

PLA COMUNITARI
SAGRADA FAMÍLIA



Programa de barri

Activitats, projectes i recursos



abril, maig, juny, juliol
2026



Des del **Pla Comunitari Sagrada Família** elaborem aquest programa trimestral amb moltes de les activitats, accions, projectes i serveis que es desenvolupen al barri i al seu voltant.

L'objectiu d'aquest programa és donar a conèixer tant les accions com les pròpies entitats, serveis i equipaments que les organitzen, així com facilitar la comunicació, la recomanació, l'acompanyament i la prescripció social d'aquestes activitats.

Què és el Pla Comunitari?

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


Ens organitzem en taules i comissions de treball temàtiques on compartim experiències, impulsem nous projectes i donem suport a les activitats que es fan al barri.

Actualment estem treballant entorn dels següents àmbits: transició ecosocial, acollida i interculturalitat, infància, joves i família, salut i cures.

Vols participar-hi?

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

 info@pcsagradafamilia.cat

 656 411 044 / 633 289 571

Per a més informació, visita el nostre web!

 www.pdcsagradafamilia.cat

O segueix-nos a les xarxes:

 Instagram @elpobletcomunitari

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



Índex

Salut	7
Acollida, immigració i interculturalitat	9
Cures, infància i família	10
Gent gran	15
Medi ambient i ecologia	16
Dones i LGTBI	18
Cultura	23
Voluntariat	25

✎ Per participar en algunes activitats cal fer **inscripció prèvia**.

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

Salut

ACTIVA'T I CUIDA'T!



De dilluns a divendres de 10.00 a 13.00 h
i de 16.00 a 18.00 h

Centre AFAB-III - C/ Comte Borrell 209, Principal B

Programa d'entrenament cognitiu individual, grupal i dual (cos i cervell) per prevenir problemes cognitius i afavorir un envelliment actiu.

Cal inscripció prèvia.

Contacte: Montserrat Sánchez tsocial@afab-bcn.org
Eli Alonso Oliveras neuropsicologia@afab-bcn.org
memoria@afab-bcn.org / 934 125 746

Organitza: AFAB

Xerrades de salut



3r dijous de mes (16/04, 21/05, 18/06)
de 17.30 a 19.00 h

Ateneu El Poblet – C/ Nàpols 268

Xerrades de salut sobre temes com el son i descans, l'aprofitament alimentari i la calor i les seves conseqüències.

Contacte: 652 069 937

Organitza: AVV Sagrada Família

Showcooking de primavera



10/05/2026 - 12.00 h

C/ Mallorca, entre els carrers de Sicília i Sardenya

Representació teatral interactiva de cuina i degustació d'aliments del Mercat davant dels comensals.

Contacte: <https://xarxaconsum.org/>

Organitza: Xarxa de Consum Solidari

GAM Benestar emocional



Cada dimecres 17.00 a 19.00 h

Ateneu El Poblet – C/ Nàpols 268

Grup d'ajuda mútua per al benestar emocional, on les persones participants comparteixen experiències i es donen suport mutu en un espai segur i respectuós.

Contacte: Corina Albir / 652 069 937

Organitza: *AVV Sagrada Família*

Mercat de Pagès de Sagrada Família



Diumenges 19 i 26 d'abril de 10.00 a 14.00 h

C/ Mallorca, entre els carrers de Sicília i Sardenya

Mercat de productes alimentaris ecològics i de proximitat.

Contacte: <https://xarxaconsum.org/>

Organitza: *Xarxa de Consum Solidari*

Taller alimentari: pesto amb fulles de pastanaga



19/04/2026 - 12.00 h

C/ Mallorca, entre els carrers de Sicília i Sardenya

Taller de cuina per aprofitar aliments i reduir el malbaratament, elaborant pesto amb fulles de pastanaga.

Cal inscripció prèvia.

Contacte: sagradafamilia@mercatspagesbcn.org · <https://xarxaconsum.org/>

Organitza: *Xarxa de Consum Solidari*

Acollida immigració i interculturalitat

Cicle d'Acollida



Sessions quinzenals: els dimecres
de 18.00h a 20.00 h

Casal de Barri Espai 210 (Padilla, 210)

Espai gratuït d'informació i assessorament en estrangeria, serveis i projectes comunitaris del barri. Amb certificat oficial per l'arrelament

Cal inscripció prèvia: al Casal de Barri Espai 210

Més informació: info@pdcsagradafamilia.cat / informacio@espai210.org / 656 411 044

Organitza: *Pla Comunitari Sagrada Família, Casal de Barri Espai 210*

Grupo de “Cuidado Comunitario”



Els dimecres de 18.00 a 20.00 h.
Inici 2 d'octubre.

Casal de Barri Espai 210 (Padilla, 210)

Espai segur de trobada de dones migrades que es dediquen al treball de cures. Des del grup es promou la creació de xarxes de suport i ajuda mútua, el benestar emocional, l'oci compartit i l'adquisició d'eines bàsiques.

Cal inscripció prèvia: Presencialment al l'Espai 210

Més informació: info@pdcsagradafamilia.cat / informacio@espai210.org / 633 289 571

Organitza: *Pla Comunitari Sagrada Família, Associació Xarxa Dos Deu*

Cures, infància i família

Pell amb pell



Dilluns de 11.00 a 13.00 h

Cos, Cooperativa de Salut - C/ Indústria 93

Grup de criança per famílies amb criatures que no caminen, per compartir dubtes, experiències i reflexions.

Més informació: maria@cos.coop

Organitza: Cos, Cooperativa de Salut

Criançes dissidents



Dijous de 16.00 a 18.00 h

Cos, Cooperativa de Salut - C/ Indústria 93

Grup per a famílies amb models de criança no heteroparentals.

Més informació: maria@cos.coop

Organitza: Cos, Cooperativa de Salut

Filomena en concert



18/04/2026

Cruïlla C/ Provença amb C/ Padilla

Projecte musical familiar que convida a descobrir la música tradicional des del joc, el moviment i l'emoció de l'escena, amb una posada en escena viva i propera.

Organitza: Centre Cívic Sagrada Família

Posar límits sense perdre el vincle



13/04/2026 - 17.30h

Centre Cívic Sagrada Família - C/ Provença 480

Sessió adreçada a famílies amb infants en la primera infància que volen posar límits des d'una mirada respectuosa que afavoreixi els vincles. A càrrec de Cindy Peñalver.

Cal inscripció prèvia a partir del 2 d'abril a les 9.30h a ccsagradafamilia.net, presencialment, o bé trucant al 934 508 917.

Organitza: Centre Cívic Sagrada Família

Acompanyem el moviment lliure en la petita infància



04/05/2026 - 17.30h

Centre Cívic Sagrada Família

Espai d'acompanyament centrat en el valor del moviment lliure, que reconeix els nadons com a protagonistes del seu propi procés i afavoreix un acompanyament sensible i ajustat als seus ritmes.

Cal inscripció prèvia a partir del 27 d'abril a les 9.30h a ccsagradafamilia.net, presencialment, o bé trucant al 934 508 917.

Organitza: Centre Cívic Sagrada Família

Arran de mar



01/06/2026 – 17.30 h

Centre Cívic Sagrada Família

En un espai sensorial que evoca l'univers del mar, cançons, teles en moviment i petits animals marins acompanyen una experiència de descoberta a través del joc, el so i el gest.

Cal inscripció prèvia a partir del 25 de maig a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

Organitza: Centre Cívic Sagrada Família

Activitats EstarB Famílies (adolescència)



Abril - juny 2026

Centre per a Famílies amb Adolescents: C/ Sant Antoni Maria Claret 64-78

Cicle d'activitats i espais de suport per a famílies amb adolescents, amb eines pràctiques per acompanyar processos educatius, emocionals i relacionals:

• **Sessions sobre prevenció i acompanyament dels consums a l'adolescència**, amb estratègies per actuar de manera positiva i equilibrada.

Inscripció: https://inscripcions.barcelona.cat/prime-res_expericiencies_cannabis_alcohol-ca

https://inscripcions.barcelona.cat/primeres_expericiencies_cannabis_alcohol_tarda-ca

• **Comunicació afectiva i efectiva en família.** Eines de comunicació assertiva i no violenta per millorar el diàleg i gestionar conflictes amb adolescents.

Inscripció: https://inscripcions.barcelona.cat/comunicacio_efectiva_i_afectiva-ca

• **Cercle d'homes per a paternitats conscients.** Espai grupal per a pares per reflexionar sobre masculinitats i paternitats en l'etapa adolescent.

Inscripció: https://inscripcions.barcelona.cat/cercle_pares-ca

• **Pantalles, videojocs i xarxes socials. Comprendre per acompanyar.** Cicle per entendre els usos digitals i adquirir eines per acompanyar adolescents en l'entorn digital.

Inscripció: https://inscripcions.barcelona.cat/pantalles_videojocs_xarxes-ca

• **Viure l'adopció en l'adolescència.** Espai per a famílies adoptives per compartir experiències i rebre suport.

Contacte: Tel. 932 563 560 / WhatsApp 619 006 974

• **Pilates, cos i gestió emocional.** Espai d'autocura a través del cos per millorar el benestar emocional.

Inscripció: <https://inscripcions.barcelona.cat/pilates-ca>

• **Moviment i consciència corporal.** Cicle d'educació somàtica per afavorir l'autoregulació i la consciència corporal.

Inscripció: https://inscripcions.barcelona.cat/moviment_consciencia_corporal-ca

Organitza: EstarB Famílies

Contacontes (Mercat de Pagès)

12/04/2026 - 12.00 h

C/ Mallorca entre els carrers de Sicília i Sardenya

Activitat familiar de contacontes per a infants dins del marc del Mercat de Pagès.

Cal inscripció prèvia.

Contacte: sagradafamilia@mercatspagesbcn.org
<https://xarxaconsum.org/>

Organitza: Xarxa de Consum Solidari

Papacitats Resilients:

Paternitat en equilibri

Ronda Sant Pere, 39, 1r, 1a, 08010 Barcelona

Paternitat en Equilibri aborda la salut mental masculina i la paternitat en situacions de vulnerabilitat.

El projecte se centra en pares amb diagnòstics de salut mental o física, homes amb addiccions en procés de rehabilitació, pares joves sense suport familiar i pares migrants o en situació d'exclusió social.

Inscripcions a la pàgina web.

Contacte: atencio@conexus.cat / 932171646
WEB: <https://conexus.cat/papacitats-resilients/>

Organitza: Associació Conexus. Atenció, formació i investigacions psicosocials

Gent gran

Sessions amb cabina d'hidromassatge

Divendres de 15.00 a 17.00h

Centre residencial DomusVi Claret -
C/ Sant Antoni M. Claret 200

Cal inscripció prèvia.

Contacte: recepcion.claret@domusvi.es

Organitza: DomusVi Claret

Servei d'Orientació per a persones grans

Dilluns i dimecres de 10.00 a 14.00h
i de 16.00 a 18.00h

EspaiCaixa Sagrada Família - C/Nàpols 257

Amb una orientadora personal podràs identificar i treballar els aspectes que consideres essencials per tenir una vida plena i un temps de qualitat.

Cal cita prèvia amb Judit Casals: juditc@tasca.cat
o truca al: 663 840 436

Organitza: EspaiCaixa Sagrada Família

Espai Social per a la Gent Gran - EspaiCaixa Gaudí

Horari del centre: de 10.00 a 13.00h i
de 16.00 a 20.00h

C/ Padilla 327

Cal inscripció prèvia: cal anar presencialment o trucar al 934 36 05 75

Organitza: EspaiCaixa Gaudí

Medi ambient i ecologia

Renova la roba



18-22/05/2026

Casal de Barri Espai 210

Una iniciativa per fomentar el consum responsable, la sostenibilitat i la prevenció de residus, promoguda per entitats i equipaments de la ciutat amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona.

Contacte: informacio@espai210.org / 932 653 645

Organitza: : Espai 210

La Placeta: menjar, jugar i cuidar



27/04/2026 - 11.30h a 13.30h

C/Mallorca amb C/Sicília

Festa a l'aire lliure per viure el barri en família i descobrir projectes que cuiden el planeta i les persones. Dinàmiques i jocs que conviden a reflexionar sobre la prevenció de residus.

Contacte: informacio@espai210.org

Organitza: Aula Ambiental, Espai 210 i Mercat de Pagès

Biodiverciutat



27/04/2026 - 17.00 h

Hort Municipal Sagrada Família

Barcelona amaga una gran diversitat de fauna i flora silvestre. Amb la teva participació contribueixes a explorar, recollir dades valuoses i ajudar en la recerca.

Inscripció prèvia i contacte: info@aulambiental.org / 934 350 547 / aulambiental.org

Organitza: Aula Ambiental

Taller de roba a recurs



26/05/2026

Sabies que amb una samarreta vella pots confeccionar una tote bag personalitzada, i a més sense cosir? En aquest taller t'ensenyem alguns trucs d'upcycling per reduir els residus tèxtils.

Cal inscripció prèvia.

Contacte: informacio@espai210.org / 932 653 645

Organitza: Espai 210

Taller d'Upcycling



08/05/2026

Hort Municipal Sagrada Família

Un taller lúdic d'upcycling amb la Xarxa de Dones Cosidores per transformar peces oblidades en creacions úniques, tot promovent el consum responsable i la creativitat compartida.

Cal inscripció prèvia.

Contacte: informacio@espai210.org / 932 653 645

Organitza: Aula Ambiental

Dones i LGTBI

Participa en l'estudi de salut cerebral de l'AFAB



Tots els dies, subjecte a visita programada

AFAB - C/ Cartagena 182 local 4 · C/Compte-Borrell 209 1r pis

Vols saber com està el teu cervell? participa en l'estudi de salut cerebral de l'afab per promoure l'envel·liment saludable i prevenir el deteriorament cognitiu.

Cal inscripció prèvia.

Contacte: 934 125 746 / afab@afab-bcn.org

Organitza: AFAB Associació de familiars de persones amb Alzheimer i altres demències de Barcelona

Taller de risoteràpia



Dimarts del 7 d'abril al 9 de juny

Ateneu El Poblet

Aprendrem a reduir el nivell d'estrès i l'ansietat a través del riure, tot promovent la sociabilitat, l'esperit crític, l'autoestima, l'autocura i la solidaritat.

Cal inscripció prèvia

Contacte: Carrer Calàbria, 264 / piad_eixample@bcn.cat / 900 922 357

Organitza: PIAD Eixample

Grup Caminando Juntas



Tots el dilluns 17:00 h

Grup psicosocial per a dones que han viscut o viuen violències.

Cal inscripció prèvia. Contacte: 611 765 966

Organitza: A Tu Vera

Oci i benestar per a dones



Primer divendres de mes

Sortides culturals. Oci i benestar per a dones.

Cal inscripció prèvia.

Contacte: 611 765 966

Organitza: A Tu Vera

Matí de jocs



Tots els dijous a les 12.00 h

Fundació Enllaç - C/ Rosselló, 328

Jocs de taula amb diferents usuaris.

Contacte: educaciosocial@fundacioenllac.cat
Whatsapp al: 606 797 290

Organitza: Fundació Privada Enllaç

Taitxí per a principiants



Tots els dimecres a les 10.00 h

Fundació Enllaç - C/ Rosselló, 328

Taitxí per a principiants, per aprendre a mantenir el bon estat de salut amb ment i cos.

Preu: 20€/mes.

Contacte: educaciosocial@fundacioenllac.cat
Whatsapp al: 606 797 290

Organitza: Fundació Privada Enllaç

Taller de mòbil



Dimarts 02/06, 16/06, 07/07 i 21/07 a les 17.00h

Fundació Enllaç - C/ Rosselló, 328

Sessions informatives per aprendre a fer servir al mòbil i diverses eines pel mòbil.

Contacte: educaciosocial@fundacioenllac.cat /
Whatsapp: 606 797 290

Organitza: Fundació Privada Enllaç

Espai de reflexió



Dimecres 08/04, 06/05, 03/06 i 01/07
a les 18.00h

Fundació Enllaç - C/ Rosselló, 328

Espai per debatre sobre un tema escollit.

Contacte: educaciosocial@fundacioenllac.cat /
Whatsapp: 606 797 290

Organitza: Fundació Privada Enllaç

Un te en companyia



Dimecres 22/04, 20/05, 17/06 i 15/07
a les 17.30 h

Fundació Enllaç - C/ Rosselló, 328

Espai per socialitzar.

Contacte: educaciosocial@fundacioenllac.cat /
Whatsapp: 606 797 290

Organitza: Fundació Privada Enllaç

Xerrada del treballador social



Dijous 23/04, 21/05, 18/06 i 16/07 a les 18.00h

Fundació Enllaç - C/ Rosselló, 328

Xerrada de temes social.

Contacte: educaciosocial@fundacioenllac.cat /
Whatsapp: 606 797 290

Organitza: Fundació Privada Enllaç

Xerrada sobre cultura catalana



Dijous 30/04, 28/05, 25/06 i 23/07 a les 18.00h

Fundació Enllaç - C/ Rosselló, 328

Xerrada de cultura catalana.

Contacte: educaciosocial@fundacioenllac.cat /
Whatsapp: 606 797 290

Organitza: Fundació Privada Enllaç

Club de lectura



Divendres 10/04, 08/05, 05/06 i 03/07
a les 18.00h

Fundació Enllaç - C/ Rosselló, 328

Club de lectura on compartir opinions sobre el llibre llegit.

Contacte: educaciosocial@fundacioenllac.cat /
Whatsapp: 606 797 290

Organitza: Fundació Privada Enllaç

Cor de Dives



Divendres 17/04, 15/05, 12/06 i 10/07
a les 18.00h

Fundació Enllaç - C/ Rosselló, 328

Trobada musical.

Contacte: educaciosocial@fundacioenllac.cat /
Whatsapp: 606 797 290

Organitza: Fundació Privada Enllaç

Taller d'estimulació cognitiva



Dilluns 30/03, 27/04 i 04/05 a les 11.00h

Fundació Enllaç - C/ Rosselló, 328

Activitats enfocades amb memòria i agilitat mental.

Contacte: educaciosocial@fundacioenllac.cat /
Whatsapp: 606 797 290

Organitza: Fundació Privada Enllaç

Taller de relaxació



Dilluns 13/04 i 20/04 a les 11.00h

Fundació Enllaç - C/ Rosselló, 328

Espai per aprendre a practicar la relaxació i compartir eines per reduir l'angoixa.

Contacte: educaciosocial@fundacioenllac.cat /
Whatsapp: 606 797 290

Organitza: Fundació Privada Enllaç

Cinefòrum



Tot el mes d'agost a les 17.00h

Fundació Enllaç - C/ Rosselló, 328

Cinefòrum.

Contacte: educaciosocial@fundacioenllac.cat /
Whatsapp: 606 797 290

Organitza: Fundació Privada Enllaç

Cultura

Classes de conversa d'anglès (nivell inicial)



7, 9, 14 i 16 de juliol

Casal de Barri Espai 210

Classes de conversa d'anglès inicial, pensades per practicar l'expressió oral en un ambient dinàmic i participatiu. Ideal per guanyar confiança parlant anglès i millorar la fluïdesa des de zero.

Cal inscripció prèvia.

Contacte: informacio@espai210.org
o al 932 653 645

Organitza: Espai 210

Passegem pels passatges rebatejats del Poblet



25/04/2026 - 10.30h

Punt de sortida: Ateneu El Poblet - C/ Nàpols 268

Passejada per diversos passatges històrics del Poblet.

Cal inscripció prèvia.

Contacte: comissiomemoriapoblet@gmail.com

Més informació:
<https://el-poblet-historia.blogspot.com/>

Organitza: Comissió de Memòria Històrica del Poblet - Sagrada Família

Exposició

“50 anys fent barri”



Del 7 al 30 d'abril

Casal de Barri Espai 210

Mostra de les reivindicacions històriques assolides per l'Associació i els projectes de futur.

Organitza: Organitza: Espai 210

Voluntariat

Voluntariat de la Nevera



Solidària

Horari segons disponibilitat de la persona voluntària

Casal de Barri Espai 210 - C/Padilla, 210

Grup de voluntariat que recull setmanalment aliments en bon estat però no aptes per a la venda per motius estètics. Es dipositen a la Nevera Solidària i queden a disposició del veïnat.

Contacte: informacio@espai210.org

Organitza: Casal de Barri Espai 210

Punt Circular de Roba - PCR



Els dimecres de 10.30 a 13.30h
i dijous de 16.30 a 19.00h

Casal de Barri Espai 210 - C/Padilla, 210

Espai de voluntariat on es recullen donacions de roba i s'atenen persones que volen intercanviar-ne. El PCR lluita contra el malbaratament tèxtil i promou un consum més responsable.

Contacte: informacio@espai210.org / 932 653 645

Organitza: Casal de Barri Espai 210

Voluntariat RADARS



Dimarts de 12.00 a 14.00 h

CSS Sagrada Família - C/ Nàpols 244, baixos

Trucades a persones usuàries adherides al Programa Radars per oferir acompanyament en situacions de soledat no desitjada.

Contacte: radarsgentgranbcn.cat / 932 915 884

Organitza: RADARS

Grans Actius.



Acompanyaments mèdics

Voluntariat a demanda segons les necessitats de les persones beneficiàries. Es demana disponibilitat aproximada de 2 matins o tardes a la setmana (preferentment matins).

Acompanyament des del domicili al servei sanitari (C/ Còrsega 643)

Les persones voluntàries acompanyen persones en situació de vulnerabilitat a visites i proves mèdiques programades des del CAP, oferint suport i acompanyament personal.

Contacte: gransactius@voluntaris.cat
933 141 900 (ext. 141 - Meritxell Planas)

Organitza: Federació Catalana de Voluntariat Social, amb el CAP Sagrada Família i Hospital Dos de Maig

Grup de conversa en català per a persones nouvingudes



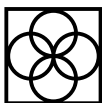
Horari a convenir amb la persona voluntària

CatNova - C/ Provença 385, 1r 1a

Es busquen persones majors de 60 anys que vulguin dinamitzar grups de conversa en català dirigits a persones migrades amb interès en aprendre l'idioma.

Contacte: cristinam@tasca.cat

Organitza: CatNova i Espai Caixa Sagrada Família



PLA COMUNITARI SAGRADA FAMÍLIA



Amb el suport de:

 Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials
Direcció General d'Acció Cívica
i Comunitària

 **B**  **Districte de
l'Eixample**