



# PROGRAMA D'ACTIVITATS DE SALUT

## al barri Sagrada Família

### GENER, FEBRER I MARÇ 2016

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 fullletó 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](mailto:pcsagradafamilia@gmail.com) o trucant a l'ESPAI 210 tel.932.653.645

## GENER

### CIRCUIT ESPORTIU ALS JARDINS FLORA TRISTÁN

Tots els dijous de 10:30 a 11:30h a l'interior d'illa de Flora Tristán (Padilla, 210).

És una activitat dirigida. Els circuits són equipaments esportius pensats per prevenir i millorar la condició física de les persones usuàries.

Adreçat a: Persones a partir de 60 anys o jubilats/des a partir de 55, 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 (Programa de Salut)

Activitat gratuïta.

Demaneu més informació a l'Espai Gent Gran Sagrada Família  
Tel.: 93 256 28 31 o al Casal

### TALLER GRUPAL PACIENT EXPERT – DESHABITUACIÓ TABÀQUICA

Inici: 26 de gener (9 sessions), els dimarts de 19 a 21 h al CAP Roger de Flor.

Adreçat a persones que vulguin deixar de fumar i que no hagin pogut a través d'altres mètodes.

Organitza: CAP Roger de Flor

Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.

Més informació i inscripcions: David Ginesta (infermer).

CAP Roger de Flor | Tel.: 902 500 179

### TALLER DE RESILIÈNCIA (Segon Nivell)

Del 14 de gener al 17 de març.

Resiliència és la capacitat que tenim les persones per fer front a les adversitats, superar-les i sortir-ne enfortides.

Adreçat a: persones a partir de 60 anys o jubilats/des a partir de 55 anys, residents al Districte de l'Eixample o bé, socis/es dels Espais de Gent Gran Municipals del mateix Districte

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

Activitat gratuïta. Places limitades.

Inscripcions a partir del 14 de desembre a l'Espai Sagrada Família | Mallorca, 425, 5a planta | Tel.: 93 256 28 31

### TALLER: DANSA I EXPRESSA'T (MICROMASCLISMES)

Del 14 de gener al 17 de març, de 18 a 19:30 hores al Centre Cívic Sagrada Família.

Taller dansa-teatre i gènere. Les sessions volen aportar eines i tècniques de dansa-teatre per investigar els micromasclismes en l'entorn quotidià. El punt de partida serà la pròpia experiència personal, perquè transformant petites accions es pot construir un imaginari lliure d'actituds masclistes.

No requereix experiència prèvia en dansa o teatre.

Organitza: Centre Cívic Sagrada Família.

Inscripció gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.

Més informació: T. 93 450 89 17 | [www.ccsagradafamilia.net](http://www.ccsagradafamilia.net)

### CONFERÈNCIA: COM VIU UN NEN AMB CÀNCER A L'HOSPITAL

28 de gener de 18:30h a 20 h, a l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau (Sant Quintí, 89 | Sales polivalents 2ª planta | bloc A)

Adreçat a: Població en general

Organitza: Hospital de la Santa Creu i Sant Pau

Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia

Més informació: Tel. 935 537 830 | [comunicacio@santpau.cat](mailto:comunicacio@santpau.cat)

## FEBRER

### RUTES GUIADES PER A REDESCOBRIR BARCELONA

Del 2 de febrer al 22 d'abril

Caminades en grup i guiades per un monitor amb l'objectiu de promoure l'exercici físic i redescobrir la nostra ciutat.

Adreçat a: Població en general.

Impulsa Associació de Veïns i Veïnes Sagrada Família amb el suport d'Agrupació Excursionista de Catalunya.

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA (Places limitades)

Més informació in inscripcions: Dimarts i dijous de 18:00 h a

20:00 h a l'AVV Sagrada Família | C/ València, 415

| Tel.: 93 459 31 64 | [avvsagrada@gmail.com](mailto:avvsagrada@gmail.com)

### CONFERÈNCIA: ES POT HERETAR LA MALALTIA D'ALZHEIMER?

17 de febrer de 17:00 a 18:30 h, a l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau (Sant Quintí, 89 | Sales polivalents 2ª planta | bloc A)

A càrrec Dr. Jordi Clarimón

Adreçat a: Població en general

Organitza: Hospital de la Santa Creu i Sant Pau

Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia

Més informació: Tel. 935 537 830 | [comunicacio@santpau.cat](mailto:comunicacio@santpau.cat)

### XERRADA-TALLER: VIOLÈNCIES MASCLISTES I DRET PENAL

19 de febrer, de 10 h a 11:30

Com podem assessorar i acompanyar a les dones que pateixen violència masclista dins els sistema penal evitant un major impacte negatiu en la seva situació psicosocial?

Adreçat a: Persones interessades i professionals implicats i implicades.

Organitza: Projecte Idea

Activitat gratuïta.

Més informació: Més informació: Tel 932.427.899 i

625.301.911 | [helia@heliadones.org](mailto:helia@heliadones.org)

## XERRADA-TALLER: AUTOCONEIXEMENT PER TROBAR PARELLA

19 de febrer de 2016 a les 17h, a Espai 210.

Xerrada adreçada a persones interessades en desenvolupar el seu potencial personal per facilitar l'establiment de relacions de parella satisfactòries.

Adreçat a: Població en general

Organitza: Fundació Aroa i Hylé Psicologia

Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA, per telèfon o enviant un correu electrònic a laadreça indicada.

Durada aproximada, 3 hores.

Més informació: Tel. 668.880.732 | 668.896.873

|contacto@hylepsicologia.com (Contactar amb Alex o Margherita)

## CONFERÈNCIA: TOTS ELS PARTS SÓN IGUALS? ES POT PARIR SENSE PATIR?

25 de febrer de 18:30h a 20 h, a l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau (Sant Quintí, 89| Sales polivalents 2ª planta| bloc A)

Adreçat a: Població en general

Organitza: Hospital de la Santa Creu i Sant Pau

Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia

Més informació: Tel. 935 537 830|comunicacio@santpau.cat

## XERRADA-COL·LOQUI: LÍMITS EN LA INFÀNCIA

26 de febrer de 17:30 A 19h al Centre Cívic de la Sagrada Família (C/ Provença, 480. 08025 Barcelona. Aula P1)

Adreçat a: Pares, mares, mestres i persones interessades en la reflexió sobre posar normes als nens/es i com fer-ho.

A càrrec de Marta Gutiérrez Lengua (psicòloga i terapeuta ocupacional) i Jennifer Gallego Rodríguez (psicòloga, terapeuta ocupacional i psicodramatista).

Organitza: Empremses, serveis Terapèutics i Informatius.

Activitat gratuïta, CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA al telèfon 698080756 o a info.empremses@empremses.org

## MARÇ

### TALLER: COMUNICACIÓ DE MALES NOTÍCIES A NENS/ES I ADOLESCENTS

4 de Març de 2016 a les 17h, a Espai 210.

Com donem les notícies dolentes als i a les menors per tal de minimitzar l'impacte negatiu?

Adreçat a: Famílies, tutors/es i comunitat educativa interessada. Població en general.

Organitza: Fundació Aroa i Hylé Psicologia.

Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA, per telèfon o enviant un email a laadreça indicada. Duració aproximada, 3 hores.

Més informació: Tel. 668.880.732 | 668.896.873 |

contacto@hylepsicologia.com (Contactar amb Alex o Margherita)

### CINEFÒRUM AMB TEMÀTICA DE SALUT MENTAL: L'ESQUIZOFRÈNIA

Divendres 11 de març de 18:15 h a 20:45 h a l'Espai 210 (C/Padilla 210, baixos).

Adreçat a: Persones afectades, familiars, estudiants, veïns i veïnes.

Organitza: Ammbar Associació de malalts mentals de Barcelona

Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.

Més informació: Tel. 620970935 |correu@ammbar.org

(Contactar amb Mª Jesús)

### TERTÚLIA: QUALITAT AMBIENTAL A L'INTERIOR DE LA CASA

Dijous 10 de març a les 18:30 a L'Espai 210.

La qualitat ambiental interior té a veure amb l'aire, la llum, el soroll, etc. Coneixerem com ens influeixen aquests aspectes i què podem fer a casa nostra per tenir un entorn més saludable.

Organitza: Aula Ambiental Sagrada Família

Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA (a partir del 13 de gener)

Més informació: info@aulambiental.org |Tel.: 934 350 547

## XERRADA-COL·LOQUI SOBRE SALUT MENTAL: LA POR, LA PITJOR DE LES NOSTRES EMOCIONS

Dimecres 16 de març a les 18 de la tarda a la Biblioteca de la Residència Sagrada Família de Sanitas.

(Cantonada C/ Castillejos amb C/ Mallorca)

A càrrec de Doctor Miquel Pallarès i Querol

Adreçat a: Persones interessades i especialment a gent gran.

Organitza: Ammbar Associació de malalts mentals de Barcelona

Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.

Més informació: Tel. 620970935 |correu@ammbar.org

(Contactar amb Mª Jesús)

## CONFERÈNCIA: NOVES TENDÈNCIES ALIMENTÀRIES, MÉS ENLLÀ DE LA DIETA MEDITERRÀNIA

31 de març de 18'30h a 20 h, a l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau (Sant Quintí, 89| Sales polivalents 2ª planta| bloc A)

Adreçat a: Població en general

Organitza: Hospital de la Santa Creu i Sant Pau

Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia

Més informació: Tel. 935 537 830|comunicacio@santpau.cat

## ACTIVITATS TRIMESTRALS

### Rutes Guiades: CAMINANT FEM SALUT

Del 16 de febrer al 28 de d'abril. Sortides guiades en dimarts i dijous de 17 a 18:15.

Adreçat a: Persones amb hipertensió, diabetis o dislipèmia, i amb hàbits de vida sedentaris.

Organitza: COMISSIÓ RUTES DE SALUT del Pla 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.

Més informació i inscripcions: CAP Sagrada Família ( C/ Còrsega, 643), CAP Roger de Flor (C/ Roger de Flor, 194-196) i ESPAI 210 (C/Padilla, 208-210 baixos)| Tel. 932 653 645 | pcsagradafamilia@gmail.com

### ACTIVA'T ALS PARCS: CAMINADES I MEMÒRIA

Cada dijous, de 10'30 a 11,30 als Jardins de la Indústria (C/Indústria, 109). Trobada: entrada del parc.

Caminades suaus pel parc, d'uns 30 minuts de durada, amb exercicis d'escalfament. Durant la sessió, també es proposen exercicis per activar la memòria.

Adreçat a: Tothom hi pot participar, però està especialment indicat per a persones majors de 40 anys.

Organitza: Ajuntament de Barcelona.

Activitat gratuïta. No cal inscripció prèvia.

Més informació: <http://www.bcn.cat/trobatb/ca/activat.html>

### TALLER D'INTRODUCCIÓ ALS MANDALES

1er. i 3er. dijous de cada mes, de 17:30 a 18:45 h, a l'Espai 210 (C/ Padilla 208-210 baixos)

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

Organitza: Fundació Aroa.

Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.

Més informació i inscripcions: [www.fundacioaroa.org](http://www.fundacioaroa.org)

|Tel.669.05.75.40 |salutglobal@fundacioaroa.org

### YOGA PER A DONES I ADOLESCENTS

Tots els dimarts de 19 h a 20:30 h, a l'Espai 210 (C/Padilla, 208-210)

Treballar cos, ment i emocions a través de respiració i moviment. Acabem amb relaxació.

Adreçat a: Dones

Organitza: Associació Hèlia

Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.

Més informació i inscripcions: Espai 210| Tel. 932 653 645|espai210@gmail.com

## TALLER DE COSTURA I PINTURA CREATIVA

Tots els dimarts de 17:00 a 19:00 h, a l'Espai 210 (C/ Padilla, 210 baixos).  
Proporciona eines d'aprenentatge (pintura sobre tela, patronatge a mida, punt, etc.) i aplicació pràctica per a realitzar models de confecció propis.  
Adreçat a: Dones (amb o sense experiència prèvia en costura i pintura).  
Organitza: Associació Hèlia.  
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.  
Més informació i inscripcions: Espai 210 | Tel. 932 653 645 | [espai210@gmail.com](mailto:espai210@gmail.com)

## ESPAI D'ARTTERAPIA

Dimecres de 18:30 a 20 h, a l'Espai 210 (C/ Padilla, 210 baixos).  
Un taller per redescobrir-te a través de l'art, un espai de benestar i d'expressió lliure.  
Per participar no és necessari tenir una formació artística prèvia o una habilitat especial per l'art.  
Adreçat: A les dones.  
Organitza: Fundació Aroa  
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.  
Més informació i inscripcions: [www.fundacioaroa.org](http://www.fundacioaroa.org) | Tel.669.05.75.40 | [dones@fundacioaroa.org](mailto:dones@fundacioaroa.org)

## VINCLES

Tots els dimecres de cada mes, de 10 a 12 h, a l'Espai 210 (C/ Padilla, 208-210 baixos)  
Persones a partir de 65 anys, que es sentin soles / sols i que els agradaria deixar de sentir-se així i compartir un espai de trobada setmanal. Cal contactar amb el CAP Sagrada Família o l'EAP Roger de Flor, per explicar a les persones interessades com poden participar-hi.  
Entitat responsable del taller: Fundació Aroa  
Impulsa: Comissió de Gent Gran del Pla Comunitari Sagrada Família.  
Activitat gratuïta. Cal inscripció i entrevista d'acollida, prèvia.  
Més informació i inscripcions: [www.fundacioaroa.org](http://www.fundacioaroa.org) | Tel.669.05.75.40 | [vinclessagradafamilia@gmail.com](mailto:vinclessagradafamilia@gmail.com)

## ESPAI CULTURA

Cada dimecres, de 17:30 a 18:30 a la Biblioteca Sagrada Família (C/ Provença, 480 2a planta).  
Espai de trobada per conèixer i participar d'activitats i sortides culturals que es fan al territori i fer-ho en grup.  
Adreçat a: Persones majors de 65 anys.  
Organitza: Biblioteca Sagrada Família  
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.  
Més informació i inscripcions: Tel. 934 508 733 | [b.barcelona.sf@diba.cat](mailto:b.barcelona.sf@diba.cat) (contactar amb Celso)

## TALLER D'ANIMACIÓ A LA INFORMÀTICA I INTERNET

Dijous de 10 a 11 hores a la Biblioteca Sagrada Família /Josep M<sup>a</sup> Ainaud de Lasarte ( C/ Provença, 480)  
Divendres de 17 a 18 hores a l'Espai Social de la Caixa (C/Padilla, 327)  
Obert a persones que mai s'han apropiat a un ordinador o que encara que saben una mica volen aprendre més. Persones que pensen que per les seves característiques personals i/o d'estudis tenen dificultats per a aprendre les noves tecnologies. Fem un aprenentatge personalitzat respectant el ritme de cadascú.  
Adreçat a: Persones usuàries de Salut Mental i veïns/veïnes interessats/interessades.  
Organitza: Ammbar Associació de malalts mentals de Barcelona  
Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.  
Més informació: Tel.: (Contactar amb M<sup>a</sup> Jesús)

## TALLER D'ANIMACIÓ A LA LECTURA I L'ESCRITURA

Dilluns de 17 a 18:30 hores a l'Espai 210 ( C/ Padilla, 208-210 baixos)  
Dijous de 18 a 19:30 hores a la Residència Sagrada Família de Sanitas (Cantonada C/ Castillejos amb C/ Mallorca)  
Per mantenir-se actiu, estimulant les capacitats intel·lectuals: atenció, memòria, comunicació, fluidesa verbal, coordinació, creativitat i sobretot passar-ho bé.  
Adreçat a: Persones interessades, no important el nivell de cadascú ni si té cap déficit.  
Organitza: Ammbar Associació de malalts mentals de Barcelona  
Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia.  
Més informació: Tel.:620970935 /[correu@ammbar.org](mailto:correu@ammbar.org) (Contactar amb M<sup>a</sup> Jesús)

## TALLER DE LACTÀNCIA

Espai obert durant el 2016.  
Adreçat a: Mares lactants.  
Organitza: CAP Roger de Flor.  
Activitat gratuïta: CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.  
Més informació i inscripcions: infermera de pediatria CAP Roger de Flor. Tel: 902 500 179.

## TALLER DE MASSATGE INFANTIL

Espai obert durant el 2016.  
Adreçat a pares i/o mares amb fills d'1 a 6 mesos que volen aprendre la tècnica del massatge infantil.  
Organitza: CAP Roger de Flor  
Activitat gratuïta: CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.  
Més informació i inscripcions: Yolanda Muñoz (infermera pediatria) CAP Roger de Flor. Tel: 902 500 179.

## ESPAI DE RESPIRACIÓ I RELAXACIÓ.

1er i 3er dijous de cada mes, de 19 a 20h, a l'Espai 210 (C/ Padilla, 208- 210 baixos)  
Adreçat a: Població en general.  
Organitza: Fundació Aroa  
Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia.  
Més informació i inscripcions: [www.fundacioaroa.org](http://www.fundacioaroa.org) | Tel.669.05.75.40 | [salutglobal@fundacioaroa.org](mailto:salutglobal@fundacioaroa.org)

## SERVEIS, GRUPS I ESPAIS DE TREBALL

### PROJECTE IDEA | INTERVENCIÓ AMB DONES PER L'EMPODERAMENT I L'ACCIÓ

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 Assessoros. CAL CONCERTAR CITA PRÈVIA  
Més informació: Tel 932.427.899 i 625.301.911 | [projecteidea@gmail.com](mailto:projecteidea@gmail.com)

### REMS-REFORÇAR I ESTIMULAR LA MEMÒRIA I LA SALUT

Diferents grups i dies durant la setmana. Itineraris de 2, 3, 4 i 5 dies a la setmana.  
Matins de 10 a 13h o tardes de 16h a 19 h, a l'Espai Social Sagrada Família (C/Mallorca, 454-456)  
Adreçat a: Persones amb graus lleus o moderats de malalties neurològiques pròpies del procés d'envelliment i les seves famílies. Adient per potenciar el màxim de temps possible, les capacitats físiques i cognitives. Suport de professionals en el procés d'adaptació, assessorament individualitzat i acompanyament durant tota la permanència. Inclou Tallers de memòria (estimulació cognitiva), activitat física adaptada i tallers de socialització.  
Organitza: Espai Social Sagrada Família – Fundació Catalunya La Pedrera  
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA AMB PARTICIPANT I FAMILIARS DE REFERÈNCIA  
Preu segons itinerari cognitiu, físic i social: 90€-165€ mensuals.  
Es realitzarà una valoració cognitiva i física i es recomanarà un itinerari d'activitats setmanals.  
Més informació: Tel. 932.324.008  
[bcsnagradafamilia@espaisfcatalunyalapedrera.org](mailto:bcsnagradafamilia@espaisfcatalunyalapedrera.org)

### GRUPS DE MEMÒRIA ACTIVA

Tots els dijous dos grups d'activitat en horari de 17 a 19 h, 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  
Preu taller: 15€ o 22€ mensuals. Cal inscripció prèvia.  
Més informació i inscripcions: [bcsnagradafamilia@espaisfcatalunyalapedrera.org](mailto:bcsnagradafamilia@espaisfcatalunyalapedrera.org) | Tel: 932.324.008



## DINA EN COMPANYIA

De dilluns a divendres en horari de 13 a 15:30 h 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

Preu : 6€ per àpat. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA AMB PARTICIPANT I FAMILIARS DE REFERÈNCIA

Més informació i inscripcions:

bcsagradafamilia@espaisfcatalunyalapedrera.org

Tel: 932.324.008

## ACTIVITATS D'ARTTERÀPIA 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.

Dilluns de 18:30 a 19:30 hores a l'Espai 210.

(C/Padilla 208-210 baixos). Activitats de Musicoteràpia.

Dimarts de 10:00 a 13:00 hores a l'Espai 210

(C/Padilla 208-210 baixos). Activitats d'Artteràpia.

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

Organitza: Ambar Associació de malalts mentals de Barcelona Activitat gratuïta. CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

Més informació: Tel. (Contactar amb M<sup>a</sup> Jesús)

## 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. 93 4508733 o b.barcelona.sf@diba.cat

(Contactar amb Sara o Susana)

## 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)

Diferents propostes contemporànies que inclouen assaig, novel·la i teatre, i que ens fan reflexionar sobre la relació entre la literatura i la salut, tractant temes d'actualitat.

Adreçat a: Població en general

Organitza: Biblioteca Sagrada Família

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia.

## DONA I RELACIÓ SOCIAL

Sessions grupals d'octubre a juny (dimarts o dimecres matí) al Centre de Serveis Social Sagrada Família

(C/ Mallorca 425, quarta planta)

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 Socials Sagrada Família.

Inscripcions: Tel.: 93 256 28 28 (demana per Miquel Ruaix)

## PROJECTE RADARS

Radars és un projecte comunitari i això vol dir que el creem i portem a terme entre totes les entitats i persones que ens hi volem implicar. L'objectiu del projecte és ajudar i facilitar que les persones grans del barri puguin continuar a la seva llar, tot garantint el seu benestar amb la complicitat del seu entorn. Es tracta d'una xarxa de prevenció en la qual hi participen veïns, veïnes, comerciants, persones voluntàries i professionals de les entitats i serveis vinculats al barri.

Si voleu saber més del projecte i/o participar adreceu-vos a: Centre de Serveis Socials Sagrada Família (C/ Mallorca 425, quarta planta)

## 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 Sagrada Família.

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://comissiodonespdcagradafamilia.blogspot.com.es

## BANC DEL TEMPS SAGRADA FAMÍLIA

El primer banc que funciona sense diners, només cal temps.

Cada dimecres, 10'30-13'30h i Dijous, 17'30-20'30h a l'Espai 210 (c/Padilla, 208-210, baixos)

Més informació i inscripcions: Cada dimecres, 10'30-13'30h i Dijous, 17'30-20'30h

Espai 210 (C/ Padilla, 208-210, baixos) | Tel. 932 653 645

| http://bdtsagradafamilia.blogspot.com

## I MÉS ACTIVITATS...

**Programa de Salut del Districte de l'Eixample per a persones a partir de 60 anys o persones prejubilades a partir de 55 anys**

Caminades i Senderisme, Marxa Nòrdica, Circuits Esportius, Tallers de Resiliència, Tallers de Memòria i grups de conversa i suport emocional.

Adreçat a: persones a partir de 60 anys o prejubilats/des a partir de 55, 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. Es podran realitzar 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 dels Districte.

## Tallers adreçats a dones al Districte Eixample

El Punt d'Informació i Atenció a les Dones (PIAD) realitza tallers gratuïts i per a dones de diferents temàtiques: Autoestima, sexualitat i relacions afectives, dols i separacions, dona i esport, prevenció de violència, dones i noves tecnologies, eines personals, autodefensa, etc.

### Nou taller "construcció i manipulació de titelles"

Del 22 de gener al 18 de març a CC La Casa Elizalde (València,302)

Activitat gratuïta. Places Limitades. Dones majors de 18 anys.

Més informació: Demana tota la informació a PIAD Eixample C/ Mallorca 219, 3er 1a. | Tel. 93 256 28 19

## Tallers de salut i creixement personal al Centre Cívic Sagrada Família

Reforcem la memòria, Ventre Pla, Reflexologia podal, Energia femenina i sol pelvià, Brain Gym... Consulta l'oferta de tallers d'hivern a [www.ccsagradafamilia.net](http://www.ccsagradafamilia.net)

Més informació i inscripcions:

Centre Cívic Sagrada Família C/ Provença, 480

| T. 93 450 89 17 | [www.ccsagradafamilia.net](http://www.ccsagradafamilia.net)

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](mailto: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