

PLA COMUNITARI
SAGRADA FAMÍLIA

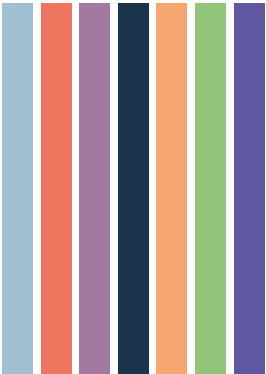
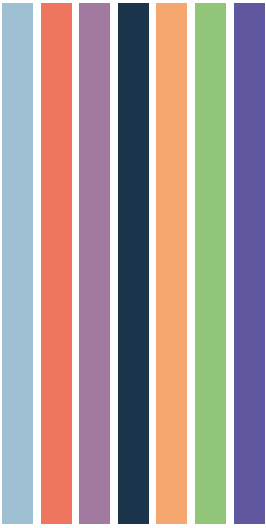


Programa de barri

Activitats, projectes i recursos



gener, febrer,
març, abril
2023



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: salut, feminismes, cures i criança, acollida i interculturalitat, economia social i ecologia.

Vols participar-hi?

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

info@pcsagradafamilia.cat

656411044

Per a més informació, visita el nostre web!


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 sobre Espai Ambiental! espaiambiental.coop

Índex



Salut	7
Cures, criança i família	11
Dones	13
Gent Gran	15
Acollida	17
Medi ambient	20
Voluntariat	22

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

 Per participar en algunes activitats cal fer inscripció prèvia.

Espai de relaxació




-  Els dijous de 18.45 a 20 h
(des del 19 de gener al 30 de març)
-  Espai 210 (Padilla, 210)

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



Activitat gratuïta dirigida a persones majors de 18 anys.

Organitza: Fundació Aroa

-  Cal inscripció prèvia per telèfon al 669 057 540 o presencialment a l'Espai 210.

Coneixent el coaching. Què és, per a què serveix, com s'aplica.




-  Sessió teòrica 16 de gener de 18.45 a 20 h
Sessió pràctica 30 de març de 18.45 a 20 h
-  Espai 210 (Padilla, 210)

Conceptes bàsics d'aquesta eina de desenvolupament personal, enfocada a assolir eines d'autoconeixement i gestió emocional per prevenir les afectacions vinculades amb l'estrès

i integrar recursos personals per assolir el benestar.

Activitat gratuïta dirigida a la població en general.

Organitza: Fundació Aroa

-  Cal inscripció prèvia per telèfon al 669 057 540 o presencialment a l'Espai 210.

Grup de Suport per a l'Adversitat



Espai d'expressió emocional per reconèixer i compartir situacions vitals que generen desbordament. Es mobilitzen eines personals que es construeixen amb ajuda de la resta de participants per tenir diferents opcions per lidiar amb l'adversitat situacional i personal.

Organitza: CAP Sagrada Família

És necessari **valoració prèvia:** Alexander Tomé (RBEC Cap Sagrada Família) 685 146 568 o alexander.tome@sanitatintegral.org


Sessions Natura i benestar a la ciutat



 Els dimecres de 16 a 18 h

Activitat dirigida a persones que a vegades pateixen sentiments de soledat no desitjada. Sessions en grup per descobrir i gaudir d'espais naturals al nostre entorn urbà. Cada sessió es farà a un lloc diferent dins del barri.

Organitza: Fundació Salut i Envel·liment UAB - IS Global - Universitat de Vic - Agència de Salut Pública de Catalunya

 Cal inscripció prèvia: telèfon 93 433 50 30, correu fsie@uab.cat

Taller d'animació a la lectura



-  Els dilluns a les 17 h
-  Casal de Barri Espai 210 (Padilla, 210)

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

Adreçat a persones usuàries de Salut Mental i altres persones interessades

AMMBAR

-  Cal inscripció prèvia: M. Jesús Peláez - correu@ammbar.org Telèfon 620 970 935

Taller d'Arteràpia



-  Els dimarts a les 12 h
-  Casal de Barri Espai 210 (Padilla, 210)

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.

Adreçat a persones usuàries de Salut Mental i altres persones interessades

Organitza: AMMBAR

-  Cal inscripció prèvia: M. Jesús Peláez - correu@ammbar.org Telèfon 620 970 93

Taller de rehabilitació neuropsicològica



-  Els dimarts a les 11 h
-  Casal de Barri Espai 210 (Padilla, 210)

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

Organitza: AMMBAR



-  **Cal inscripció prèvia:** M. Jesús Peláez
correu@ammbar.org Telèfon 620 970 93

Cures, criança i família

Llibertat i límits. Acompanyant el creixement dels infants amb respecte i amor

Conferència de
Verónica Antón, Senda



-  31 de gener a les 17.30 h
-  CC Sagrada Família (Provença, 480)

Els límits amb les criatures suposen sempre un gran repte. Com podem ser una figura d'autoritat sense que impliqui ser autoritària? Oferirem una mirada d'acompanyament els processos de creixement dels infants.

Activitat gratuïta emmarcada dins del cicle Parlem de la Infància



Organitza: Centre Cívic Sagrada Família

-  Cal inscripció prèvia, a partir del 24 de gener a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant 934 508 917

Coeduquem a casa? Reflexions per al dia a dia

Conferència a càrrec
de Coeducació




 21 de febrer a les 17.30 h
 CC Sagrada Família (Provença, 480)

Eduquem igual les nenes i nens? Com les situacions personals i expectatives influeixen en els infants? Parlarem de la mirada que tenim les famílies cap als infants i què podem fer per acompanyar-los a ser qui vulguin ser.

Activitat gratuïta emmarcada dins del cicle
Parlem de la Infància



Organitza: Centre Cívic Sagrada Família
amb el suport del Districte de l'Eixample

 Cal inscripció prèvia, a partir del 14 de febrer a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al 934 508 917

Educar sense cridar

Conferència d'Alba Castellví



 21 de març a les 17.30
 CC Sagrada Família (Provença, 480)

Idees pràctiques per resoldre problemes de la vida quotidiana en família sense perdre la calma: quan els fills i filles no ens fan cas, quan protesten davant les negatives, quan no volen col·laborar...

Activitat gratuïta emmarcada dins del cicle
Parlem de la Infància

Organitza: Centre Cívic Sagrada Família

 Cal inscripció prèvia, a partir del 14 de març a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al 934 508 917


Dones

Parlem...

Xerrades participatives sobre temes vinculats a la dona




 Els dimecres de 17.30 a 20 h

 C. Mallorca, 425-433


Activitat gratuïta

Organitza: Centre Cívic Sagrada Família


 Cal inscripció prèvia, presencialment o per internet

Monogràfic Artteràpia. Grup de dones De la mà.



 Els dijous de 10.30 a 12.30 h

Des del 19 de gener al 30 de març

 Espai 210 (Padilla, 210)

Espai de creixement personal, amb suport psicoterapèutic especialitzat per dones que estiguin passant per un moment difícil a la seva vida i que vulguin enfortir els seus recursos d'afrontament i millorar el seu apoderament personal.



Activitat gratuïta adreçada a dones més grans de 60 de anys.

Organitza: Fundació Aroa

 Cal inscripció prèvia trucant al 669 057 540 o presencialment a l'Espai 210

Taller de flamenc



-  Els dilluns a les 13 h
-  Espai 210 (Padilla, 210)

Taller adreçat a dones (intergeneracional) on, 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.

Activitat gratuïta adreçada a dones més grans de 60 de anys.



Organitza: Casal de Barri Espai 210

-  Cal inscripció prèvia per correu informacio@espai210.org o trucant al 930 153 733

Gent Gran


Taller Entrena la teva Ment (TEM)



-  Els dimarts de 16 a 18 h (del 21 de febrer al 25 d'abril, 10 sessions)
-  CAP Roger de Flor (Roger de Flor, 194)



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 majors de 70 anys sense deteriorament cognitiu.

Organitza: CAP Roger de Flor

-  Cal inscripció i entrevista prèvia:
Correu info@eapdretaeixample.cat,
telèfon 935 070 390 o acudint al taulell del CAP.
Responsable Lara Álvarez, treballadora social


Escola de Salut per a Gent Gran





-  Els dimecres de 10 a 11.30 h
-  CAP Roger de Flor (Roger de Flor, 194)

Espais de participació ciutadana i acció comunitària. Neix per acompanyar a les persones grans del barri, amb l'objectiu d'aconseguir un envelliment actiu i saludable i fomentar la seva coresponsabilitat en la cura de la seva salut. Adreçat a persones usuàries del CAP Roger de Flor.

Organitza: CAP Roger de Flor

-  Cal inscripció prèvia. Telèfon: 935 070 390.
Responsables: Rubén López Jiménez o Judit Escarré Grifell




-  Els divendres d'11.30 a 13.30 h
-  CAP Roger de Flor (Roger de Flor, 194)

Aquest curs té com a objectiu aprendre a donar-se d'alta a La Meva Salut, com funciona i les seves aplicacions així com practicar les funcions a partir de casos pràctics. Persones majors de 65 anys usuàries del CAP Roger de Flor.

Mínim: 15 inscripcions


Organitza: CAP Roger de Flor


-  **Cal inscripció prèvia.** Telèfon 935 070 390
Responsables: Anna M. Mateu Díaz i Marta Ramon Gil

Acollida

Formació per a Treballadores de la Llar



 Els dimecres de 18 a 20 h (inici al març)

 Espai 210 (Padilla, 210)

Espai d'autocura, formació, informació i empoderament.

Adreçat a treballadores de la llar (treballant o buscant feina).

Prioritat persones sense documentació.


Organitza: Pla Comunitari de Sagrada Família

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

Cicle d'assessorament jurídic i agents d'acollida



 Dates i horaris per confirmar

 Espai 210 (Padilla, 210)

Sessions informatives i d'assessorament jurídic amb advocades d'estrangeria. Formació d'agents d'acollida.

Organitza: Pla Comunitari de Sagrada Família

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

Cursos de castellà i alfabetització



 Asociación Puente (G.V. Corts Catalanes, 818)

- Alfabetització en castellà: 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
- Castellà nivell inicial A1, A2, B1, B2: al matí amb espai de cures per a infants menors de 3 anys. Dilluns, dimarts, dimecres i dijous. De 10.30 a 13 h i de 18 a 20 h

Organitza: PUENTE Centro Cultural Arabe



Cal inscripció prèvia:

puntecentrocultural@gmail.com

Tel. 932 464 938



Activitat de pagament: 15€ el trimestre

Suport escolar



Dilluns, dimecres o dijous,
a les 17.30 i a les 20 h



Asociación Puente (G.V. Corts Catalanes, 818)

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

Adreçat a infants d'entre 6 i 13 anys.

A l'Associació Puente Centro Cultural Árabe

Organitza: PUENTE Centro Cultural Arabe





Places limitades. Cal inscripció prèvia:

puntecentrocultural@gmail.com

Tel. 932 464 938

Extraescolar d'anglès Nivell A1 A2, b1-B2



-  Dilluns, dimecres o dijous, de 17.30 a 20 h
-  Asociación Puente (G.V. Corts Catalanes, 818)

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

Adreçat a infants d'entre 6 i 18 anys.

Organitza: PUENTE Centro Cultural Arabe


-  Cal inscripció prèvia:
puentecentricultural@gmail.com
Tel. 932 464 938

Medi ambient

Taller de transformació de roba




 Els divendres a les 12 h

 Espai 210 (Padilla, 210)

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. També és un espai on compartir, conèixer i fer xarxa amb altres dones.

Organitza: Casal de Barri Espai 210

 Cal inscripció prèvia per correu informacio@espai210.org o trucant al 930153733


Xerrada. Els escocells, font de vida



 16 de març a les 17 h

 Aula ambiental Sagrada Família (Lepant, 281)

Veurem com podem adoptar un escocell, els seus beneficis ambientals i algunes recomanacions sobre les plantes que hi podem fer créixer. Després sortirem al carrer per plantar-ne diversos.

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

Organitza: Aula ambiental Sagrada Família

Exposició. La força de l'ecofeminisme



-  De l'1 al 31 de març
-  Casal de Barri Espai 210 (Padilla, 210)

Per celebrar el 8 de març, estrenem aquesta exposició amb la què podràs familiaritzar-te amb l'ecofeminisme i on s'hi recolliran les seves principals veus inspiradores. Visitable en horari d'obertura del centre.

No cal inscripció prèvia

Organitza: Aula ambiental Sagrada Família

Fem un carnestoltes sostenible i imaginatiu



-  23 de febrer a les 17 h
-  Jardins de Flora Tristán

Vine a crear la teva disfressa reutilitzant peces de roba, cartó i altres materials, d'una manera original i divertida. A més a més ajudaràs a reduir els residus que contaminen el planeta!



No cal inscripció prèvia

Organitza: Aula Ambiental Sagrada Família

Voluntariat

Bon re-aprofit!



-  **Obertura nevera solidària:** de 10 a 14 h i de 16 a 20.30 h (els divendres fins les 20 h)
Espigolaments: tots els divendres a les 10 h, sortint del Casal de Barri Espai 210
-  Casal de Barri Espai 210 (Padilla, 210)

Nevera solidària amb els aliments al barri que lluita contra el malbaratament alimentari on totes les veïnes i els comerços poden portar aliments que no vagin a utilitzar i agafar-ne els que vulguin.



Organitza: Casal de Barri Espai 210

Per fer voluntariat: informacio@espai210.org o telèfon 930153733

Per intercanviar aliments no cal inscripció prèvia

Punt circular de roba



-  Els dilluns de 17 a 19 h
-  Casal de Barri Espai 210 (Padilla, 210)

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

Organitza: Casal de Barri Espai 210

Per participar intercanviant roba no cal inscripció

Per fer voluntariat: informacio@espai210.org o telèfon 930153 733

Entitats i equipaments participants:

Ammbar (Associació de Malalts Mentals de Barcelona)

correu@ammbar.org

Tel. 620 970 935

Fundació AROA

aroa@fundacioaroa.org

Tel. 669 057 540

PUENTE Centro Cultural Árabe

puentecentrocultural@gmail.com

Tel. 932 464 938

Aula Ambiental Sagrada Família

info@aulambiental.org

Tel. 934 35 05 47

CAP Roger de Flor

C. Roger de Flor, 194

Tel. 935 070 390

CAP Sagrada Família

C. Còrsega, 643

Tel. 935 072 580

Casal de Barri Espai 210

espai210@gmail.com

Tel. 930 153 733

Centre Cívic Sagrada Família

info@ccsagradafamilia.net

Tel. 934 508 917

Fundació Salut i envelliment UAB

fsie@uab.cat

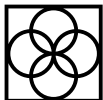
Tel. 934 33 50 30



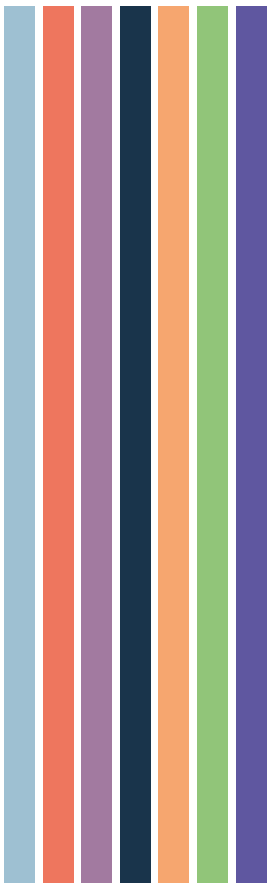
**PLA COMUNITARI
SAGRADA FAMÍLIA**

info@pdcsagradafamilia.cat

Tel. 656 411 044



PLA COMUNITARI SAGRADA FAMÍLIA



Amb el suport de:



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



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
l'Eixample