



PLA COMUNITARI  
SAGRADA FAMÍLIA

# activitats projectes i recursos al barri

abril  
maig  
juny  
juliol

2021



# Activitats, projectes i recursos al barri

## Abril, maig, juny i juliol 2021

Des del Pla Comunitari Sagrada Família us convidem a participar en les activitats, projectes i recursos que s'organitzen des de diferents entitats, serveis i equipaments del barri.

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

	Salut	Pàgina 3
	Gent gran	Pàgina 11
	Dones	Pàgina 24
	Persones cuidadores	Pàgina 29
	Acollida	Pàgina 37
	Economia Social i Ecologia	Pàgina 42
	Cultura i oci	Pàgina 48

-  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.



## Parlem de Salut

Espai per acollir i fer incidència sobre els problemes de Salut del barri: necessitats assistencials, salut pública, salut comunitària

**Adreçat a:** Població en general.

### A l'Ateneu el Poblet

*Organitza:*

*Associació de Veïns i Veïnes Sagrada Família.*

Els  
**dimarts**  
de  
19.00 a 20.00

---



## Pensa bé i l'encertaràs

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.

### Conferència online



**Cal inscripció prèvia:**

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

636 573 710 (Montserrat)

*Organitza: Banc del Temps Sagrada Família i Janet Recasens*

Els primers  
**divendres**  
de mes

---

**9** abril

---

**7** maig

---

**4** juny

---

**2** juliol

---

De 19.00  
a 20.00

---



## La meditació: un camí per recórrer

Amb aquestes meditacions es pretén acompanyar-te en el teu camí per a descobrir el teu *Ser interior* i descobrir que el teu dia a dia pot millorar.

### Conferència online



**Cal inscripció prèvia:**

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

636 573 710 (Montserrat)

Organitza: *BDT Sagrada Família i Enrique Bretones*

Els tercers  
**divendres**  
de mes

**16** abril

**21** maig

**18** juny

**16** juliol

De 19.00  
a 20.00





## T'acompanyem en el sentiment: grups de suport al dol en temps de covid-19

Els grups són un espai on compartir les nostres experiències i emocions al voltant de la pèrdua d'una persona estimada amb altres persones que viuen una situació similar.



**Cal inscripció prèvia:**

barcelona.cuida@bcn.cat / 934 132 121

*Organitza: Dep. Salut de l'Ajuntament de Barcelona i de la Taula de Salut Mental de Barcelona, amb la col·laboració de la Biblioteca Sag. Família i PDC Sagrada Família*

**Trobades puntuals.**

Els grups estan conduïts per una professional de la psicologia.



## Curs Entrenament en la Ment Compassiva (CMT- Compassionate Mind Training)

Programa 8 setmanes basat en la neurociència de la compassió per promoure la salut mental, l'equilibri emocional, desenvolupar l'autocura i la cura dels altres. **Online**

Els dimarts

del **4** maig

al **22** juny

De 10.00

a 12.30



**Cal inscripció prèvia. Formulari**

**d'inscripció:** <https://forms.gle/bA9KCANL42nNkvBi9>

info@conexus.cat

932 171 646 (Álvaro Ponce Antezana)



**Activitat de pagament**

95 € per persona

*Organitza: Associació Conexus*



## Parlem...

Xerrades per coampartir i aprendre de la mà d'un/a professional: mindfulness, menstruació saludable i comunicació sexual.

### Al Centre Cívic Sagrada Família



#### Cal inscripció prèvia:

A partir del 22 de març fins el dia de l'activitat o exhaurir places:

<https://www.ccsagradafamilia.net>

934 508 917



#### Activitat de pagament

7,76 €

Organitza: Centre Cívic Sagrada Família

Els  
**dimecres**

**21** abril

**28** abril

**5** maig

De 18.00  
a 20.00





## Kundalini loga

És una pràctica on es treballa cos, ment i emocions a través de la respiració i el moviment. A l'acabar la sessió es dedica un temps a la relaxació.

### Online



#### Cal inscripció prèvia

Informacio@espai210.org / 932 653 645

Organitza: Associació Xarxa Dos Deu

Els  
**divendres**  
de  
17.00 a 18.30



## Activa't als parcs

Programa d'exercici físic i de salut que es practica a l'aire lliure i que vol incentivar l'exercici físic per fer salut, mantenint una vida activa a nivell psicològic i social, trobar-se en millors condicions, i disminuir el risc de malalties, mentre es gaudeix dels espais verds de la ciutat.

**Adreçat a:** població en general, especialment indicat per a persones més grans de 40 anys.

**Als Jardins de la Indústria (C. Indústria, 109)**



**Cal inscripció prèvia. Formulari de contacte a:** <https://www.aessg.cat/contactar/>

Organitza: Institut Barcelona Esports

Els  
**dimarts**  
**i dijous**  
de  
10.00 a 11.00

#### **Dimarts:**

Tai Txi  
i Txi Kung.

#### **Dijous:**

Motricitat  
i memòria.





## 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**



**Cal inscripció prèvia**

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

Inscripcions limitades

*Organitza: Biblioteca Sagrada Família*

Els tercers  
**dimecres**  
de cada mes

A les 18.30



## 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.

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

**Al centre Kàlida Sant Pau**

*Organitza: Centre Kàlida Sant Pau*

De  
**dilluns**  
**a dijous**  
08.30 a 17.00

**divendres**  
08.30 a 15.30



## Podologia Solidària

Els  
**dijous**  
de  
16.30 a 18.00

S'ofereix consulta de podologia amb tractaments de quiropòdia. El requisit per accedir és la derivació que facilitaran les treballadores socials després de valorar les necessitats i el criteri econòmic personal.

### A l'ONG "Enlacemos nuestras manos" Església Evangèlica Ebenezer



#### Cal cita prèvia

Les prescriptores de les derivacions per accedir a cita prèvia són les treballadores socials del CAP Roger de Flor, CAP Sagrada Família, Centre Serveis Socials Sagrada Família i Centre Serveis Socials Fort Pienc (Ctra. Antiga d'Horta 5)  
Informació: 635 095 301

*Organitza: ONG "Enlacemos nuestras manos"*



Activitats d'especial  
interès per a la gent  
gran.

Activitats adreçades  
exclusivament a gent  
gran.



## Tai-chi

Aprofitant la proximitat de la Plaça Caterina Albert i durant el bon temps, desenvoluparem l'activitat de Tai-Chi durant 10 sessions. Activitat dirigida a la millora de la salut i de la coordinació corporal i mental.

**Adreçat a:** majors de 55 anys.

**Data d'inici pendent de confirmació**

**A Can Mariner**



**Cal inscripció prèvia**

[espai.canmariner@gmail.com](mailto:espai.canmariner@gmail.com) (Consol)

*Organitza: Associació Sociocultural  
Can Mariner*



Segon i quart  
**dijous**  
de cada mes

Entre 10.00  
i 13.00



## Rutes de Salut

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 poden adquirir hàbits d'activitat física.



### Cal inscripció prèvia

Al Casal de Barri Espai 210

info@pdcsgradafamilia.cat / 932 653 645

Els  
**dilluns  
i dimecres**

10.00 a 11.30



## Els Consells de les dones sàvies

Xerrada de Margarida Camprubí, psicòloga, sobre el valor dels coneixements de les àvies que poden ser útils per la societat actual.

### Al local de l'ACA

Organitza: ACA

Dimecres

**19** maig

17.30 a 19.00



## Cicle: “Història de l’homosexualitat i la maduresa en la cultura occidental”

Cicle virtual de conferències-col·loqui sobre l’homosexualitat i la maduresa en la cultura occidental.

El professor de filosofia i llicenciat en físiques Daniel Sánchez presenta aquest cicle a càrrec de l’historiador i humanista Rodolfo Vargas.

### Cicle Virtual.

**Adreçat a:** Persones majors de 55 anys, especialment, però no exclusivament, per a persones LGTBI.

### No cal inscripció prèvia

[informacio@fundacioenllac.cat](mailto:informacio@fundacioenllac.cat)

934 573 739 de Dl – Dv de 17h a 21h

*Organitza: Fundació Enllaç*

Dimarts

**13** abril

Renaixement i  
Antic Règim

**11** maig

La moral  
burguesa

**8** juny

L’alliberament  
homosexual

18.50 a 21.00



## Parla amb l'advocat

Una trobada amb Ricardo de la Rosa, advocat i secretari del patronat de la Fundació per conèixer tres documents essencials per protegir i garantir les teves decisions.

De 18h30 a 19h: Torn obert de consultes.

De 19h a 19h45 hi haurà l'exposició d'uns temes concrets amb interacció del públic de 19h45 a 20.30h.

### Cicle Virtual.

**Adreçat a:** Persones majors de 55 anys, especialment, però no exclusivament, per a persones LTBI.

### Fundació Enllaç

#### No cal inscripció prèvia

informacio@fundacioenllac.cat

934 573 739 de DI – Dv de 17h a 21h

*Organitza: Fundació Enllaç*

Dijous

**1** abril

**15** abril

**13** maig

**10** juny

18.30



## Espai de Debat i Reflexió

Espai obert, d'acollida i respectuós, que vol promoure la discussió entre totes aquelles persones que hi vulguin participar.

No té una finalitat terapèutica ni acadèmica; més aviat, el nostre objectiu és social, perquè volem promoure l'intercanvi de punts de vista entre nosaltres i anar construint entre tots i totes un discurs de i per a la gent gran LGTBI, en un entorn en què tothom se senti còmode i segur.

### Cicle Virtual.

**Adreçat a:** Persones majors de 55 anys, especialment, però no exclusivament, per a persones LGTBI.

### No cal inscripció prèvia

informacio@fundacioenllac.cat

934 573 739 de DI – Dv de 17h a 21h

*Organitza: Fundació Enllaç*

Dijous

**8** abril

**6** maig

**3** juny

**1** juliol

19.00 a 20.30





## Vincles BCN

VinclesBCN és un servei de l'Ajuntament de Barcelona adreçat a la gent gran per 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 equipaments i serveis del barri.

### Més informació:

[www.barcelona.cat/vinclesbcn](http://www.barcelona.cat/vinclesbcn)

900 844 252 / 010

*Organitza: Ajuntament de Barcelona*

No està subjecte a dates ni horaris concrets

---



## Radars

És un projecte d'acció comunitària que te 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/porta/site/ServeisSocials/gentgran/RADARS>

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

*Organitza: Centre serveis socials Sagrada Família*

No està subjecte a dates ni horaris concrets

---



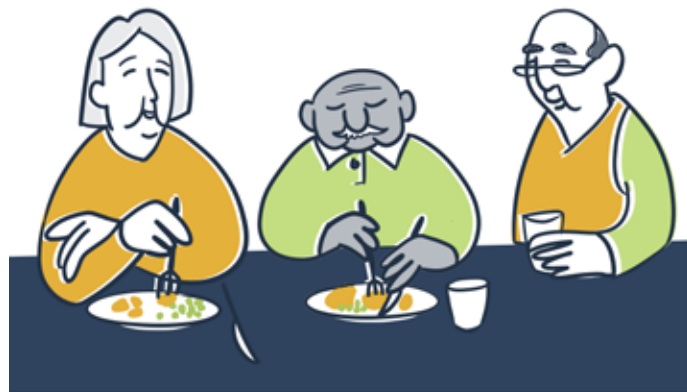
## Àpats en companyia

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

### **P** Activitat de pagament

PNC 0,50€; Targeta rosa gratuïta: 0,85€; sense targeta rosa 3,90€



De  
**dilluns**  
a **divendres**  
no festius

---

14.00 a 16.00

---

*Organitza:*  
*Municipal de*  
*Serveis Socials*



## Programa Rems

El programa té 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 el màxim de temps possible.

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

### A l'Espai Social Sagrada Família



#### Cal inscripció prèvia

bcnsagradafamilia@espaisfcatalunyaalapedrera.org / 932 324 008

O presencialment a l'espai social (Josep)



#### Activitat de pagament

A partir de 115€ mensuals

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

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

Matins  
09.30 a 13.00

Tardes  
15.00 a 18.30



## Grup de Memòria Activa

Els  
**dijous**

17.00 a 19.00

16.00 a 18.00

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 27 € mensuals

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



## Dina en Companyia

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

13.00

Menjador per a persones gran autònomes. 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

Quota de 5,50 € per àpat

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



## 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*



## A bona cara, millor ànim

**Hores  
a convenir,  
amb reserva  
prèvia**

---

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*





## Estimulació en Domicili- AFAB a casa

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

---

Estimular i treballar les funcions cognitives (atenció, orientació, llenguatge, memòria...) per ajudar a alentir el procés de deteriorament, adaptar el seu rendiment actual, en el domicili amb un tècnic especialitzat.

**Adreçat a:** Persones amb deteriorament en fases lleus, moderades o avançades que prefereixin assistència docmicili.

**Al local de l'AFAB. Cartagena 182 Lcal**



**Cal inscripció prèvia:**

[afab@afab-bcn.org](mailto:afab@afab-bcn.org) / 934 125 273

*Organitza: AFAB*



**DONES**

Activitats no mixtes,  
adreçades exclusivament  
a dones i persones no  
binàries.





## Autodefensa Feminista

Els  
**divendres**

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](mailto:voluntariat@heliadones.org)

O presencialment a l'Espai 210

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





## loga per a Dones i Adolescents

Els  
**dimarts**  
19.30 a 21.00

---

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

### Al Casal de Barri Espai 210



#### Cal inscripció prèvia

psicosocial@heliadones.org

O presencialment a l'Espai 210

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



## 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)

669 057 540 (Fundació Aroa)

O presencialment a l'Espai 210

*Organitza: Fundació AROA*



## Activitat per a dones LTBQ+

Diferents activitats per l'apoderament de dones lesbianes, trans, bisexuals i queers. Online. Totes les activitats tenen com a ponent i conductora de l'acte: Mònica Timón. **Adreçat a:** Persones majors de 55 anys, especialment, però no exclusivament, per a persones LTBI.



### Cal inscripció prèvia

informacio@fundacioenllac.cat

934 573 739 de DI – Dv de 17h a 21h

Organitza: *Fundació Enllaç i Pandora*

Dijous

**22** abril

**20** maig

**17** juny

**10** juny

18.00 a 20.00



## PIAD - Punt d'Informació i Atenció a les Dones

Són serveis públics, gratuïts i confidencials de l'Ajuntament de Barcelona on s'ofereix informació, assessorament i orientació a les dones en diferents àmbits. També s'ofereixen serveis gratuïts d'atenció psicològica i assessorament jurídic.

Oferta de tallers gratuïts i de durada trimestral de diferents temàtiques: autoestima, dansa, risoteràpia, autodefensa, etc.

**Al PIAD Eixample.** C/Calàbria 264 (entrada pels Jardins de Rosa Deulofeu)



### Cal inscripció prèvia

900 922 357 o piad\_eixample@bcn.cat

Organitza: *PIAD (Punts d'Informació i Atenció a les dones)*

No està subjecte a dates ni horaris concrets



## Biodansa per a dones

És un espai on gaudir, riure, expressar, cuidar-nos, relaxar-nos i desconnectar de els tasques quotidianes, dansant al ritme de la música.

**Al Casal de barri Espai 210**



**Cal inscripció  
prèvia**

[informacio@espai210.org](mailto:informacio@espai210.org)

932 653 645

Els  
**dimecres**  
16.00 a 19.00

*Organitza:  
Associació  
Xarxa Dos Deu*





# PERSONES CUIDADORES

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



## 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



## Grup d'acompanyament a la criança

Espai de trobada adreçat a mares i pares amb infants no caminants on s'abordaran temes vinculats a la criança (de 0 a 3 anys aprox).

### A Can Mariner

**Adreçat a:** mares i pares amb infants de 0 a 3 anys aprox.



### Cal inscripció prèvia

[espai.canmariner@gmail.com](mailto:espai.canmariner@gmail.com) (Consol)

*Organitza: Associació Sociocutural Can Mariner*

Els  
**dilluns**  
i **dijous**

10.00 a 13.00



## Els petits divendres

És un espai de joc i trobada per a infants de 0 a 3 anys acompanyats d'un familiar on poden utilitzar lliurement la sala de joc simbòlic i la sala de moviment.

Els divendres  
del **9** d'abril  
al **25** de juny  
16.30 a 19.30

### Al Casal Infantil Sagrada Família

**Adreçat a:** infants de 0 a 3 anys i les seves famílies



#### Cal inscripció prèvia

casalinfantil@ccsagradafamilia.net

934 508 917

*Organitza: Casal Infantil Sagrada Família*



## Mama\_Room

Espai de suport mutu i recerca d'habitatge compartit per a famílies monomarentals.

No està subjecte a dates ni horaris concrets

**Adreçat a:** dones, famílies monomarentals



#### Cal inscripció prèvia

656 411 044

*Organitza: PDC Sagrada Família i Serveis Socials Sagrada Família*



## Parlem de petita infància (cicle)

Dilluns

**10** de maig

17.30 a 19.00

### Pares i avis, conflictes o aliances

La relació amb els avis és una glòria, un monument per ells altres és una necessitat o una font de complexitat que se'ns pot fer de difícil i molesta gestió.

### Al Centre Cívic Sagrada Família

**Adreçat a:** famílies, educadors/es i persones interessades



**Cal inscripció prèvia** a partir del 3 de maig a les 9.00 h a [www.ccsagradafamilia.net](http://www.ccsagradafamilia.net) o al telèfon 934 508 917

*Organitza:*  
Centre Cívic  
Sagrada Família  
Conferència a  
càrrec d'Espai  
Bes







**Grup Maternitats Dissidents**  
**Parlem de petita infància**  
 (cicle)

Dilluns

**7** de juny

17.30 a 19.00

**Escoltar als fills perquè ens parlin i parlar  
 perquè ens escoltin**

Com escoltem als nostres fills i filles? Com ens comuniquem amb ells i amb quin tipus de missatges? Els sabem explicar la necessitat que tenim?

**Al Centre Cívic Sagrada Família**

**Adreçat a:** famílies, educadors/es i persones interessades



**Cal inscripció prèvia:**

a partir del 31 de maig a les 9.00 h a:

[www.ccsagradafamilia.net](http://www.ccsagradafamilia.net)

o al telèfon 934 508 917

*Organitza:*

*Centre Cívic Sagrada Família Conferència a càrrec  
 d'Espai Bes*



## 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)

O presencialment a l'Espai 210

Els dijous  
del **21** d'abril  
al **23** de juny  

---

10.00 a 13.00

*Organitza: Fundació Aroa*



## Barcelona Cuida

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

---

Espai d'informació, orientació i assessorament sobre recursos i serveis de cura a la ciutat de Barcelona.

### **Modalitats d'atenció:**

telefònica, online i presencial.

### **Adreçat a:**

Població en general, i en concret a: persones cuidadores properes, treballadores de la llar i la cura, persones que necessiten cura o que volen planificar la seva cura i les entitats i altres equips de professionals de la ciutat que es dediquen a les cures.

### **Atenció presencial**

de dilluns a divendres de 10.00 a 13.30h i de 15.00 a 18.30 hores

### **Atenció telefònica**

de dilluns a divendres de 8.15 a 14h i de 15.00 a 19.00 hores.



## Serveis de cures dignes i de suport a la llar

Oferim serveis professionals per sostenir la vida: cures i acompanyament a persones grans i dependents; canguratge i espais de cura d'infants per a esdeveniments, neteja de cases, finques, comerços i oficines.

L'Associació Més que Cures som una entitat de dones que oferim serveis a domicili i dignifiquem els treballs de cures que aporten benestar a la comunitat.

### Per a més informació i consulta de preus:

[mesquecures@gmail.com](mailto:mesquecures@gmail.com) / 685095324 (Montse)

*Organitza: Més Que Cures*

No està subjecte a dates ni horaris concrets





**ACOLLIDA**

Formació, assessorament  
i acompanyament adreçat  
a persones immigrades  
sense o amb documentació.



## Cursos de català i castellà

Informació sobre les dates en el moment de la inscripció

Cursos de català inicial amb voluntariat de la CAL i català bàsic (B1) amb el Centre de Normalització Lingüística.

Cursos de castellà inicial (A1 i A2).

**Els cursos es fan al Casal de Barri Espai 210, a la Biblioteca i a l'Església Evangèlica Ebenezer.**



**Cal inscripció prèvia:**

trucar al 932 653 645





## Grup de Suport per a Dones Treballadores de la Llar

Els  
**dimecres**

18.00 a 20.00

Grup de trobada i d'autoajuda per a dones immigrades que estiguin treballant o buscant feina com a treballadores de la llar. Compartim sabers, ens cuidem amb activitats corporals i manualitats, fem contactes amb recursos del barri.

### A l'Ateneu el Poblet



**Cal inscripció prèvia**

pcsagradafamilia@gmail.com, 656 411 044



## SOAPI Servei d'Orientació i Acompanyament a Persones Immigrades de l'Ajuntament de Barcelona)

Un  
**dimecres**  
al mes

17.30 a 19.00

Servei que ofereix sessions informatives grupals online i cites individuals.

Coneixement dels recursos i serveis essencials (salut, educació, serveis socials...). Tràmits bàsics d'estrangeria (arrelament, renovacions, nacionalitat...). Homologacions d'estudis. Drets i deures. Llengües, costums i normes de convivència. Associacionisme, cultura, lleure. Es dona un certificat d'assistència al final de cada sessió grupal que és d'utilitat en alguns processos d'estrangeria.

*Organitza:  
Ajuntament  
de Barcelona*



**Inscripció prèvia i contacte**

acollida2@bcn.cat / 663 074 852



## Acompanyament al reagrupament familiar. Programa de noves famílies a Barcelona

No està subjecte a dates ni horaris concrets

---

Servei que dona suport a totes les persones estrangeres extracomunitàries que viuen a Barcelona i volen reagrupar els seus familiars: fills, cònjuge, parella de fet i pares.

### **Ofereix:**

Orientació i acompanyament social individualitzat de les famílies; assessorament jurídic; orientació i acompanyament als menors i joves reagrupats per facilitar-los l'accés al sistema educatiu i de lleure a Barcelona i acompanyament grupal amb activitats programades, abans i després del procés de trobada.



### **Cal cita prèvia:**

671 945 353

reagrupament\_eixample@bcn.cat

*Organitza: Ajuntament de Barcelona*





## Espai de tràmits online

El darrer  
**dimarts**  
del mes

17.00 a 19.00

Espai grupal d'assessorament i acompanyament a la tramitació d'ajuts, padró i altres tràmits online.

**Adreçat a:** persones immigrades i altres persones amb necessitat de fer tràmits online.

**A la Biblioteca Sagrada Família-Josep M. Ainaud de Lasarte**

*Organitza: Biblioteca Sagrada Família / Pla de Desenvolupament Comunitari Sagrada Família*





Activitats sobre  
Economia Social i  
Solidària i Feminista,  
economies comunitàries,  
ecologia, sostenibilitat i  
medi ambient.



## Els nous carrils bici de l'Eixample

La bici és una aposta segura per la mobilitat més sostenible que la ciutat necessita urgentment. Vine a conèixer alguns dels nous carrils bici de l'Eixample i les possibilitats que ofereixen per moure't de manera segura pel Districte.

Pots portar la teva bicicleta, una bicicleta del bicings o avisa'ns i te'n facilitarem una.

**Adreçat a:** Població adulta. Imprescindible saber anar amb bici.

**A Aula Ambiental Sagrada Família (Punt de trobada)**



**Cal inscripció prèvia:** 934 350 547  
info@aulambiental.org / aulambiental.org

*Organitza: Aula Ambiental Sagrada Família*

Dimarts

**20** d'abril

17.00



## Punt informatiu Consum Responsable per Sant Jordi i Intercanvi de Llibres

Descobrireu com consumir de forma responsable en una època tant assenyalada com Sant Jordi alhora que intercanvieu llibres per regalar a qui més estimeu!

**Adreçat a:** Població en general.

**Aula Ambiental Sagrada Família**

*Organitza: Aula Ambiental Sagrada Família i Espai Consum Responsable*

Dilluns

**19** d'abril

10.30 a 13.30

16.30 a 19.00



## Pickles d'aprofitament amb verdures de temporada

Dissabte

**29** maig

11.00

Amb la tècnica ancestral de la fermentació us ensenyarem a conservar les verdures que ronden per casa i sovint es posen una mica musties. En farem pickles afegint-hi espècies i herbes.

Millorarem les propietats d'aquests aliments, aconseguirem sabors espectaculars i no llençarem res de res! Porta un pot de vidre amb tapa i verduretets, si en tens, i les prepararem juntes!

### A L'Aula Ambiental Sagrada Família (Pèrgola)



**Cal inscripció prèvia:** 934 350 547

[info@aulambiental.org](mailto:info@aulambiental.org) / [aulambiental.org](http://aulambiental.org)

Organitza: *Aula Ambiental Sagrada Família*





## Cicle tallers de Transformació d'Aliments

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

### Al Casal de barri Espai 210

c. Padilla, 210, baixos



**Inscripcions:** A sessions puntuals o tot el cicle): [hola@cuchara.cat](mailto:hola@cuchara.cat) / 932 653 645 (Casal de Barri Espai 210)

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

1 Dissabte  
al mes

**17** abril

**8** maig

11.00 a 13.00



## Laboratori de Tints Vegetals

Investigarem col.laborativament els tints vegetals, a partir de documentació, de les idees que compartim i fent proves amb plantes i verdures.

### Al Casal de barri Espai 210



**Inscripcions:** A sessions puntuals o tot el cicle): [hola@cuchara.cat](mailto:hola@cuchara.cat) / 932 653 645 (Casal de Barri Espai 210)

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

Cada tercer  
dilluns de mes

**15** març

**19** abril

**17** maig

11.00 a 13.00



## Xarxa interCANVIS

La xarxa comunitària “interCANVIS”, creada arrel de la crisi sanitària i social, agrupa diferents accions d’intercanvi de roba, objectes, llibres, material de criança i ortopèdic.

La xarxa està formada per entitats, col·lectius i equipaments del barri.

**Per a més informació:** [aulambiental.org/intercanvis](http://aulambiental.org/intercanvis) (trucar a cada projecte o al 932 653 645)

No està subjecte a dates ni horaris concrets





## BDT (Banc del temps) Sagrada Família

Els  
**dijous**  
del mes

17.00 a 20.00

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, qual-sevol 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*



## Teixim Cures

No està  
subjecte  
a dates  
ni horaris  
concrets

Teixim Cures és una web/app que neix per donar suport a les xarxes veïnals de cura i suport mutu, i vol ser un punt de trobada entre el veïnat, les entitats de proximitat i els projectes d'Economia Social i Solidària sense ànim de lucre que despleguen la seva activitat en l'àmbit de la cura. Podràs fer ofertes i/o demandes sobre: acompanyaments a gent gran, infants, cura de la llar, etc. Activitats de suport mutu, no remunerades.

*Organitza:  
PDC i Casal  
de Barri Espai  
210*



**Cal inscripció prèvia:** teiximcures.bcn.coop

**Més informació:** info@pdcsagradafamilia.cat



**CULTURA  
I OCI**

Activitats de cultura  
i oci adreçades al públic  
en general





## Lectures a Cau d'Orella

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.

**Adreçat a:** Població en general

### Trobades telefòniques



#### Cal inscripció prèvia:

Inscripcions limitades.

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

*Organitza: Biblioteca Sagrada Família*

# 1

sessió  
setmanal

Més  
Informació  
en el moment  
de la inscripció





## Tallers d'història

Tallers sobre “Saber llegir la imatge l’art” i format xerrades per aprendre una mica més de la nostra Barcelona: “La Barcelona desapareguda” i “La Barcelona de les pandèmies”.

**Al Centre Cívic Sagrada Família**



**Cal inscripció prèvia:** a partir del 22 de març: <https://www.ccsagradafamilia.net>

934 508 917



**Activitat de pagament**

Saber llegir la imatge l’art: 62,00 €

La Barcelona desapareguda: 7,76 €

La Barcelona de les pandèmies: 10,33 €

Del dimecres

**21** d’abril

al **9** de juny

Entre les

18.00

i les 21.00



## Rodoreda, una vida entre blaus i boires

Xerrada de Maria Bonafont, bibliotecària i poeta, sobre la vida i l’obra de Mercè Rodoreda

**Adreçat a:** Majors de 55 anys.

**Al local de l’ACA**

*Organitza: ACA*

Dimecres

**21** d’abril

17.30 a 19.00



## Evocant la poesia de Joan Margarit

Dimecres

**2** juny

17.30 a 19.00

El Grup de poesia Meltemi, format per quatre poetesses, farà un recital evocant Joan Margarit, amb poemes seus i també d'elles.

**Al local de l'ACA**

*Organitza: ACA*







Adreces

---

Calendari d'activitats

## Entitats

---

### **ACA**

c. Provença 542, escala A, 1r 3a

---

### **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@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)

---

---

### **Banc del Temps**

c. Padilla. 210  
bdtsagradafamilia@gmail.com  
932 653 645. Horari d'atenció:  
Dijous de 17:00 a 20:00h  
<http://bdtsagradafamilia.blogspot.com/>

---

### **Centre Kàlida Sant Pau**

c. Sant Antoni Ma Claret, 167  
935 537 930  
kalida.santpau@fundaciokalida.  
org / [www.fundaciokalida.org](http://www.fundaciokalida.org)

---

### **Cos Cooperativa de salut**

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

---

### **Església Evangèlica Ebenezer**

Passatge de Gaiolà, 8  
934 58 73 05  
gaiola812@gmail.com  
[www.iglesiabiblicaebenezer.org](http://www.iglesiabiblicaebenezer.org)

---

### **Espai Social Sagrada Família**

Fundació catalunya la Pedrera  
c. Mallorca 454  
932 324 008  
bcnsagradafamilia@espaisfcatalunya.lapedrera.org

---

### **Fundació AROA**

Casal de Barri Espai 210  
c. Padilla, 210  
669 057 540  
[www.fundacioaroa.org](http://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

Carrer Viladomat 127, planta baixa  
934 1321 21  
barcelona.cuida@bcn.cat

---

### Biblioteca Sagrada Família

c. Provença, 480 / 934 508 733  
b.barcelona.sf@diba.cat  
www.bcn.cat/bibsagrafamilia

---

### Can Mariner

Passatge Mariner 13-15  
(a prop de Sicília i Jardins  
Caterina Albert)  
espai.canmariner@gmail.com

---

### 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/casalsde-  
barri/espai210

---

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

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 planta 4  
900 922 357

---

# Calendari d'activitats

## Puntuals

T'acompanyem en el sentiment: grups de suport al dol en temps de covid-19 *p.6*

Vincles BCN *p.17*

Radars *p.17*

A bona cara, millor ànim *p.22*

PIAD - Punt d'Informació i Atenció a les Dones *p.27*

Mama\_Room *p.31*

Serveis de cures dignes i de suport a la llar *p.36*

Cursos de català i castellà *p.38*

Acompanyament al reagrupament familiar *p.40*

Xarxa interCANVIS *p.46*

Lectures a Cau d'Orella *p.49*

## Continuades

### Els dilluns

Pell amb pell.  
Espai de criança *p.30*

Pares i avis, conflictes o aliances *p.32*

Escoltar als fills perquè ens parlin i parlar perquè ens escoltin *p.33*

Punt informatiu Consum Responsable per Sant Jordi i Intercanvi de Llibres *p.43*

Laboratori de Tints Vegetals *p.45*

### Els dimarts

Parlem de Salut *p.4*

Curs Entrenament en la Ment Compassiva *p.6*

Cicle: "Història de l'homosexualitat i la maduresa en la cultura occidental" *p.14*

loga per a Dones i Adolescents *p.26*

Espai de tràmits online *p.41*

Els nous carrils bici de l'Eixample *p.43*



## Els dimecres

**Parlem...** p.7

**Club de Lectura de Literatura, Salut i Ciència** p.9

**Consells dones sàvies** p.13

**Biodansa per a dones** p.28

**Grup de Suport per a Dones Treballadores de la Llar** p.39

**SOAPI** p.39

**Tallers d'història** p.50

**Rodoreda, una vida entre blaus i boires** p.50

**Evocant la poesia de Joan Margarit** p.51

## Els dijous

**Podologia Solidària** p.10

**Tai-chi** p.12

**Parla amb l'advocat** p.15

**Espai de Debat i Reflexió** p.16

**Grup Memòria Activa** p.20

**Grup dones "de la mà"** p.26

**Activitat per a dones LTbQ+** p.27

**Cuidem i ens cuidem** p.34

**BDT (Banc del temps) Sagrada Família** p.47

## Els divendres

**Pensa bé i l'encertaràs** p.4

**La meditació: un camí per recórrer** p.5

**Kundalini Ioga** p.8

**Apropa't** p.9

**Autodefensa Feminista** p.25

**Els petits divendres** p.31

## Els dissabtes

**Pickles d'aprofitament amb verdures de temporada** p.44

**Cicle tallers Transformació d'Aliments** p.45

## Dilluns i dimecres

**Rutes de Salut** p.13

## Dilluns i dijous

**Grup d'acompanyament a la criança** p.30

## Dimarts i dijous

**Activa't als parcs** p.8

## De dilluns a dijous

**Apropa't** p.9

## De dilluns a divendres

**Àpats en companyia** p.18

**Programa Rems** p.19

**Dina en Companyia** p.20

**Estimulació (TOI)** p.21

**Estimulació AFAB a casa** p.23

**Barcelona Cuida** p.35



## **PLA COMUNITARI SAGRADA FAMÍLIA**

Us convidem a fer-nos arribar les vostres propostes i a participar a les diferents Taules i Comissions: espais 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)

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

*“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**

