d’Informació del Centre al telèfon 934 508 917.

Organitza: Centre Cívic Sagrada Família - Casal infantil Sagrada Família

- **Conferència: “Com influeix la masculinitat en la criança i la paternitat?””**

23/05/2023 a les 17.30 h

Centre Cívic Sagrada Família (Provença, 480)

Els pares d'avui s'impliquen més o menys que abans? Els canvis socials faciliten la conciliació i l'equilibri? A càrrec d'Albert Pons, de l'associació EntreHomes, educador infantil i terapeuta especialitzat en criança i paternitat, consultor educatiu, formador de mestres

Cal inscripció prèvia a partir del 16 de maig a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917

Possibilitat de tenir un espai adaptat per als infants amb la supervisió dels seus familiars o acompanyants.

Organitza: *Casal de Barri Espai 210 - Centre Cívic Sagrada Família*

Xerrades de salut integral



Biblioteca Sofia Barat (Girona, 64)

Tots els darrers dimarts de cada mes fem xerrades de salut Integral a la biblioteca Sofia Barat. Entrada lliure, aforament limitat.

Organitza: Integral, Cooperativa de Salut

- **Trastorns de Conducta Alimentària (TCA) en Infància, adolescents i jovent. En parlem?**

30/05/2023 a les 18.30 h

- **Benestar emocional familiar durant les vacances: Com mantenir l'equilibri emocional?**

27/06/2023 a les 18.30 h

Curs “Cuidem i ens cuidem”



De dilluns a divendres, del 8 al 26 de maig (15 sessions)

De 13 a 16 h.

Espai Barcelona Cuida (Viladomat, 127)

Formació per a persones migrades cuidadores de persones grans o dependents, enfocat a millorar els coneixements teòric-pràctics de cura i adquirir eines d'autocura per prevenir l'impacte en la seva salut derivat del treball que realitzen i del procés d'integració a un nou context sociocultural.

Cal inscripció prèvia: Informació i inscripcions: aroa@fundacioaroa.org / 669 057 540

Organitza: Fundació Aroa

Dones i LGTBI

Taller “L’art de l’autoestima”



Del 2 de maig al 4 de juliol

De 10.30 a 12.30 h

**Espai de Gent Gran Transformadors
(Ausiàs Marc, 60, 3a planta)**

Generarem un espai de confiança per treballar l’autoestima i l’autocura a partir de l’art expressiu, les dinàmiques grupals i l’expressió corporal.

Reconeixerem les nostres qualitats i aprendrem a estar en contacte amb les nostres necessitats i a respectar-les.

Cal inscripció prèvia al PIAD: 900 922 357 / piad_eixample@bcn.cat

Organitza: PIAD Eixample

Dia de portes obertes



19/05/2023 A partir de les 12 h (tot el dia)

Fundació Enllaç (Rosselló, 328)

Vine a conèixer la nostra entitat, durant tot el dia durem a terme diferents activitats, algunes amb entitats del barri, per donar a conèixer tot en el que et podem ajudar.

Organitza: Fundació Enllaç

Jornada “Caminant per la Llibertat, la Igualtat i la Dignitat de les Dones”



25/05/2023 a les 18 h

Lloc pendent de confirmació

Jornada emmarcada en el projecte europeu “Assemblies of Solidarity”, es tracta d’una trobada ciutadana de dones de diferents edats, àmbits professionals i cultures que vulguin participar d’un espai pel canvi i la transformació, visibilitzant els drets i llibertats de les dones i treballant els reptes que afrontem. Entre totes les persones construirem propostes transformadores a nivell de polítiques europees.

Cal inscripció prèvia

Informació i inscripcions: dones@fundacioaroa.org / 669 057 540

Organitza: Fundació Aroa

Cercle de Dones



19/04, 17/05 i 22/06, de 18 a 19.30 h.

**Centre atenció Fundació Aroa
(Dos de Maig, 202, baixos, 3)**

Espai adreçat a dones que vulguin apropar-se a aquesta pràctica de les cultures ancestrals-matriarcal, enfocada a fer un treball de creixement personal conjunt en un espai de respecte, igualtat i sororitat compartit amb d’altres dones.

Cal inscripció prèvia: Informació i inscripcions: dones@fundacioaroa.org / 669 067 540

Aportació de 10 €

Organitza: Fundació Aroa

Taller de rumba i sevillanes



Tots els dilluns a les 19 h

Fundació Enllaç (Rosselló, 328)

Taller de rumba i sevillanes per a persones LGTBI

Cal inscripció prèvia: Correu electrònic a

informacio@fundacioenllac.cat

Organitza: Fundació Enllaç

Medi ambient

Patis Oberts + Refugis Climàtics



Des del Programa de Patis Oberts us convidem a gaudir de la primavera i de l'arribada de l'estiu als Patis Escolars de l'escola Ramon Llull, l'escola Els Llorers i a l'Escola Les Aigües. Patis transformats que ofereix espais d'ombra, zones verdes, punts d'aigua i espais diversos per gaudir de l'oci saludable, des de totes les edats i a través del joc, de l'esport, del diàleg i de la lectura, en un espai adequat a l'aire lliure!

- **Escola Ramon Llull - Av. Diagonal, 275**
Dissabte, d'11 a 14 h i diumenge, d'11 a 14 h i de 16.30 a 19.30 h
- **Escola Els Llorers - C. Aragó, 121**
(entrada per Av. De Roma, 98)
Diumenges, d'11 a 14 h
- **Escola Les Aigües - C. Sardenya, 420**
(entrada pel c. Taxdirt)
Dissabtes i Diumenges, d'11 a 14h

Fast fashion: és sostenible?



10/05/2023 a les 18 h

Casal de Barri Espai 210 (Padilla, 210)

Què hi ha darrere les peces de roba que ens costen menys que un cafè? Analitzarem com ha evolucionat aquesta indústria fins a arribar a ser “ultraràpida”, i els seus impactes. Coneixerem el valor real de la roba i el poder de les alternatives.

Cal inscripció prèvia: informacio@espai210.org

*Organitza: Aula Ambiental Sagrada Família
i Casal de Barri Espai 210*

Taller de transformació de roba



Tots els divendres, de 12 a 13.30 h

Casal de Barri Espai 210 (Padilla, 210, baixos)

En aquest taller es busca donar una nova vida a peces de roba que no són útils, transformant-les en d'altres a través del reciclatge tèxtil i de la costura creativa.

Cal inscripció prèvia: trucar al 93 015 37 33
o escriure a informacio@espai210.org

*Organitza: Xarxa Dos Deu - Casal de Barri
Espai 210*

Infants, adolescents i joves

Casal d'estiu del Casal Infantil Sagrada Família



Casal Infantil Sagrada Família (Provença, 480)

Casal d'estiu per infants de 4 a 12 anys.
L'eix vertabrador serà el joc lliure, amb activitats orientades a les arts plàstiques, esportives, musicals i culturals en format de tallers jocs i sortides.

Cal inscripció prèvia a partir del 15 d'abril de 2023 a través del web

<https://vacances.barcelona.cat>

Podeu sol·licitar atenció amb cita prèvia a 93 450 89 17 o escrivint a

coordinacioinfantil@ccsagradafamilia.net.

Més informació a:

<https://www.ccsagradafamilia.net/infancia/de-4-a-12>
casalinfantil@ccsagradafamilia.net

Organitza: *Casal Infantil Sagrada Família.*

Entitats i equipaments participants:

Ammbar (Associació de Malalts Mentals de Barcelona)

correu@ammbar.org

Tel. 620 970 935

Fundació AROA

aroa@fundacioaroa.org

Tel. 669 057 540

PUENTE Centro Cultural Árabe

puentecentrocultural@gmail.com

Tel. 932 464 938

Aula Ambiental Sagrada Família

info@aulambiental.org

Tel. 934 35 05 47

CAP Roger de Flor

C. Roger de Flor, 194

Tel. 935 070 390

CAP Sagrada Família

C. Còrsega, 643

Tel. 935 072 580

Casal de Barri Espai 210

espai210@gmail.com

Tel. 930 153 733

Centre Cívic Sagrada Família

info@ccsagradafamilia.net

Tel. 934 508 917

Fundació Salut i envelliment UAB

fsie@uab.cat

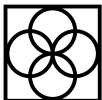
Tel. 934 33 50 30



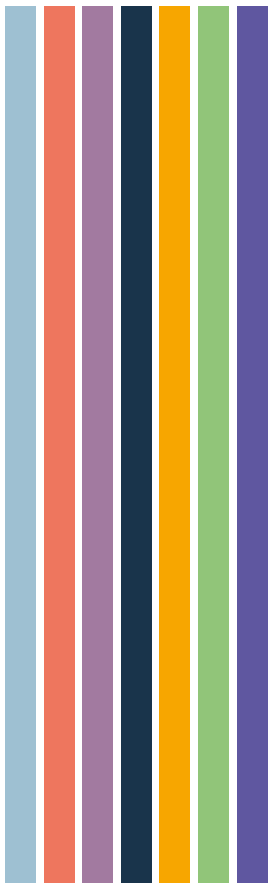
**PLA COMUNITARI
SAGRADA FAMÍLIA**

info@pdcsagradafamilia.cat

Tel. 656 411 044



PLA COMUNITARI SAGRADA FAMÍLIA



Amb el suport de:



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



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
l'Eixample