



PLA COMUNITARI
SAGRADA FAMÍLIA

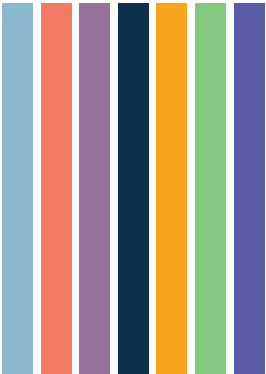
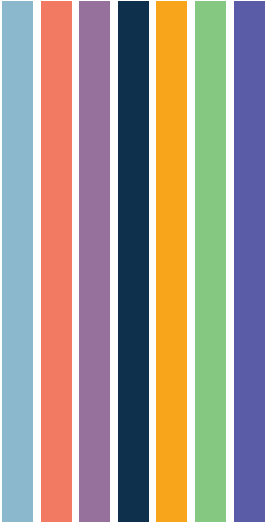


Programa de barri

Activitats, projectes i recursos



gener, febrer, març
2024



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

 656 411 044

Per a més informació, visita el nostre web!

 www.pdcsagradafamilia.cat

O segueix-nos a les xarxes:

 Instagram @elpobletcomunitari

 Twitter @pdcsafa

 Facebook

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 espaiambiental.coop

Índex

Cures i criança	7
Dones, LGTBI i Feminismes	11
Infància i famílies	14
Salut	16
Gent Gran	20
Acollida i immigració	23
Medi ambient i ecologia	26
Voluntariat	28

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

Cures i criança

VilaVeïna



VilaVeïna és un servei gratuït de l'Ajuntament de Barcelona on informar-te dels recursos i serveis que tens més a prop per cuidar d'altres persones: gent gran, criatures, persones amb discapacitat...

També podràs trobar:

- Assessorament jurídic per a la contractació de persones cuidadores i drets i deures laborals.
 - Assessorament i acompanyament per fer tràmits
- S'adreça a tota la ciutadania però en especial a les persones que cuiden de forma remunerada o no remunerada.

VilaVeïna Dreta Eixample

Espai de Gent Gran Carlit
C. Roger de Flor, 162 (interior), 08013

vv_dretaeixample@bcn.cat

677 651 074

Dilluns i Divendres de 9:15 a 13:15 h

Dimecres i dijous de 16:30 a 19:30 h

VilaVeïna Camp de l'Arpa

Biblioteca Camp de l'Arpa – Caterina Albert
C. de la Indústria, 295, 08041

vv_campdelarpa@bcn.cat

674 718 544

Dimarts i dijous de 9:30 h a 13:30 h

Dimarts i dijous de 16:00 h a 20:00 h

Jo em cuido



Dimecres de 19 a 20.30h
Espai Xamfrà 317 (C/ Aragó, 317)

Les persones que teniu cura de familiars i persones properes trobareu un espai per cuidar-vos emocionalment i físicament al vostre ritme. També hi haurà un espai de cures i conversa entre altres persones que cuiden.

Cal inscripció prèvia:
a VilaVeïna Dreta de l'Eixample / 677 651 074

Organitza: Vila Veïna Dreta Eixample. Dinamitza: Integral, Cooperativa de Salut

Pell amb pell



Tots els dilluns d'11h a 13h
i tots els dimecres de 16 a 18h
Cos, Cooperativa de Salut (Indústria, 93)

Grup de criança per a famílies amb criatures fins que caminen, per compartir experiències, dubtes i il·lusions.

Més informació:
maria@cos.coop / correu@cos.coop

Organitza: Cos, Cooperativa de Salut

Grup d'alletament



Dimecres de 16 a 17h
Cos, Cooperativa de Salut (Indústria, 93)

Assessoria d'alletament personalitzada i en grup.

Més informació:
maria@cos.coop / correu@cos.coop

Organitza: Cos, Cooperativa de Salut

Maternitats dissidents



Dijous de 16 a 18h

Cos, Cooperativa de Salut (Indústria, 93)

Grup per persones en postpart i criança monomarentals i del col·lectiu LGTBI.

Més informació:

maria@cos.coop / correu@cos.coop

Organitza: Cos, Cooperativa de Salut

Cicle de xerrades



“Parlem de la infància”

Centre Cívic Sagrada Família (Provença, 480)

- **Les joguines... són sexistes?**

29/01/2024 - 17:30:00

Hi ha joguines per a nenes? I joguines per a nens? O totes les joguines són per a tothom? Els infants escullen lliurement les seves joguines? I les famílies? A càrrec de Vira Cooperativa, amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona – Districte de l'Eixample.

- **Dir “no” també educa**

06/02/2024 - 17:30:00

Parlarem sobre la importància d'aprendre a posar límits i establir pautes, i coneixerem els diferents estils educatius. A càrrec de Laura Cerdán.

- **La prevenció de les relacions abusives**

12/03/2024 - 17:30:00

Parlarem sobre la importància d'aprendre a posar límits i establir pautes, i coneixerem els diferents estils educatius. A càrrec de Laura Cerdán.

Cal inscripció prèvia a ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

Organitza: Casal Infantil Sagrada Família - Centre Cívic Sagrada Família

Xerrada Pantalles i visió.



Com afecta a la salut i

l'aprenentatge dels infants i joves?

30/01/2024 - 18:30 a 19:30

Biblioteca Sofia Barat

A càrrec de Montse Augé Serra, Optometrista
especialista en teràpia visual.

*Organitza: Integral, Cooperativa de Salut i Bibliote-
ca Sofía Barat*

Dones, LGTBI i Feminismes

Acte de lliurament de premis



Relats en femení

04/03/2024 - 19:00:00

Centre Cívic i Biblioteca Sagrada Família (Provença, 480)

Lectura del veredicte del jurat i dels relats guanyadors del 24è Premi de Relats Curts, Relats en Femení.

Cal inscripció prèvia: ccsagradafamilia.net

Organitza: Centre Cívic i Biblioteca Sagrada Família

Tast de cerveses artesanes amb perspectiva feminista



12/03/2023 - 17.30h

Casal de Barri espai 210

En aquesta activitat parlarem de [Dona & cervesa] en passat, present i futur; amb un enfocament socioeconòmic que anirà des de la prehistòria fins a l'actualitat. Us proposem una conversa i un tast guiat de 5 cerveses d'estils diferents per plantar les llavors que faran créixer la paritat cervesera.

Cal inscripció prèvia: aualambiental.org

Organitza: Aula Ambiental

Col·labora: Casal de Barri Espai 210

IV Edició dels Premis



Rosa Maria Garriga

a l'Emprenedoria Femenina

14/03/2024 - 18:00

Palau Macaya (Ps. Sant Joan 108)

Cal inscripció prèvia:

<https://form.jotform.com/220502180767047>

maria.losada@donespelfutur.com

+34 623 49 75 58

Organitza: Associació Catalana de Dones Directives i Empresàries

Xerrada Salut de la dona: com cuidar el nostre sòl pelvià?



19/03/2024 - 18:30 a 19:30

Biblioteca Sofia Barat

Nerea Huarte, fisioterapeuta acupuntura especialitzada en salut de la dona i sòl pelvià.

Organitza: Integral, Cooperativa de Salut i Biblioteca Sofia Barat

Cercle de Dones



Dimecres 07/02 i 06/03 - 19h

Centre Atenció Fundació Aroa (Dos de Maig, 202, baixos 3)

Adreçat a dones que vulguin compartir i fer un creixement personal en un espai de respecte, igualtat i sororitat.

Cal inscripció prèvia: aroad@fundacioaroad.org

669 057 540

Aportació: 10€ / Places limitades

Organitza: Fundació Aroa

Expressió corporal per a l'autonomia i l'autocura



Dilluns de 9:30 a 11:30h, del 15 de gener fins al 18 de març

Espai Veïnal Calàbria 66 (Calabria, 66)

Per mitjà de diferents tècniques i dinàmiques artístiques, corporals i emocionals, treballarem al voltant de l'autoestima, l'autocura, l'autonomia i la consciència corporal i emocional.

Cal inscripció prèvia al PIAD: 900 922 357

Es pot demanar servei de canguratge.

SIOAS, formació TIC aplicada a la recerca de feina



Dilluns, de 10h a 12h

Dimecres, de 15:30h a 17:30h

Fundació Gentis (Salvador Espriu, 85)

Alfabetització TIC amb ordinador i smarphone.

Cal inscripció prèvia: dagra@gentis.org

690 386 252

Organitza: SIOAS, Gentis

Infància i famílies

La Formiga Josep Maria



15/01/2024 - 17:30

Centre Cívic Sagrada Família (Provença, 480)

Un viatge a través del món de la imaginació amb una guia molt particular: la formiga Josep Maria. Per a infants d'1 a 3 anys acompanyats d'una persona adulta. A càrrec de Santi Rovira.

Cal inscripció prèvia: presencialment o bé trucant al 934 508 917.

Preu 3 euros

Organitza: Centre Cívic Sagrada Família

Perduts a Barcelona



07/02/2024 - 17:30

Centre Cívic Sagrada Família (Provença, 480)

Com s'ho faran els personatges del país dels contes per tornar als seus llibres? A càrrec de la companyia Vivim del Cuentu.

Cal inscripció prèvia: ccsagradafamilia.net, presencialment o bé trucant al 934 508 917.

Organitza: Casal Infantil Sagrada Família - Centre Cívic Sagrada família

El petit circ



12/02/2024 - 17:30

Centre Cívic Sagrada Família (Provença, 480)

Sota la carpa del circ, els colors, les formes geomètriques i altres elements bàsics esdevenen els protagonistes. A càrrec de la Cia. Mercè Framis. Per a infants d'1 a 3 anys acompanyats d'una persona adulta.

Cal inscripció prèvia: presencialment o bé trucant al 934 508 917.

Preu 3 euros.

Organitza: Casal Infantil Sagrada Família - Centre Cívic Sagrada família

Atreveix-te amb els llibres.



Club de lectura infantil

Dimecres 17/01, 21/02 i 20/03, de 17:30 a 18:30 h

Biblioteca Sagrada Família - Josep M. Ainaud de Lasarte (Provença, 480)

La biblioteca amaga molts llibres interessants.

Cal inscripció prèvia:

<https://s2.puntxarxa.org/cbb/cursos>

<https://ajuntament.barcelona.cat/biblioteques/bib-sagradafamilia/ca>

Organitza: Biblioteques de Barcelona

Salut

Xerrada Alimentació antienvelliment (antiaging)



27/02/2024 - 18:30 a 19:30

Biblioteca Sofia Barat

A càrrec de Marta Rico (Psicòloga, Kinesiòloga, Naturòpata)

Organitza: Integral, Cooperativa de Salut i Biblioteca Sofia Barata

Cicle temàtic. Visions de la ciència



18/03/2024 - 18:30

Centre Cívic Sagrada Família (Provença, 480)

Cicle temàtic de divulgació científica.

Organitza: Biblioteques de Barcelona

Xerrada: Com afrontem els moments de crisi vital i canvi?



21/03/2024 - 19:00

Espai 210 (Padilla, 210)

S'oferiran eines per afrontar les situacions de crisi vital des de la recuperació de la confiança en nosaltres.

Cal inscripció prèvia: aroa@fundacioaroa.org
669 057 540

Organitza: Fundació Aroa

En parlem...



Dimecres de 18.30 h a 20 h

Sala d'exposicions. Centre Cívic Sagrada Família (Provença, 480)

Xerrades participatives sobre temes de salut. Les xerrades són generalment enfocades a l'àmbit de la salut però en algunes en concret van dirigides a dones.

Cal inscripció prèvia: Online o presencialment al Centre Cívic

Organitza: Centre Cívic Sagrada Família

Marxa nòrdica



Dilluns de 17.30h a 19h i dijous d'11h a 12.30h

Espai exterior per Barcelona

Si caminar ja és sa, fer-ho amb bastons i en bona companyia encara ho és més.

Cal inscripció prèvia: On line o presencialment al Centre Cívic

Organitza: Centre Cívic Sagrada Família

Taller d'Animació a la Lectura



Dilluns de 11:30 a 12:30 h.

Casal de barri Espai 210 (Padilla 210, baixos)

Reactivació de de les nostres capacitats intel·lectuals i memorístiques.

Cal inscripció prèvia: 620 970 935
informacio@espai210.org

Organitza: Ammbar

Taller d'Arteràpia



Dimarts de 12:05 a 13:05 h

Casal de barri Espai 210 (Padilla 210, baixos)

Dirigit a persones que vulguin beneficiar-se del caràcter creatiu i saludable de l'art.

Cal inscripció prèvia: 620 970 935

informacio@espai210.org

Organitza: Ammbar

Taller d'informàtica, internet i l'ús del mòbil



Dijous de 12:05 a 13:05

Biblioteca Sagrada Família-Josep M.Ainaud de Lasarte (Provença, 480 - Sala Multimèdia)

Es fa personalitzat, no importa el nivell de cada persona.

Cal inscripció prèvia: 620 970 935

informacio@espai210.org

Organitza: Ammbar

Apropa't



Dilluns a dijous de 8:30 a 16:30

i divendres fins les 15h

Centre Kalida Sant Pau (Sant Antoni M^a Claret 167)

Gratuït per persones que conviuen amb el càncer. Si t'han diagnosticat, ets familiar/persona cuidadora apropa't sense cita prèvia

Organitza: Centre Kalida Sant Pau



Barcelona

De dilluns a divendres de 8 a 19h i 24h/365
Espai Social (Travessera de les Corts, 268)

Serveis gratuïts per pacients i entorn. Atenció psicològica, social, i benestar físic (nutrició i fisioteràpia).

Més informació : 900 100 036

www.contraelcancer.es

barcelona@contraelcancer.es

Organitza: Associació contra el Càncer

Gent Gran

Taller terapèutic amb ulleres virtuals



Tots els dimarts de 12 a 13h
Centre residencial DomusVi Claret (Sant Antoni Maria Claret, 200)

Sessió de 20 minuts per persona.

Objectiu: gaudir d'experiències virtuals, visitant ciutats, museos, etc.

Cal inscripció prèvia:
recepcion.claret@domusvi.es

Organitza: Centre residencial DomusVi Claret

Escola de Salut per a Persones grans



Del 25 de gener al 13 de juny
Dijous 10:00h-11:30h
Biblioteca Sagrada Família

Les escoles de salut vetllen per aconseguir un envelliment actiu i saludable, oferint de forma gratuïta un conjunt de sessions grupals que inclouen tallers pràctics i xerrades sobre salut, alimentació, activitat física, benestar emocional i estimulació cognitiva.

Cal inscripció prèvia:
escoladesalut.cap.sf@csi.cat

Organitza: CAP Sagrada Família

Jocs de taula



**Dimecres 17 i 31 de gener, 23 de febrer
i 13 de març a les 18:00**

Fundació Enllaç (Rosselló, 328)

Jocs de taula: rummi, escacs, trivial, catan....

Adreçat a: Gent Gran LGTBI+

Més informació: 934 573 739

activitats.enllac@gmail.com

Organitza: Fundació Enllaç

Taller de memòria



**Dimecres 24 de gener, 14 i 28 de febrer
i 20 de març**

Fundació Enllaç (Rosselló, 328)

Dinàmiques i jocs divertits per fer estimulació cognitiva. Endevina la cançó, pasapalabra, trivial, etc

Adreçat a: Gent Gran LGTBI+

Més informació: 934 573 739

Organitza: Fundació Enllaç

Espai de reflexió



11 de gener, 1 de febrer i 7 de març

Fundació Enllaç (Rosselló, 328)

Espai on reflexionem sobre diferents temes de la vida, per tal de que cada persona pugui donar el seu punt de vista.

Adreçat a: Gent Gran LGTBI+

Més informació: 934 573 739

Organitza: Fundació Enllaç

Sessions amb cabina d'hidromassatge



Tots els divendres de 15 a 17h
Centre residencial DomusVi Claret (Sant Antoni Maria Claret, 200)

Sessions de 45 min a la cabina terapèutica d'hidromassatges.

La sessió inclou hidroteràpia, musicoteràpia i aromateràpia

Cal inscripció prèvia:
recepcion.claret@domusvi.es

Organitza: Centre residencial DomusVi Claret

Acollida i immigració

Cicle temàtic.



Llengües del món

26/02/2024 - 18:30

Biblioteca Sagrada Família - Josep M. Ainaud de Lasarte (Provença, 480)

Organitza: Organitza: Biblioteques de Barcelona

Formació antirumors



Març-abril. Horari i dies per concretar.

5 sessions de 4 hores sobre cultura i diversitat, interseccionalitat, discriminacions racistes i anàlisi de discursos. Cal assistència com a mínim a 4 sessions per obtenir el certificat.

Cal inscripció prèvia: 656 411 044
info@pdcsagradafamilia.cat

Organitza: PDC i Xarxa Antirumors

Grup de Cures Comunitari



Els dimecres quinzenalment de 18h a 20h
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, espais de participació i organització col·lectiva. Amb espai de canguratge.

Cal inscripció prèvia: Presencialment al l'Espai 210
Informació: info@pdcsagradafamilia.cat
o informacio@espai210.org / 656 411 044

Organitza: Pla Comunitari Sagrada Família, Associació Xarxa Dos Deu

Espai d'acollida



08/01/2024

Catnova (Provença, 365, 1-1)

- Acollida individual y grupal permanent. Orientació i derivació per a l'accés i l'ús normalitzat als serveis bàsics: empadronament, coneixement de l'entorn, aprenentatge de la llengua, sistema sanitari, serveis d'emergències socials, homologació d'estudis, voluntariat.
- Assessorament jurídic estrangeria
- Formació: Mòdul C d'acollida
- Accions i projectes de suport a la inserció socio-laboral
- Orientació en els recursos d'acollida existents al territori.

Cal inscripció prèvia: www.catnova.cat o tel 936 817 719, presencial (9:00-13:00, 13:30-16:00) o per email a acogida@catnova.cat

Més informació: www.catnova.cat

Organitza: Catnova

Xerrades informatives sobre: estrangeria, drets laborals, tributs



Durant més de març 2024

Online

- Estrangeria: 2 sessions de 2h sobre els processos d'estrangeria a Espanya.
- Drets laborals: 2 sessions de *2h, amb l'objectiu d'ajudar-nos a reconèixer els drets i obligacions de les persones treballadores a Espanya
- Tributació de les persones físiques: regulacions i com fer la tributació

Cal inscripció prèvia: formacion@catnova.cat o tel 936 817 719

Organitza: Associació Catnova

Singulars. Programa integral d'orientació laboral dirigit a joves (16-29)



Fundació Gentis (Salvador Espriu 85, local 2)

Té una durada de fins a 12 mesos i inclou formació (CP). Els horaris de les formacions son de matins. Atenció individualitzada a Gentis i la formació depèn del centre formatiu.

Cal inscripció prèvia: gabel@gentis.org
Whatsapp o trucada al 690 186 525

Organitza: Fundació Gentis

Medi ambient i ecologia

20 anys de l'Aula Ambiental Sagrada Família!!



L'Aula Ambiental Sagrada Família, equipament referent en educació ambiental del Districte de l'Eixample, celebra el 2024 els seus vint anys.

És per això que els tres programes trimestrals de l'any recolliran les activitats de més èxit del recorregut de l'aula: rutes, tallers, xerrades, sortides...

Apunta't al butlletí de l'aula i estigues al dia de totes les novetats aulambiental.org.

Mercat de pagès



Els diumenges (quinzenal)

De 10h a 14h

Al Carrer Provença entre Sicília i Sardenya

Mercat de producte agroecològic de la mà de les productores i de comerç just. Parades i activitats organitzades per entitats del barri. Tapes i dinar popular. Fem plaça, Fem barri!

Organitza: Xarxa de Consum Solidari

Taller de transformació de roba comunitari



**Tots els divendres, a partir des del 15 de gener,
de 12h a 13:30h**

Casal de Barri Espai 210 (Padilla, 210)

En aquest taller es busca donar una nova vida a peces de roba que no són útils, transformant-les en d'altres a través del reciclatge tèxtil i de la costura creativa des d'una visió comunitària.

Cal inscripció prèvia a: informacio@espai210.org
o trucar al 930 153 733

Organitza: Associació Xarxa Dos Deu - Casal de Barri Espai 210 Medi ambient i sostenibilitat

Voluntariat

Voluntariat de la Nevera



Solidària

Casal de Barri Espai 210 (Padilla, 210)

Voluntariat en un projecte que lluita contra el malbaratament alimentari on totes les veïnes poden portar a la nevera de l'Espai 210 aliments que no es vagin a menjar i agafar-ne els que vulguin. El voluntariat consta de fer espigolaments a diferents comerços del barri els divendres al matí. També es pot participar de la Comissió de la Nevera formada per veïnes on es decideixen quines activitats, accions o tallers es poden fomentar per donar-la a conèixer.

Per participar com a voluntària, podeu escriure a informacio@espai210.org o trucar al 930 153 733

Organitza: Xarxa Dos Deu-Casal de Barri Espai 210

Voluntariat Punt Circular de Roba



Dijous de 16:30h a 19:30h de la tarda. Casal de Barri Espai 210 (Padilla, 210)

El Punt Circular de Roba és un espai d'intercanvi de roba al barri on totes les veïnes poden portar roba que no utilitzen, que està en bon estat i és de temporada i agafar-ne la que vulguin amb l'objectiu de fomentar l'economia circular. El voluntariat consta en atendre les persones que venen i oferir la informació que necessitin així com també organitzar les peces de roba o material de criança que s'intercanvia.

Per participar com a voluntària, podeu escriure a informacio@espai210.org o trucar al 930 153 733

Voluntariat a Catnova



Catnova (Provença, 365, 1-1)

Per formar-se i aportar el seu suport ciutadà com a agent de canvi en la seva comunitat.

Cal inscripció prèvia: voluntariado.com@gmail.com
936 817 710 o 616 773 329

Organitza: Catnova



**PLA COMUNITARI
SAGRADA FAMÍLIA**

info@pdcsagradafamilia.cat

Tel. 656 411 044

Entitats i equipaments participants:

**Ammbar (Associació de Malalts Mentals
de Barcelona)**

correu@ammbar.org

620 970 935

**Associació Catalana de Dones Directives i
Empresàries**

623 497 558

Associació contra el Càncer

barcelona@contraelcancer.es

900 100 036

Biblioteca Camp de l'Arpa – Caterina Albert

vv_campdelarpa@bcn.cat

674 718 544

CAP Sagrada Família

escoladesalut.cap.sf@csi.cat

Casal de Barri Espai 210

espai210@gmail.com

930 153 733

Catnova

acogida@catnova.cat

936 817 719

Centre Cívic Sagrada Família

ccsagradafamilia.net

934 508 917

Centre residencial DomusVi Claret

recepcion.claret@domusvi.es

Cos, Cooperativa de Salut
correu@cos.coop

Espai de Gent Gran Carlit
vv_dretaeixample@bcn.cat
677 651 074

Espai Xamfrà 317
677 651 074

Fundació AROA
aroa@fundacioaroa.org
669 057 540

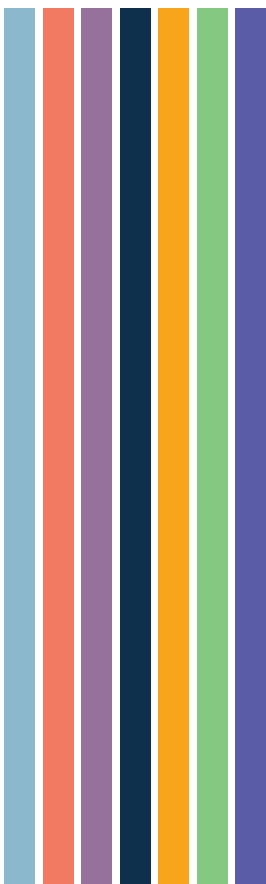
Fundació Enllaç
activitats.enllac@gmail.com
934 573 739

PDC i Xarxa Antirumors
info@pdcsagradafamilia.cat
656 411 044

SIOAS, Gentis
dagra@gentis.org
690 386 252



PLA COMUNITARI SAGRADA FAMÍLIA



Amb el suport de:



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



Ajuntament de
Barcelona

**Districte de
l'Eixample**