



PLA COMUNITARI
SAGRADA FAMÍLIA

programa de barri, activitats projectes i recursos

gener
febrer
març

2022



**PLA COMUNITARI
SAGRADA FAMÍLIA**


Programa de barri.

Activitats, projectes i recursos

Gener, febrer, març

2022


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.

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

 Per participar en algunes activitats cal fer inscripció prèvia.

Índex

	Salut	Pàgina 3
	Gent gran	Pàgina 15
	Persones Cuidadores i Famílies	Pàgina 25
	Dones i Persones LGTBI	Pàgina 32
	Acollida i Immigració	Pàgina 36
	Economia Social i Ecologia	Pàgina 41
	Cultura i Oci	Pàgina 45

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

 Per participar en algunes activitats cal fer inscripció prèvia.



PLA COMUNITARI SAGRADA FAMÍLIA



SALUT

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



Xerrada: La Llei d'Eutanàsia ens garanteix una mort digna?

dilluns
31 gener

18.30

Parlarem sobre els drets de la persona en relació amb la salut i de la nova Llei d'Eutanàsia

Adreçat a: Població en general.

A l'Ateneu El Poblet



Cal inscripció prèvia:

dmdcatalunya@dretamorirdignament.cat

Teresa Gol: 934 123 203

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes Sagrada Família. A càrrec de l'Associació pel Dret a Morir Dignament



Com està organitzada l'atenció sanitària pública a Catalunya

dilluns
14 març

18.30

Projecció del vídeo recollit de la presentació feta a l'Escola de la FAVB amb un debat posterior entre les persones assistents.

A l'Ateneu del Poblet

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes Sagrada Família



Jornada de tallers: Metodologies d'acció social a través de l'art

dissabte

22 gener

10.00 a 14.00

Jornada de tallers que ens convida a participar en un espai d'escolta, creativitat i expressió, experimentant amb tres metodologies diferents d'acció social a través de l'art: la fotografia participativa, el teatre social i la biodansa.

Els tres tallers, de caràcter lúdic i expressiu, proposen apropar-nos a la vulnerabilitat, la diversitat i altres aspectes que ens travessen com persones, en els quals treballarem amb eines que ens permeten desenvolupar capacitats materials, simbòliques i artístiques.

Adreçat a: Població en general i persones amb qualsevol tipus de diversitat. No cal experiència prèvia en les metodologies.

A l'Ateneu El Poblet

Taller facilitat per Amanda Bernal (fotografia p.), **Alba Alvarez** (biodansa) i **Vulnus, arts vives i recerca** (teatre).

Activitat amb inscripció prèvia a través del formulari:

<https://forms.gle/PJFYyhDQPgRN9kb28>

Telèfon: 933 958 828

Per a més informació

sobre els horaris del tallers, contactar per correu electrònic a: info@ateneuelpoblet.cat

Organitza: Ateneu El Poblet



Parlem...

Els
dimecres

De 18.30
a 20.00

Xerrades per compartir i aprendre de la mà d'un/a professional: Alimentació i salut òssia, Probiòtics, Creixement eròtic, Dificultats sexuals, El rei Artús...

Al Centre Cívic Sagrada Família



Cal inscripció prèvia:

A partir del 13 de desembre fins al dia de l'activitat o fins a exhaurir places: 934 508 917



Activitat de pagament

7,99€ - 10,65€

Organitza: Centre Cívic Sagrada Família.





Parlem de salut

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

Atenció presencial a l'Ateneu El Poblet o telefònica (93 395 99 27)

Organitza: Centre Cívic Sagrada Família.

Els
dimarts

De 19.00
a 20.00



Resiliència (per a temps d'incertesa)

En la situació actual, en què hi ha tants canvis de rutines i hàbits, apareix l'estrès, l'ansietat o l'esgotament. La resiliència és la capacitat de ser flexibles davant dels contratemps i les situacions adverses i de sobreposar-nos a aquestes circumstàncies. En aquest taller s'explicaran els factors implicats, les maneres d'aprendre a ser resilients i les estratègies per reduir l'ansietat. Parlarem de l'optimisme, dels pensaments trampa, de la gratitud, i de més qüestions.

Al Centre Cívic Sagrada Família



Cal inscripció prèvia: a partir del 13 de desembre fins al dia de cada activitat o fins a exhaurir places: 934 508 917
<https://www.ccsagradafamilia.net>



Activitat de pagament

79,86 €

Els
dilluns

a partir del
17 de gener

De 17.30
a 19.00

*Organitza:
Centre Cívic
Sagrada
Família.*



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, tot mantenint una vida activa enl'àmbit psicològic i social, trobar-se en millors condicions, i disminuir el risc de malalties, mentre es gaudeix dels espais verds de la ciutat.

Els dimarts: Tai Txi i Txi Kung

Els dijous: Motricitat i memòria

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



Chi Kung

Els
dimecres

19.15

A través dels exercicis de Chi Kung aprenem a relaxar la musculatura i la nostra ment.

Adreçat a: Població en general.

Al Casal de Barri Espai 210



Cal inscripció prèvia: 930 153 733
informacio@espai210.org

Organitza: Casal de Barri Espai 210.



Caminant Fem Salut

Primer
dijous
de mes

Entre
10.00 i 13.00

Sortides culturals per llocs icònics dels barris que envolten Can Mariner: Camp d'en Grassot, Vila de Gràcia, Sagrada Família i Dreta de l'Eixample. Són 4 sessions, una per cada barri.

Adreçat a: Persones adultes per millorar la condició física, relacionar-se i ampliar coneixements sobre la memòria històrica dels barris

A Can Mariner



Cal inscripció prèvia:
espai.canmariner@gmail.com

Persona de contacte: Consol

Organitza: Associació Sociocultural Can Mariner.



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.

Al Casal de barri Espai 210



Cal inscripció prèvia

932 653 645 o

bdsagradafamilia@gmail.com

Horari d'atenció: Dijous de 17.00 a 20.00

Organitza: *Janet Recasens Selma I Bdt Sagrada Família*

El primer
divendres
de mes

7 gener

4 febrer

4 març

19.00 a 20.00



Espai de relaxació

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

Al Casal de Barri Espai 210



Cal inscripció: 669 05 75 40

o presencialment a l'Espai 210.

Organitza: *Fundació Aroa*

Els
dijous
Inici **20 gener**

De 18.45
a 20.00



El descobriment de qui ets a través de la meditació

Aquestes meditacions són plantejades per a l'autoconeixement, tant en l'aspecte físic com l'espiritual. És una eina perquè cada persona evolucioni al seu ritme, cap al seu despertar i amb la connexió amb l'energia.

Al Casal de Barri Espai 210



Cal inscripció prèvia 932 653 645
 bdsagradafamilia@gmail.com

Horari d'atenció: Dijous de 17 a 20 h

Organitza: Enrique Bretones i BdT Sagrada Família

El tercer
divendres
de mes

21 gener

18 febrer

18 març

19.00 a 20.00





Taller d'animació a la lectura

Els
dilluns

17.00

Es fa per estimular les capacitats intel·lectuals: atenció, memòria, comunicació, fluïdesa verbal, coordinació, creativitat, etc. I, sobretot, passar-ho bé.

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

Al Casal de barri Espai 210



Cal inscripció prèvia

correu@ammbar.org / 620 970 935

Persona de contacte: M. Jesús Peláez

Organitza: AMMBAR



Taller d'Arteràpia

Els
dimarts

12.00

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

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

Al Casal de Barri Espai 210



Cal inscripció prèvia

correu@ammbar.org / 620 970 935

Persona de contacte: M. Jesús Peláez

Organitza: 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.

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

Al Casal de Barri Espai 210



Cal inscripció prèvia

correu@ammbar.org / 620 970 935

Persona de contacte: M. Jesús Peláez

Els
dimarts

11.00

Organitza:
AMMBAR



Podologia solidària

S'ofereix consulta de podologia amb tractaments de quiropòdia. El requisit per accedir-hi és la derivació de les treballadores socials després de valorar les necessitats de cada persona.



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 de Serveis Socials Fort Pienc.

Informació: 635 095 301

Els
dijous

10.30 a 12.00

Organitza:
**Asociación
Enlacemos
Nuestras
Manos,
Església
Evangèlica
Ebenezer**



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.



Cal inscripció prèvia

b.barcelona.sf@diba.cat

934 508 733 Inscripcions limitades



Trobades teléfoniques

1 sessió
setmanal

Organitza:
Biblioteca
Sagrada Família



Apropa't

Si convius amb el càncer apropa't a Kālida 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 Kālida Sant Pau

De
**dilluns
a dijous**
08.30 a 17.00

divendres
08.30 a 15.30

Organitza:
Centre Kālida
Sant Pau



**GENT
GRAN**

Activitats d'especial
interès per a la gent
gran.

Activitats adreçades
exclusivament a gent
gran.



Espai Cultura

Espai de trobada per conèixer i participar en activitats dins la biblioteca i en sortides culturals que es fan al territori, i fer-ho en grup.

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



Cal inscripció prèvia

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

Persones de contacte: Mercedes / Sara

Activitat gratuïta

Organitza: Biblioteca Sagrada Família

Els
dimecres

Quinzenalment,
de gener a
març

17.00



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

info@pdcsagradafamilia.cat

656 411 044

Presencialment: al Casal de Barri Espai 210

Els
**dilluns
i dimecres**

10.00 a 11.30



Taller Entrena la teva Ment (TEM)

Espai setmanal que promou l'envelliment actiu i les relacions socials a través de l'entrenament de la memòria amb activitats individuals i grupals.

Adreçat a:

Persones a partir de 65 anys d'edat sense deteriorament cognitiu.

Al CAP Roger de Flor



Cal inscripció prèvia

treballsocial@eapdretaeixample.cat

935 070 390

Acudint al mostrador del CAP

Responsable: Lara Álvarez, treballadora social

--

Inscripcions limitades.

- * Es realitzarà una entrevista prèvia.
- * Criteris d'exclusió: Persones amb deteriorament cognitiu i/o que estiguin realitzant una activitat similar en altres serveis.

Organitza: CAP Roger de Flor

Els
dimarts

8 març
al 24 maig

16.00 a 18:00



Taitxí

Segon i quart
dijous de
mes al matí

10.00 i 13.00

Aprofitant la proximitat de la plaça Caterina Albert i durant el bon temps, desenvoluparem l'activitat de Tai-txi, dirigida a persones adultes, durant 10 sessions

Adreçat a: Persones majors de 55 anys

A Can Mariner



Cal inscripció prèvia

espai.canmariner@gmail.com

Persona de contacte: Consol

Organitza:

Associació Sociocultural Can Mariner





Radars

És un projecte d'acció comunitària que té l'objectiu d'ajudar i facilitar 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 qual participen veïns, veïnes, comerciants, persones voluntàries i professionals de les entitats i serveis del barri.

Més informació: [http://w110.bcn.cat/portal/site/ServeisSocials/gent gran/RADARS](http://w110.bcn.cat/portal/site/ServeisSocials/gent%20gran/RADARS)

936 197 311 / radarsgentgran@bcn.cat

Organitza: Centre de Serveis Socials Sagrada Família

No està subjecte a dates ni horaris concrets



Vincles BCN

VinclesBCN que és un servei de l'Ajuntament de Barcelona adreçat a la gent gran. L'objectiu principal d'aquest servei és 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 al qual pertany.

Adreçat a: Població en general.

www.barcelona.cat/vinclesbcn

900 844 252 / 010

Activitat gratuïta

No està subjecte a dates ni horaris

*Organitza:
Ajuntament de
Barcelona*



Grup de Memòria Activa

Taller de memòria per a persones més grans 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

**1 sessió
setmanal**

Organitza:

Fundació

Catalunya

La Pedrera –

Espai Social

Sagrada Família



Dina en Companyia

Menjador adreçat a persones majors de 65 anys, autònomes, que necessiten 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

De

dilluns

a **divendres**

13.00 a 15.00

Organitza: Fundació Catalunya La Pedrera – Espai Social Sagrada Família



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 més grans 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:
 Institut
 Municipal de
 Serveis Socials





Programa Rems

El programa té per objectiu millorar la qualitat de vida i el benestar emocional de les persones participants; en promou l'empoderament, 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@espaisfcatalunya@pedrera.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**

Horari de matí
o de tarda



Estimulació online individual (TOI)

La sessió entre usuari/ària 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 tauletes, amb i sense connexió a internet. Sessions de 60 minuts.

Adreçat a: Persones amb deteriorament cognitiu en fases lleus o moderades.

Al local de l'AFAB.



Cal inscripció prèvia

afab@afab-bcn.org / 934 125 273

Organitza: AFAB

De
dilluns
a **divendres**



Activitat de pagament

1 sessió d'1 hora (79 €).

2 sessions d'1 hora (142 €).

3 sessions d'1 hora (204 €).



Estimulació a domicili- AFAB a casa

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

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

Al local de l'AFAB.



Cal inscripció prèvia

afab@afab-bcn.org / 934 125 273

Organitza: AFAB

De
dilluns
a **divendres**



Activitat de pagament

1 sessió d'1 hora (79 €).

2 sessions d'1 hora (142 €).

3 sessions d'1 hora (204 €).



A bona cara, millor ànim

**Hores
a convenir,
amb reserva
prèvia**

A través del servei de perruqueria a domicili, oferim suport anímic a la gent gran que viu sola i/o té poca accessibilitat al carrer, per motius de mobilitat reduïda entre altres, de manera que se n'evita l'aïllament social i s'afavoreix 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*





FAMÍLIES I PERSONES CUIDADORES

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



Educart

Un espai per a la creativitat, el joc i el benestar emocional per a familiars cuidadors i cuidadores de persones en situació de dependència.

Casal de Barri Espai 210



Cal inscripció prèvia: Tel. 656 411 044

info@pdcsagradafamilia.cat

o presencialment al Casal de Barri Espai 210

Els
dilluns

10.00

*Organitza:
Taula de Cures.
A càrrec de
l'Associació
Vincle.*



La separació i la tornada a la feina remunerada

Parlarem sobre les preocupacions més freqüents que tenim les famílies a l'hora de tornar a la feina remunerada, com podem buscar un bon lloc per a les nostres filles i fills i, altres temes, com ara els períodes d'adaptació.

Dimarts

25 gener

17.30



Créixer i educar en un món de xarxes

Els dispositius i les pantalles han esdevingut un habitant més de les nostres llars i sovint són un repte educatiu i de gestió familiar. Oferirem una mirada que contextualitza de les oportunitats de l'era digital amb les dificultats quotidianes per aconseguir uns bons hàbits.

Dimarts

22 febrer

17.30



German(e)s: una relació intensa

Dimarts

22 març

17.30

La convivència i la relació entre german(e)s genera moltes vivències i emocions intenses en l'entorn familiar. La rivalitat pròpia que sorgeix serà present i marcarà la dinàmica i l'ambient familiar.

Al Centre Cívic Sagrada Família També es podrà seguir la conferència en línia

Adreçat a: Població en general.

Famílies, tutores, persones educadores...



Cal inscripció prèvia

Per ordre cronològic de cada xerrada:

A partir del 18 de gener.

A partir del 15 de febrer.

A partir del 15 de març.

A: www.ccsagradafamilia.net

O bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre Cívic al telèfon 934 508 917

Organitza: Casal Infantil Sagrada Família



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



Els petits divendres

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

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

Els
divendres
fins a mitjans
de desembre

16.30 a 19.30



Grup d'acompanyament a la criança

Els
dimarts
i **dijous**

10.00 a 13.00

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

Persona de contacte: Consol

Organitza: Associació Sociocultural Can Mariner



Mama_Room

Els **dimarts**
(quinzenal)

17.00 a 18.30

Espai de suport mutu per a dones i dones en família monomarental. Acompanyament per part d'educadores socials. Amb espai infantil a càrrec de Més que Cures.

Adreçat a: Dones, famílies monomarentals



Cal inscripció prèvia

656 411 044

Organitza: PDC Sagrada Família i Serveis Socials Sagrada Família



Serveis de cures dignes i de suport a la llar

No està subjecte a dates ni horaris concrets

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:

www.mesquecures.org
mesquecures@gmail.com
 685 095 324 (Montse)

Organitza:
Associació
Més Que Cures





Barcelona Cuida

Barcelona Cuida ofereix informació, orientació i assessorament en l'àmbit de la cura de les persones a tota la ciutadania, així com a les i els professionals d'aquest sector. La informació i orientació és relativa a ajuts tècnics, ajuts econòmics, suport emocional, suport en la formació de cures, vinculació a entitats de suport, informació de tràmits, programes de lleure, grups de suport per a famílies; informació de serveis de l'Administració, etc.

L'assessorament que s'ofereix és de tipus jurídic i gratuït, relatiu a la contractació justa de treballadores de la llar i de cures a domicili.

Adreçat a:

Persones cuidadores properes (familiars, amistats, veïnes...).

Treballadores de la llar i les cures (tasca remunerada de cura).

Persones amb necessitat de cura o que volen planificar la seva cura i/o informar-se d'aspectes concrets.

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

Atenció presencial

Al local de
Barcelona
Cuida: de
10.00 a 13.30
i de
15.00 a 18.30

Atenció telefònica

934 132 121
de:
08.15 a 14.00
i de
15.00 a 19.00



DONES I LGTBI

Activitats no mixtes,
adreçades exclusivament
a dones i persones LGTBI.
Altres activitats sobre
feminismes o LGTBI



Taller d'arteràpia per a dones

Un taller per redescobrir-nos a través de l'art, un espai de benestar i expressió lliure. La creació artística ens guiarà pel camí cap a l'autoconeixement i la reafirmació de les pròpies vivències. Utilitzarem formes expressives diverses, com la pintura, l'escultura, el moviment, la música, el teatre...

Espai a determinar (barri Sagrada Família)



Cal inscripció prèvia

932 653 645 (Espai 210)

669 057 540 (Fundació Aroa)

O presencialment a l'Espai 210

Activitat gratuïta

Organitza: *Fundació Aroa*

Els **dijous**
(setmanal)

Inici:

19 gener

17.00 a 18.30



Taller de promoció de la salut de les dones

Espai d'autocura amb mirada feminista per adquirir eines de salut global.

Adreçat a:

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*

Els **dijous**
(quinzenal)

Inici:

20 gener

10.00 a 12.00



Xarxa de dones “Aloga”

Els **dijous**
(quinzenal)

Inici:

27 gener

10.30 a 12.30

Un espai per crear xarxa i oferir suport psicoterapèutic a dones fins als 45 anys en situacions de dificultat per processos migratoris o d'altres circumstàncies, orientat a potenciar els recursos d'afrontament i l'autoestima.

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

Activitat gratuïta

Organitza: *Fundació Aroa*





Punt d'Informació i Atenció a les Dones de l'Eixample (PIAD Eixample)

No està subjecte a dates ni horaris concrets

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.

AI 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)



**ACOLLIDA,
IMMIGRACIÓ**

Formació, assessorament
i acompanyament adreçat
a persones immigrades.



Cursos de català i castellà

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

Els cursos es fan:

Al Casal de Barri Espai 210

A la Biblioteca Sagrada Família

A l'Església Evangèlica Ebenezer.



Cal inscripció prèvia:

932 653 645

Horaris diversos en funció del curs i del nivell



Cursos de castellà i alfabetització

Alfabetització i castellà

Grup de dones, amb espai de cures per a infants menors de 3 anys.

Dilluns i dimecres de 10.15 a 11.15 h

Castellà B1-B2

Grup de dones, amb espai de cures per a infants menors de 3 anys.

Dilluns i dimecres, de 11.30 a 12.30 h

Castellà A1-A2

Grup mixt.

dimarts i dijous, de 18.30 a 19.30 h

Al local de Puente Centro Cultural Árabe



Cal inscripció prèvia:

puentecentro-cultural@gmail.com

932 464 938



Activitat de pagament

15 €

el trimestre

Organitza:

Puente Centro Cultural Árabe



Espai de suport per fer tràmits *online*

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*.

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

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

Sense inscripció prèvia

El darrer
dimarts
de cada mes

17.00 a 19.00

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



Cursos d'anglès

Nivell B1 i B2 per a dones adultes

p 15 € el trimestre

Nivell B1 i B2 per a joves

p 20 € el trimestre

Nivell A1 i A2 per a infants

p 20 € el trimestre

Al Puente Centro Cultural Árabe



Cal inscripció prèvia:

puentecentrocultural@gmail.com
932 464 938

Informació
sobre dates
en el moment
de la inscripció

Organitza:
PUENTE Centro
Cultural Árabe



SOAPI

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

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.

Una sessió
mensual.
Dates i horaris
per confirmar.

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 i assessorament jurídic. Servei dones: espai dirigit a dones reagrupades on s'aprenen nocions bàsiques de llengua, es construeix una xarxa relacional i s'ofereix informació per conèixer el nou entorn. Servei joves: espai dirigit a joves reagrupats/reagrupades que afavoreix la construcció d'una xarxa relacional i on es descobren recursos socials i culturals.



Cal cita prèvia:

671 945 353

reagrupament_eixample@bcn.cat

Organitza: Ajuntament de Barcelona



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



Carnestoltes vegetal

Dijous

24 febrer

17.00

Veniu en família a preparar la vostra disfressa de Carnestoltes tot descobrint la riquesa vegetal de la ciutat.

Adreçat a: Famílies amb infants.

Al Casal de Barri Espai 210



Cal inscripció prèvia:

informacio@espai210.org

Organitza: Aula Ambiental Sagrada Família i Xarxa 210.



Planetari mòbil familiar

Dissabte

26 febrer

11.00

Descobriu l'astronomia com mai ho heu fet: dins un planetari mòbil, amb imatges a 360° i so envoltant. Com ens ajuda l'astronomia a conèixer millor el planeta Terra? Quins descobriments ens poden ajudar a millorar la nostra relació amb l'ecosistema? Tothom hi té cabuda, tothom hi aprèn i tothom s'ho passa bé.

Adreçat a: Famílies amb infants.

A l'Ateneu El Poblet



Cal inscripció prèvia:

info@aulambiental.org

934 350 547

Inscripcions a www.aulambiental.org



Transformació de roba

Els
dilluns

12.00

Oferim un taller de reciclatge i creació tèxtil en el qual, amb roba trencada o tacada, podrem fer noves peces i transformar-les en dissenys únics.

Adreçat a: Població en general.

Al Casal de Barri Espai 210



Cal inscripció prèvia:

Informacio@espai210.org

930 15 37 33

Organitza: Casal de Barri Espai 210



Banc del Temps Sagrada Família

Els
dijous

17.00 a 20.00

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 en el 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 inscripció prèvia: 932 653 645

bdtsagradafamilia@gmail.com

Organitza: Banc del Temps Sagrada Família



Xarxa interCANVIS

La xarxa comunitària interCANVIS 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.

Punt d'Intercanvi de Llibres

Aula ambiental Sagrada Família - 934 350 547

Punt circular de roba i material de criança

Casal de Barri Espai 210 - 930 153 733

Rober Solidari

Esgésia Evangèlica - 934 587 305

L'Armari del Poblet (roba infantil)

Ateneu El Poblet - armaridelpoblet@gmail.com

933 95 88 28

Banc de recursos ortopèdics

CAP Roger de Flor - 935 070 390

Altres:

Renova la teva roba, Renova les Teves Joguines.

Per a més informació:
aulambiental.org/intercanvis





CULTURA

Activitats relacionades
amb iniciatives culturals



Cinefòrums i conferències

Pel·lícula: *Mandarinas*

Cesca Prats 12/01/22

--

Presentació del llibre: *Memòria històrica de la saga dels Verdaguer*

De J.M. Verdaguer 09/02/22

--

Conferència: *Pinzellades de física quàntica*

Isabel Galindo 02/03/22

--

Conferència: *L'extraordinària vida de Felip Bauçà i Canyas, un científic il·lustrat*

Xavier Argemí 23/03/22

--

Pel·lícula: *Las hermanas Brontë*

Eva Torremadé 06/04/22

Els
dimecres

12 gener

9 febrer

2 març

17.30

A la Seu de l'Associació ACA

Organitza: Associació ACA



Club de Lectura

Musclos per sopar (1990)

de Birgit Vanderbeke

--

La néta del senyor Linh (2005)

de Philippe Claudel

--

Agnes Grey (1847), d'Anne Brontë



Darrers
dimecres
de cada mes

16 gener

23 febrer

30 març

17.30

A la Seu de
l'Associació
ACA

Organitza:
Associació ACA



Visites Art i Història (Més que museus)

Museu de la Xocolata i taller de degustació

--

Col·lecció Opisso i Hotel Astoria

--

Museu dels Autòmats (Tibidabo)



Cal inscripció prèvia:

pregunteu per a més informació i horaris
associacio.aca.adm@gmail.com / 93 3186 595
 M. Isabel Olivé



Activitat de pagament

20/01/22 20 € socis / 23 € no socis

03/02/22 10 € socis / 13 € no socis

10/03/22 10 € socis / 13 € no socis

Els
dijous

20 gener

3 febrer

10 març

Organitza:
Associació ACA



Adreces

Calendari d'activitats

Entitats

ACA

c. Provença 542, escala A, 1r 3a

AFAB

Associació Familiars
Alzheimer de Barcelona
Carrer Cartagena, 182, local
934 125 273
afab@afab-bcn.org

Ammbar

Associació de malalts mentals
de Barcelona
Casal de Barri Espai 210 (carrer
Padilla, 210)
620 970 935
correu@ammbar.org

Amics de la Gent Gran

Carrer d'en Grassot, 3
932 076 773
info@amicsdelagentgran.org

Associació GSN - Grup de Suport Neuropsicològic

Carrer Provença 463, entl. 1a
936 814 286
grupsn@gmail.com

Associació de Veïns i Veïnes Sagrada Família

Carrer València, 415
Ateneu El Poblet, (carrer Nàpols,
268-270)

Banc del Temps

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

Centre Kàlida Sant Pau

Carrer Sant Antoni M. Claret, 167
935 537 930
kalida.santpau@fundaciokalida.org
www.fundaciokalida.org

Cos Cooperativa de salut

Carrer 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

Espai Social Sagrada Família

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

Fundació AROA

Casal de Barri Espai 210
Carrer Padilla, 210
669 057 540
www.fundacioaroa.org

Fundació Enllaç

Carrer Rosselló, 328
934 573 739
informacio@fundacioenllac.cat
www.fundacioenllac.cat

Serveis i equipaments

Ateneu El Poblet

Carrer Nàpols, 268-270

Aula Ambiental Sagrada Família

Carrer 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

Carrer 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

Carrer Roger de Flor, 194
935 070 390

CAP Sagrada Família

Carrer Còrsega, 643
935 072 580

Casal de Barri Espai 210

Carrer Padilla 210 / 932 653 645
espai210@gmail.com
www.barcelona.cat/casalsde-
barri/espai210

Centre Cívic Sagrada Família i Casal Infantil Sagrada Família

Carrer Provença, 480
934 508 917
www.ccsagradafamilia.net

Centre Esportiu Claror Cartagena

Carrer Cartagena 231-239
636 313 256
clarorcartagenasalut@claror.cat

Centre Esportiu Claror Sardenya

Carrer Sardenya, 333

Espai de la Gent Gran Sagrada Família

Carrer Mallorca 425, 5a planta
932 562 831

Hospital de Sant Pau

Carrer Sant Quintí, 89
932 919 000

PIAD

Carrer Calabria 264 (entrada
pels Jardins Rosa Deulofeu)
936 197 311
piad_eixample@bcn.cat

Serveis Socials Sagrada Família

Carrer Mallorca, 425, 4a planta
900 922 357

Calendari d'activitats

Puntuals

Xerrada: La Llei d'Eutanàsia ens garanteix una mort digna? *p.4*

Com està organitzada l'atenció sanitària pública a Catalunya *p.4*

Jornada de tallers: Metodologies d'acció social a través de l'art *p.5*

Continuades

Servei continuat

Radars *p.19*

Vincles BCN *p.19*

A bona cara, millor ànim *p.24*

Serveis de cures dignes i de suport a la llar *p.30*

Punt d'Informació i Atenció a les Dones de l'Eixample (PIAD Eixample) *p.35*

Cursos de català i castellà *p.37*

Cursos de castellà i alfabetització *p.37*

Cursos d'anglès *p.39*

Acompanyament al reagrupament familiar. Programa de noves famílies a Barcelona *p.40*

Xarxa interCANVIS *p.44*

Un cop per setmana

Lectures a Cau d'Orella *p.14*

Grup de Memòria Activa *p.20*

Un sessió mensual

SOAPI. Servei d'Orientació i Acompanyament a Persones Immigrades de l'Ajuntament de Barcelona) *p.39*

Els dilluns

Resiliència (per a temps d'incertesa) *p.7*

Taller d'animació a la lectura *p.12*

Taller de rehabilitació neuropsicològica *p.13*

Educart *p.26*

Transformació de roba *p.43*

Els dimarts

Parlem de Salut p.7

Taller d'Arteràpia p.12

Taller Entrena la teva Ment (TEM) p.17

La separació i la tornada a la feina remunerada p.26

Créixer i educar en un món de xarxes p.26

German(e)s: una relació intensa p.27

Mama_Room p.29

Espai de suport per fer tràmits *online* p.38

Els dimecres

Parlem... p.6

Chi Kung p.9

Espai Cultura p.16

Cinefòrums i conferències p.46

Club de Lectura p.47

Els dijous

Caminant Fem Salut p.9

Espai de relaxació p.10

Podologia solidària p.13

Taitxí p.18

Taller d'arteràpia per a dones p.33

Taller de promoció de la salut de les dones p.33

Xarxa de dones "Aloga" p.34

Carnestoltes vegetal p.42

Banc del Temps Sagrada Família p.43

Visites Art i Història (Més que museus) p.48

Els divendres

Pensa bé i l'encertaràs p.10

El descobriment de qui ets a través de la meditació p.11

Els petits divendres p.28

Els dissabtes

Planetari mòbil familiar p.42

Dilluns i dimecres

Rutes de Salut p.16

Pell amb pell. Espai de criança p.28

Dimarts i dijous

Activa't als parcs p.8

Grup d'acompanyament a la criança p.29

De dilluns a divendres

Apropa't p.14

Dina en Companyia p.20

Àpats en Companyia p.21

Programa Rems p.22

Estimulació *online* individual (TOI) p.23

Estimulació a domicili-AFAB a casa p.23

Barcelona Cuida p.31



PLA COMUNITARI SAGRADA FAMÍLIA

Aquest programa ha estat elaborat pel Pla Comunitari Sagrada Família, amb la col·laboració dels serveis i entitats de barri i del Districte Eixample.

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

Ens organitzem amb taules i comissions de treball temàtiques (salut, interculturalitat, cures...) formades per entitats, serveis i veïns/es.

Vols participar-hi?

Contacta amb nosaltres si vols rebre aquest programa per correu electrònic o per a qualsevol informació.

*info@pdcsgradfamilia.cat
656411044 (trucada o whatsapp)
www.pdcsagradafamilia.cat*





PLA COMUNITARI SAGRADA FAMÍLIA



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



Ajuntament de
Barcelona

**Districte de
l'Eixample**

