



Programa de barri

Activitats projectes i recursos

Setembre
/ Desembre
2022



PLA COMUNITARI
SAGRADA FAMÍLIA



Des del Pla Comunitari Sagrada Família elaborem el programa trimestral amb moltes de les activitats, accions, projectes i serveis que es desenvolupen al barri i al seu voltant. L'objectiu del programa és donar a conèixer tant les accions com les mateixes 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, impulsem nous projectes i donem suport a les activitats que es fan al barri. Actualment, estem treballant entorn dels àmbits següents: Salut, Feminismes, Cures i criança, Acol·lida i interculturalitat, Economia social i ecologia.

Vols participar-hi?

Truca o envia whatsapp al **656 411 044** o un correu electrònic a info@pcsagradafamilia.cat

Més informació a 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 coses sobre Espai Ambiental! espaiambiental.coop



Índex

● Salut	6
● Gent gran	8
● Cuidadores i famílies	11
● Dones i LGTBI	14
● Acollida i Immigració	15
● Economia social i ecologia	17
● Altres	20
● Voluntariat	21
● Adreces	25

Totes les activitats són gratuïtes, excepte algunes en les quals s'indica el preu. Per participar en diverses activitats cal fer inscripció prèvia.

Salut

Activitats de salut adreçades a la població en general, activitats de divulgació sobre salut, informació i prevenció...

Grup d'Ajuda Mútua (GAM)



Espai d'escolta i comprensió, en el qual es reuneixen diverses persones que comparteixen un mateix problema, dificultat o preocupació, per intentar superar o millorar la seva situació.

 Ateneu El Poblet

 Quinzenal. Dimecres a partir del 14 de setembre, de 18 a 20 h

Cal inscriure-s'hi prèviament: Atenció presencial a l'Ateneu El Poblet o telefònica al 933 959 927 avvsagrada@gmail.com


Org: Associació de Veïns i Veïnes Sagrada Família

Itineraris



Rutes per Barcelona per conèixer històries, curiositats i anècdotes de la nostra ciutat: Barcelona del 1714, Sants industrial i condicions obreres, la plaça del Diamant...

 Centre Cívic Sagrada Família

 Dijous, divendres o dissabtes d'octubre i novembre, de 10.30 a 12.30 h

€ Activitat de pagament 8,76 €


Cal inscriure-s'hi prèviament: 934 508 917 sagradafamilia.inscripcionscc.com

Espai de relaxació



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

 Casal de Barri Espai 210

 Dijous, de 18.45 a 20 h.
Inici 6 d'octubre

Cal inscriure-s'hi prèviament
Inscripcions per telèfon al 669 057 540 o presencialment a l'Espai 210.

Org: Fundació Aroa

Cicle *Coaching*



Cicle d'activitats de *coaching*, orientat a introduir els conceptes bàsics d'aquesta tècnica de desenvolupament personal, enfocada a conèixer eines d'autoconeixement i gestió emocional per prevenir les afectacions vinculades amb l'estrès i integrar recursos personals per assolir el benestar.

📍 Casal de Barri Espai 210

🕒 Dijous 20 d'octubre de 18.45 a 19.45 h:
Xerrada “**Coneixent el *coaching*: què és, per a què serveix, com s'aplica**”.

🕒 Dijous 17 de novembre de 18.45 a 19.45 h:
Sessió pràctica de *coaching* emocional: sessió pràctica en la qual les persones participants faran exercicis sobre aquesta eina.

Cal inscriure-s'hi prèviament: Inscripcions per telèfon al 669 057 540 o presencialment a l'Espai 210.

Org: Fundació Aroa



Curs d'entrenament en la ment compassiva (CMT- Compassionate Mind Training)



El programa està dissenyat per desenvolupar habilitats d'autocura i cura dels altres des de la perspectiva de la psicologia de la compassió.

📍 Associació Conexus

🕒 Dimecres 19 i 26 d'octubre, 2, 9, 16, 23 i 30 de novembre, 7 i 14 de desembre a les 18 h

€ Activitat de pagament: 210€ (*Early Birds* fins al 7/10) 250€ després del 7/10

Cal inscriure-s'hi prèviament: info@conexus.cat
Tel. 932 171 646

Org: Associació Conexus

Taller d'animació a la lectura



Estimularem les capacitats intel·lectuals: atenció, memòria, comunicació, fluïdesa verbal, coordinació, creativitat, etc., i sobretot ens ho passarem bé.

📍 Casal de Barri Espai 210

🕒 Dilluns a les 17 h

A qui s'adreça: persones usuàries de Salut Mental i altres persones interessades

Cal inscriure-s'hi prèviament. correu@ammba.org
Tel.: 620 970 935 Contacteu amb M. Jesús Peláez

Org: AMMBAR

Taller d'artteràpia



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

 Casal de Barri Espai 210

 Els dimarts a les 12 h

A qui s'adreça: persones usuàries de Salut Mental i altres persones interessades.

Cal inscriure-s'hi prèviament:
correu@ammba.org. Tel. 620 970 935
Contacteu amb M. Jesús Peláez

Org: AMMBAR

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.

 Casal de Barri Espai 210

 Els dimarts a les 11 h

A qui s'adreça: persones usuàries de Salut Mental i altres persones interessades.

Cal inscripció prèvia a correu@ammba.org o al tel: 620 970 935. Contacteu amb M. Jesús Peláez

Org: AMMBAR

Gent gran

Activitats d'especial interès per a la gent gran.

Activitats adreçades exclusivament a gent gran.

Escola de Salut de les Persones Grans - CAP Roger de Flor



Les escoles de salut de les persones grans són espais de participació ciutadana i acció comunitària, que es duen a terme a molts barris de la ciutat de Barcelona. A la Dreta de l'Eixample neix per acompanyar les persones grans del barri, amb l'objectiu d'aconseguir un envelliment actiu i saludable i fomentar la seva corresponsabilitat en la cura de la seva salut. Així, l'escola facilita coneixements bàsics en quatre àrees de salut: alimentació, activitat física, benestar emocional i estimulació cognitiva.

 CAP Roger de Flor

 Els dimecres a les 10 h

A qui s'adreça: persones usuàries del CAP Roger de Flor majors de 60 anys.

Cal inscriure-s'hi prèviament al tel. 935 070 390. Contactar amb Rubén López Jiménez o Judit Escarré Grifell.


Org: CAP Roger de Flor

Escola de Salut de les Persones Grans - CAP Sagrada Família



L'Escola de Salut té com a objectiu acompanyar les persones del barri per aconseguir un envelliment actiu i saludable. Consisteix en un conjunt de sessions grupals, de freqüència setmanal i d'una hora i mitja de durada. Els/les assistents prèviament inscrits/tes, participen en tallers pràctics i xerrades gratuïtes.

 CAP Sagrada Família

 Els dimarts (del 18 d'octubre al 20 de desembre) d'11 a 12.30 h

A qui s'adreça: persones usuàries del CAP Sagrada Família majors de 60 anys.

Cal inscriure-s'hi prèviament: tel. 645 140 816 o (Laura Río) laura.riomartinez@sanitatintegral.org (Alba Gili) alba.giliserarols@sanitatintegral.org

Org: CAP Sagrada Família

Ball en línia



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

 Espai Social Torrent d'en Mariner

 Els dimarts de 12.15 a 13.15 h

Cal inscriure-s'hi prèviament (places limitades): [Espai.canmariner@gmail.com](mailto:espai.canmariner@gmail.com)
Cal passar pel local

Org: Associació Sociocultural Can Mariner

Navega per La Meva Salut



Aquest curs té com a objectiu aprendre a donar-se d'alta a La Meva Salut, si encara no es té activat, aprendre com funciona i les seves aplicacions i practicar les funcions a partir de casos pràctics. Si es disposa de dispositiu mòbil/tauleta, es pot portar. El taller es farà en una aula amb suport i accés informàtic.

 CAP Roger de Flor

 Els divendres d'11.30 a 13.30 h

A qui s'adreça: persones usuàries del CAP Roger de Flor majors de 65 anys.

Cal inscriure-s'hi prèviament: tel. 935 070 390 (Anna M. Mateu Diaz i Marta Ramon Gil)


Org: CAP Roger de Flor

IOGA per a gent gran



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

 Espai Social Torrent d'en Mariner

 2 dijous al mes, de 10.30 a 11.30 h

Cal inscriure-s'hi prèviament (places limitades): espai.canmariner@gmail.com

Cal passar pel local

Org: Associació Sociocultural Can Mariner

Taitxí



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

📍 Espai Social Torrent d'en Mariner

🕒 Els dimarts de 10.30 a 11.30 h

Cal inscriure-s'hi prèviament (places limitades):

Espai.canmariner@gmail.com

Cal passar pel local

Org: Associació Sociocultural Can Mariner

Transforma la teva roba



Espai de trobada i socialització per a gent gran alhora que taller de reciclatge i creació tèxtil en el qual amb trossos de roba, roba trencada o tacada podran fer noves peces i transformar-les.

📍 Espai Social Torrent d'en Mariner

🕒 Els dilluns de 16.30 a 18.30 h

Cal inscriure-s'hi prèviament (places limitades):

Espai.canmariner@gmail.com

Cal passar pel local

Org: Associació Sociocultural Can Mariner

Rutes de salut



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

🕒 Dilluns i dimecres d'11 a 12.30 h

Cal inscriure-s'hi prèviament: tel. 656 411 044

info@pdcshgradafamilia.cat. Presencialment al

Casal de Barri Espai 210



Persones cuidadores, criança i famílies


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.

 COS, Cooperativa de Salut

 Els dilluns, d'11 a 13. h i els dimecres, de 16 a 18 h

A qui s'adreça: mares/pares amb criatures de menys d'un any

Org: COS, Cooperativa de Salut

Espai de criança



Espai de trobada adreçat a mares i pares amb infants petits on compartir experiències i abordar temes vinculats a la criança.

 Can Mariner

 Dimarts i dijous de 10 a 13 h

A qui s'adreça: mares/pares amb criatures.


Cal inscriure-s'hi prèviament:
espai.canmariner@gmail.com

Org: Associació Sociocultural Can Mariner

Escola comunitària de famílies - adolescència



Curs adreçat a famílies amb adolescents a casa. Formació enriquida per les aportacions d'un equip multidisciplinar format per diferents professionals del barri. Formació de 9 hores en 6 sessions d'1:30 h.

 Del 6 d'octubre al 15 de desembre. Els dijous de 17.30 a 19.30 h (quinzenal)

Cal inscriure-s'hi prèviament a partir del 19 de setembre (limitades)
a css_sagrada_familia@bcn.cat

Org: Serveis Socials de Sagrada Família i Grup de Criança del Pla Comunitari

Parlem de la infància (cicle de xerrades)



Salut digital: una oportunitat per educar

Per tenir una bona salut digital cal prevenir l'addicció a les pantalles amb una sèrie d'eines per tal d'enfocar de manera saludable el consum de les noves tecnologies. Conferència en línia a càrrec d'Empantallados

📍 Casal de Barri Espai 210

🕒 Dimarts, 25 d'octubre, a les 17.30 h

Cal inscriure-s'hi prèviament a partir del 18 d'octubre a les 9.30 h a www.ccsagradafamilia.net o al telèfon 934 508 917.

Org: Centre Cívic Sagrada Família



Entenem l'adolescència

Què vol dir ser adolescent? Quins canvis viuen els nostres fills i filles en aquesta etapa? Com estan construint la seva identitat? Ens endinsarem en el concepte de l'adolescència.

📍 Casal de Barri Espai 210

🕒 Dimarts, 22 de novembre, a les 17.30 h

Cal inscriure-s'hi prèviament a partir del 18 d'octubre a les 9.30 h a www.ccsagradafamilia.net o al telèfon 934 508 917.

Org: Centre Cívic Sagrada Família

Salut emocional familiar des de la perspectiva sistèmica



A través de la mirada sistèmica posarem en ordre les relacions i alliberarem càrregues que bloquegen el benestar. Prendre consciència de les implicacions que comporta pertànyer al teu sistema familiar permet decidir sense les càrregues inconscients que ens lliguen al passat.

📍 Casal de Barri Espai 210

🕒 Dilluns, 3 d'octubre, de 18 a 19.30 h

Xerrada i taller participatiu amb Rosa Chacón Pena, terapeuta familiar sistèmica d'Integral, Cooperativa de Salut.

Cal inscriure-s'hi prèviament a tel. 934 677 420 info@integralcentremedic.com

Org: Integral, Cooperativa de Salut

Salut laboral del treball de la llar, neteja i cures



Taller sobre els riscos laborals del treball de la llar i cures, com prevenir-los, com actuar, així com drets laborals i de salut.

📍 Ateneu El Poblet

🕒 Dissabte, 17 setembre, a les 17.30 h

A qui s'adreça: treballadores de la llar, neteja i cures. Cal inscriure-s'hi prèviament a: WhatsApp 631 278 192 sorela@europasensemurs.com

Org: Europa Sense Murs

Mama_Room



Espai de suport mutu per a dones i dones amb criatures en situació d'instabilitat domiciliària (reloguer d'habitacions, lloguers compartits, etc.). Acompanyament per part d'educadores socials. Amb espai infantil a càrrec de Més que Cures.

A qui s'adreça: dones en situació d'instabilitat domiciliària

Cal inscriure-s'hi prèviament: 656 41 10 44 - info@pdcsagradafamilia.cat

Org: Serveis Socials Sagrada Família i Dreta-El Fort Pienc

Educart



Tallers d'artteràpia transdisciplinària on es pretén fer arribar les arts i la cultura a col·lectius socialment vulnerables per fomentar el benestar emocional i la inclusió al territori.

📍 Casal de Barri Espai 210

🕒 Els dilluns de 10.15 a 11.45 h

A qui s'adreça: persones cuidadores amb càrregues familiars. Cal inscripció prèvia a: etarga@vincle.org - Tel. 679 998 661

A càrrec de: Vincle

Org: Associació Xarxa Dos Deu i Pla de desenvolupament comunitari

Formació per a treballadores de la llar



Espai d'autocura, formació, informació i empoderament.

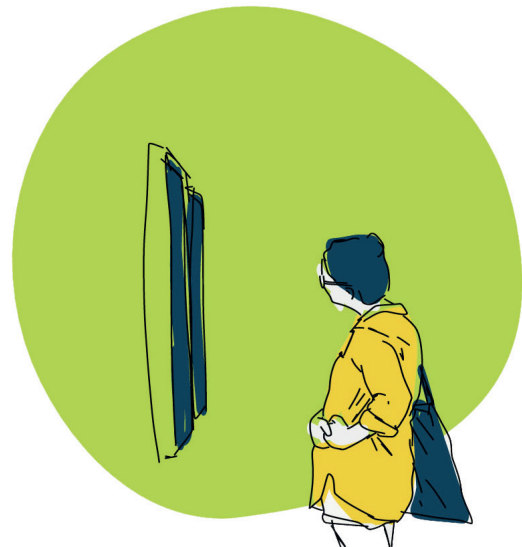
📍 Casal de Barri Espai 210

🕒 Els dimecres, de 18 a 20 h
Inici el 21 de setembre

A qui s'adreça: treballadores de la llar (treballant o buscant feina). Prioritat per a persones sense documentació.

Inscripcions i informació: 656 411 044, info@pdcsagradafamilia.cat

Org: Pla comunitari de Sagrada Família



Dones i LGTBI

**Activitats no mixtes,
adreçades exclusivament
a dones i persones LGTBI.**


**Altres activitats sobre
feminismes o LGTBI.**

**Grup de dones “de la mà”:
monogràfic Artteràpia**



Un espai de creixement personal a través de l'artteràpia, amb suport psicoterapèutic especialitzat i adreçat a dones de +60 anys que estiguin passant per un moment difícil a la vida i que vulguin enfortir els seus recursos d'afrontament i millorar el seu empoderament personal.

 Casal de Barri Espai 210

 Dijous, de 10.30 a 12.30 h
Inici 6 d'octubre


A qui s'adreça: dones de més de 60 anys
Inscripció prèvia per telèfon al 669 057 540
o presencialment a l'Espai 210.
Org: Fundació Aroa

Taller de flamenc



Taller adreçat a dones (intergeneracional) en què, a través del flamenc, es genera un espai segur i es treballen aspectes de cura i d'empoderament personal, col·lectiu i de suport mutu.

 Casal de Barri Espai 210

 D'octubre a febrer.
Els dilluns de 13 a 14.15 h

A qui s'adreça: dones

Cal inscriure-s'hi prèviament:
informacio@espai210.org
o al tel. 930 153 733


Org: Xarxa Dos Deu

Parlem...



Xerrades per compartir i aprendre sota el guiatge d'un/a professional: alimentació i cicle menstrual, alimentació durant la menopausa, amor i dolor en l'art...

 Centre Cívic Sagrada Família

 Dimecres o dijous d'octubre
i novembre de 18 a 19.30 h

€ Activitat de pagament 7,99 €

Cal inscriure-s'hi prèviament a partir del 7 de setembre fins al dia de l'activitat o fins que se n'exhaureixin les places al tel. 934 508 917 o a sagradafamilia.inscripcionscc.com

Acollida, immigració

**Formació, assessorament
i acompanyament adreçat
a persones immigrades.**

**Sensibilització
intercultural.**

El escape room de les Fronteres Invisibles



Fronteres Invisibles proposa, en aquesta dinàmica, un joc d'escapada en el qual s'exposa la realitat amb la qual es troba una persona menor d'edat migrant un cop ha arribat al nostre país. En una hora, haurà d'aconseguir trobar una casa, una feina i regularitzar el seu permís de residència. Espais i centres educatius podeu contactar per fer la proposta al vostre espai.

€ 150 € per dues hores d'activitat. Contacteu amb les persones organitzadores en cas que el pagament sigui un impediment.

A qui s'adreça: persones a partir de 14 anys.

Cal inscriure-s'hi prèviament:
fronteresinvisibles@gmail.com / 681 607 667

Org: Fronteres Invisibles, SCCL

Cursos de català i castellà



Cursos de català inicial amb voluntariat de la CAL i grups de conversa en català. Cursos de castellà inicial (A1 i A2).

📍 Casal de Barri Espai 210 i església Evangèlica Ebenezer.

🕒 Horaris diferents en funció del curs i del nivell.

Cal inscriure-s'hi prèviament: 932 653 645

Cursos de castellà i alfabetització (Asociación Puente)



Alfabetització en castellà nivell inicial A1, A2, B1, B2, al matí, amb espai de cures per a infants menors de 3 anys.

🕒 Dilluns, dimarts, dimecres i divendres de 10.30 a 13 h i de 18 a 20 h


€ 15 € el trimestre

Cal inscriure-s'hi prèviament:
puentecentrocultural@gmail.com
Tel. 932 464 938


Org: Puente. Centro Cultural Árabe



Suport escolar

 Suport escolar, club artístic, diversos tallers per fomentar el desenvolupament social, la intel·ligència emocional i millorar el rendiment escolar en famílies migrades.

 Associació Puente.
Centro Cultural Árabe


 Dilluns, dimecres o dijous,
de 17.30 a 20 h

A qui s'adreça: infants d'entre 6 i 13 anys.


Cal inscriure-s'hi prèviament:
puentecentrocultural@gmail.com
Tel. 932 464 938
Inscripcions limitades

Org: Puente. Centro Cultural Árabe

Espai de suport per fer tràmits en línia

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


 Casal de Barri Transformadors

 Els dimarts, de 18 a 20 h

A qui s'adreça: persones immigrades i altres persones amb necessitat d'ajuda per fer tràmits en línia. Inscripció prèvia: Tel. o WhatsApp 744 407 265

Org: Pla de desenvolupament comunitari Sagrada Família i Casal de Barri Transformadors

Espai d'acollida i assessorament jurídic per al NIE

 Espai d'assessorament amb serveis i entitats especialitzades: reagrupament familiar, SOAPI, PIA. Amb la intervenció d'una advocada especialitzada en estrangeria.

 Església Evangèlica Ebenezer

 Els dimecres de 18 a 20 h

Inscripció prèvia fins al 21 d'octubre:
WhatsApp 656 411 044,
adreça electrònica info@pdcsagradafamilia.cat

Economia social i ecologia

Activitats sobre economia social i solidària i feminista, economies comunitàries, ecologia, sostenibilitat i medi ambient.

Mercat de pagès



Mercat de producte agroecològic sota el guiatge de les productores i de comerç just. Parades i activitats organitzades per entitats del barri. Fem plaça, Fem barri!

Provença amb av. d'Antoni Gaudí

Els diumenges (quinzenal), de 10 a 14 h

Org: Xarxa de Consum Solidari

Els misteris de les papallones



En aquesta xerrada coneixeràs què és una papallona i les espècies més representatives de Catalunya. També descobrirem com participar en projectes de ciència ciutadana per conservar-les i com afavorir la seva presència a la ciutat.

Aula Ambiental Sagrada Família

Dijous, 6 d'octubre, a les 17 h

Cal inscriure-s'hi prèviament: aulambiental.org
info@aulambiental.org 934 350 547

Org: Aula Ambiental Sagrada Família

La Plaça: celebrem el Dia de l'Alimentació

Mercat de pagès, taller de reaprofitament alimentari, tallers infantils, vermut musical, dinar popular i signatura d'una iniciativa legislativa popular.

Provença, entre Sardenya i Sicília


16 d'octubre de 10 a 15 h


Org: Aula ambiental Sagrada Família, Pla de desenvolupament comunitari, Xarxa de Consum Solidari, Casal de Barri Espai 210

Didaltruck



En aquest servei mòbil ens ensenyaran a fer petits retocs i algunes tècniques de transformació i suprareciclatge per poder allargar la vida útil de la nostra roba.

 Jardins de Flora Tristán
(Padilla, 208)

 Dilluns, 7 de novembre,
de 17 a 20 h

Org: Aula Ambiental Sagrada Família i
Casal de Barri Espai 210

Taller de transformació de roba



L'objectiu del taller és crear noves peces de roba amb peces antigues i a través del patronatge, fomentant l'economia circular i el reaprofitament de peces tèxtils.

 Casal de Barri Espai 210

 Els divendres, a les 12 h

Cal inscriure-s'hi prèviament.
Informacio@espai210.org
Tel. 930 153 733

Org: Casal de Barri Espai 210

Xarxa interCANVIS



La xarxa comunitària interCANVIS agrupa 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 (trucar a cada projecte o al 932 653 645).

A continuació pots trobar informació de cada projecte.

► Bon re-aprofit!

Nevera solidària d'aliments al barri per lluitar contra el malbaratament alimentari on totes les veïnes i els comerços poden portar aliments que no consumeixen i agafar-ne els que vulguin. Cada setmana es fa espigolament a diferents comerços, es recull el que no s'ha venut i es des a la nevera.

Obertura de la nevera solidària: de 10 a 14 h i de 16 a 20.30 h (divendres, a les 20 h).

Espigolaments: cada divendres a les 10 h, sortida des del Casal de Barri Espai 210.

Casal de Barri Espai 210
informacio@espai210.org
Tel. 930 153 733

Org: Xarxa Dos Deu

► Punt circular de roba

Punt d'intercanvi de roba al barri on qualsevol persona pot portar roba de temporada, en bon estat i que no utilitzi i la pot intercanviar per una altra que li agradi. Es fomenta donar una segona, tercera o més vides a peces de roba en desús.

Casal de Barri Espai 210
Dilluns, de 17 a 19 h
informacio@espai210.org
Tel. 930 153 733

Org: Xarxa Dos Deu

► Banc de recursos per a la criança

Punt d'intercanvi de material de criança al barri on qualsevol persona pot portar material de nadons i criança, com cotxets, bressols, joguines, trones, etc. i agafar el que necessiti. Es fomenta donar una segona, tercera o més vides a material que és molt car i que sol tenir un ús molt limitat en el temps.

Casal de Barri Espai 210
Dilluns, de 17 a 19 h
informacio@espai210.org
Tel. 930 153 733

Org: Xarxa Dos Deu

► Punt d'intercanvi de llibres

Dona una nova vida als llibres intercanviant-los: novel·les, idiomes i contes.

A l'Aula Ambiental Sagrada Família
Els dilluns, de 10.30 a 13.30 h
i de 16.30 a 19 h

Org: Aula Ambiental Sagrada Família

► Banc del Temps Sagrada Família

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

Al Casal de Barri Espai 210
Cal inscriure-s'hi prèviament:
bdtsagradafamilia@gmail.com
Tel. 932 653 645

Altres:

► Banc de recursos ortopèdics — CAP Roger de Flor

De dilluns a divendres - contacteu abans
(Lara Álvarez): 935 070 390

► Rober solidari de l'Església Evangèlica (roba i roba de la llar, material infantil i joguines)

Església Evangèlica - 635 095 301
dijous de 11 a 18 h

► L'armari del Poblet (roba infantil)

Ateneu El Poblet
armaridelpoblet@gmail.com
Dimarts de 17 a 18.30 h, dimecres de 18 a
19.30 h i dijous de 19 a 20.30 h

Altres

Extraescolar d'anglès Nivell A1-A2, B1-B2



Classes interactives d'anglès a través de dinàmiques grupals, jocs i cançons.

📍 Associació Puente. Centro Cultural Àrabe

🕒 Dilluns, dimecres o dijous, de 17.30 a 20 h

A qui s'adreça: infants d'entre 6 i 18 anys.

Cal inscriure-s'hi prèviament: Tel. 932 464 938
puentecentrocultural@gmail.com

Org: PUENTE Centro Cultural Àrabe

Taller d'ús del mòbil



Aquest taller busca donar eines a persones no alfabetitzades digitalment (o poc) perquè sàpiguen utilitzar el telèfon mòbil, aprendre com funciona i descobrir aplicacions i recursos útils per al dia a dia.

📍 Casal de Barri Espai 210

🕒 Els dimecres d'octubre a febrer, d'11.30 a 13 h

A qui s'adreça: població no alfabetitzada digitalment

Cal inscriure-s'hi prèviament. Tel. 930 153 733
informacio@espai210.org

Org: Xarxa Dos Deu

Coral Canticela



Assagem, fem concerts i col·laborem en alguna missa de la Sagrada Família.

📍 Parròquia de la Sagrada Família (c/ Sardenya amb Provença)

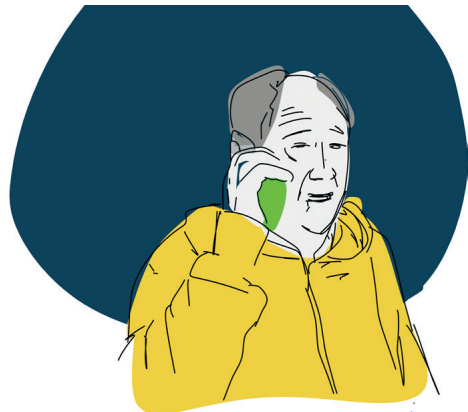
🕒 Els dimecres, de 21.30 a 23.30 h

€ Activitat de pagament. Prova gratis durant un mes

A qui s'adreça: adults menors de 60 anys

Cal inscriure-s'hi prèviament:
coralcanticela@gmail.com

Org: Coral Canticela



Voluntariat

Vols fer voluntariat al barri? Aquí tens algunes ofertes! Posa't en contacte directament per saber-ne més detalls.

Gent Gran

Projecte RADARS Sagrada Família

Trucades d'acompanyament a persones grans del barri de la Sagrada Família. Les trucades es fan presencialment des de la Fundació Enllaç i cal disposar de 2 hores cada dues setmanes (en horari de matí o de tarda).

A qui s'adreça: persones que visquin al barri de la Sagrada Família, de qualsevol edat, que estiguin sensibilitzades amb les persones grans i que vulguin col·laborar a pal·liar la solitud no volguda i contribuir perquè aquestes persones es tornin a vincular a la vida de barri.

radarsgentgran@bcn.cat
Tel. 932 915 884

Gent Gran

Amics de la Gent Gran

Com a persona voluntària, el teu paper és establir vincles d'amistat a través del temps d'oci que comparteixis amb la gent gran en converses, passejades, jocs o anècdotes.

Acompanyament individual: acompanya emocionalment una persona gran durant dues hores a la setmana. Pot ser al seu domicili o residència.

Acompanyament grupal: Busquem 6 persones joves que vulguin formar un grup per acompanyar emocionalment 6 persones grans durant dues hores a la setmana en una residència. Sortireu a passejar, jugar a algun joc de taula, fer tertúlia o fer un beure.

A qui s'adreça: persones majors de 18 anys.

Requisits: Tenir un compromís de 2 h/setmanals al matí o a la tarda. Ganes de crear un vincle d'amistat. Cal tenir habilitats socials i estar sensibilitzat amb el patiment de solitud a la vellesa.

Barri de la Dreta de l'Eixample
nrodriguez@amicdelagentgran.org
Tel. 696 036 575 (trucades i whatsapp).

Cultura

Aula Ambiental Sagrada Família - Punt d'intercanvi de llibres

Dinamització del Punt d'intercanvi de llibres de l'Aula Ambiental Sagrada Família. Cada dilluns excepte festius.

A qui s'adreça: persones adultes amb interès per la literatura.

Requisits: es demana continuïtat en el projecte.

Lepant, 281 baixos
info@aulambiental.org
www.aulambiental.org/punt-intercanvi-llibres
Tel. 934 353 918

Horari: Dilluns i dimecres, de 9.30 a 14 h
i dilluns i dijous, de 16.30 a 19 h.

Acollida

Pla comunitari de Sagrada Família - Espai de tràmits en línia

Ajuda a fer tràmits en línia.

A qui s'adreça: qualsevol persona amb rigor i paciència, que tingui ganes d'aprendre i d'ajudar. Es valora si anteriorment ha fet tràmits d'estrangeria o ha demanat ajudes.

Requisits: cal dominar l'ús de l'ordinador i tenir experiència a l'hora de fer alguns tràmits en línia per si mateixa. La resta de tràmits es poden aprendre durant el voluntariat.

Implicació durant 2 o 4 dimarts al mes, segons la disponibilitat de la persona voluntària, i un mínim de 4 mesos.

info@pdcsagradafamilia.cat

Economia social i Ecologia

Casal de Barri Espai 210 — Bon re-aprofit!

Nevera solidària d'aliments al barri per lluitar contra el malbaratament alimentari on totes les veïnes i els comerços poden portar aliments que no consumiran i agafar-ne els que vulguin. Cada setmana les voluntàries fan espigolament (recollida d'aliments) a diferents comerços, es recull el que no s'ha venut i es desa a la nevera.

A qui s'adreça: qualsevol persona del barri o també d'altres barris que estigui motivada o sensibilitzada amb la lluita contra el malbaratament alimentari

Requisits: es demanen com a compromís, 30 minuts dels divendres, que és el que dura l'espigolada. L'horari habitual d'espigolar és a les 10.00 hores, però pot variar lleugerament.

Padilla, 210
informacio@espai210.org
Tel. 930 153 733

Economia social i Ecologia

Casal de Barri Espai 210 — Punt circular de roba

Punt d'intercanvi de roba al barri on qualsevol persona pot portar roba de temporada, en bon estat i que no utilitzi i la pot intercanviar per una altra que li agradi. Es fomenta donar una segona, tercera o més vides a peces de roba en desús. Es tracta de rebre i atendre les persones que arriben al Punt, informar i plegar roba i calçat.

A qui s'adreça: qualsevol persona del barri o també d'altres barris que estigui motivada o sensibilitzada amb l'economia circular i la reutilització de roba.

Requisits: es demanen com a compromís, entre 1 i 2 hores dels dilluns (pot ser setmanal o quinzenal, en funció de la disponibilitat de cada persona)

Padilla, 210
informacio@espai210.org.
Tel. 930 153 733

General

Associació Sociocultural Can Mariner 2019

Ajudar en les tasques d'atenció al públic. A l'entrevista potser poden sorgir més activitats...

A qui s'adreça: qualsevol persona amb capacitat de tracte.

Espai Social Torrent d'en Mariner
Passatge de Mariner, 13-17
espai.canmariner@gmail.com
Tel. 931 960 398

(Contactar amb: Consol, dimarts i dijous, matins de 10 a 13 h. Tardes de dilluns a divendres, de 16.30 a 19.30 h)





Adreces

Entitats

Ambar (Assoc de malalts mentals de Barcelona)

Casal de Barri Espai 210 (Padilla, 210)
☎ 620 970 935
✉ correu@ambar.org

Associació Conexus

Consell de Cent, 419, 3r 1a
☎ 932 171 646
✉ info@conexus.cat

Associació de Veïns i Veïnes Sagrada Família

Ateneu El Poblet (Nàpols, 268)

Cos. Cooperativa de Salut

Indústria, 93
☎ 931 650 770
✉ correu@cos.coop

Església Evangèlica Ebenezer (Assoc. Enlacemos Nuestras Manos)

Passatge de Gaiolà, 8
☎ 934 587 305
✉ gaiola812@gmail.com
✉ iglesiabiblicaebenezer.org

Fundació Aroa

Casal de Barri Espai 210 (Padilla, 210)
☎ 669 057 540
✉ fundacioaroa.org

Puente. Centro Cultural Árabe

Gran Via Corts Catalanes, 818
✉ puentecentrocultural@gmail.com
☎ 932 464 938

Serveis i equipaments

Ateneu El Poblet

Nàpols, 268-270
☎ 933 958 828

Aula Ambiental S.Família

Lepant, 281
☎ 934 350 547
✉ info@aulambiental.org
✉ aulambiental.org

CAP Roger de Flor

Roger de Flor, 194
☎ 935 070 390

CAP Sagrada Família

Còrsega, 643
☎ 935 072 580

Casal de Barri Espai 210

Padilla, 210
☎ 930 153 733
✉ espai210@gmail.com
✉ barcelona.cat/casalsdebarri/espai210

Casal de Barri Transformadors

Ausiàs Marc, 60
☎ 937 065 860 - 744 407 265
✉ transformadors.cat

Centre Cívic Sagrada Família

☎ 934 508 917
✉ info@ccsagradafamilia.net
✉ ccsagradafamilia.net

Espai Social Torrent d'en Mariner

Passatge de Mariner, 13-15
✉ espai.canmariner@gmail.com
Matins (dt i dj), de 10 a 13 h
Tardes, de 16.30 a 19.30 h



amb el suport de:



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



Ajuntament de
Barcelona

**Districte de
l'Eixample**