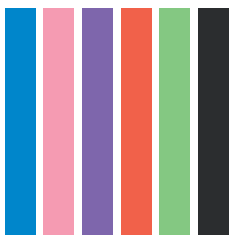


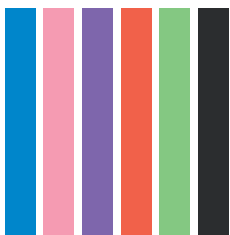


PLA COMUNITARI  
SAGRADA FAMÍLIA



Programa de barri

# Activitats, projectes i recursos



gener, febrer i març  
2025

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 mateixes entitats, serveis i equipaments que les organitzen, així com facilitar la comunicació, la recomanació, l'acompanyament i la prescripció social d'aquestes activitats.

## Què és el Pla Comunitari?

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

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

Actualment estem treballant entorn dels següents àmbits: salut, feminismes, cures i criança, acollida i interculturalitat i transició ecosocial.

### Vols participar-hi?

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

 [info@pdcsagradafamilia.cat](mailto:info@pdcsagradafamilia.cat)

 656 411 044

Per a més informació, visita el nostre web!

 [www.pdcsagradafamilia.cat](http://www.pdcsagradafamilia.cat)

O segueix-nos a les xarxes:

 Instagram @elpobletcomunitari

 Twitter @pdcsafa

*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](http://espaiambiental.coop).*

# Índex

Gent gran	7
Salut i cures	8
Feminisme, dones i LGTBIQ+	10
Acollida i interculturalitat	12
Transició Ecosocial	14
Voluntariat	16

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

# Gent gran

## Centre residencial per persones grans



**Tots els divendres de 15.00 a 17.00 h  
a C/ Sant antoni maria claret, 200, 08025,  
Barcelona**

Sessions de 45 min. a la cabina terapèutica d'hidromassatge. La sessió inclou hidroteràpia, musicoteràpia i aromateràpia.

Inscripció prèvia:  
[recepcion.claret@domusvi.es](mailto:recepcion.claret@domusvi.es)

*Organitza: DomusVi Claret*

## Xerrada “Has vist les meves claus?” Oblits de memòria, m’he d’amoïnar?



**20/02/2025 18.00 h  
a Espai Sagrada Família Carrer Mallorca,  
454-456**

Xerrada de sensibilització sobre l'envelliment i la salut cognitiva.

Inscripció prèvia:  
[bcnsagradafamilia@espaisfcatalunyalapedrera.org](mailto:bcnsagradafamilia@espaisfcatalunyalapedrera.org)  
932324008

*Organitza: Fundació Catalunya La Pedrera*

# Salut i cures

## Parlem



Tots els dimecres de gener a març  
de 18.00 a 19.30 h  
a C/Provença 480

Xerrades sobre habitatge, salut i història.

Cal inscripció prèvia:

Presencialment de dilluns a divendres de 9.00 a 21.00h, dissabtes de 10.00 a 14.00h i de 16.00 a 20.00h, i diumenges de 10.00 a 14.00h.

A través de la pàgina web:

[www.ccsagradafamilia.net](http://www.ccsagradafamilia.net)

Organitza: Centre Cívic Sagrada Família

## Xerrades de Salut:

### Prevenió de les caigudes/

### Gestió Emocional



20/02/2025 a les 17.30 h  
a l'Ateneu El Poblet. Nàpols 268.

GAM.

L'activitat GAM precisa de entrevista prèvia.

La majoria de les persones son derivades pels equips d'Atenció Primària (REBEC,s).

Tel de contacte de dinamització del GAM:

[652069937](tel:652069937)

Organitza: AVV Sagrada Família

## Marxa nòrdica



Dilluns de 17.30 a 19.00 h i  
Dijous d'11.00 a 12.30 h  
a C/Provença 480

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

Cal inscripció prèvia:

Presencialment de dilluns a divendres de 9.00 a 21.00h, dissabtes de 10.00 a 14.00h i de 16.00 a 20.00h i diumenge de 10 a 14h.

A través de la pàgina web:

[www.ccsagradafamilia.net](http://www.ccsagradafamilia.net)

Organitza: Centre Cívic Sagrada Família

## Cicle d'Alimentació Saludable



Dilluns, Del 17 de març al 7 d'abril  
Horari de 10.30 a 12.00 h  
a Casal de Barri, Espai 210, Padilla, 210

Cicle de 4 sessions per facilitar la planificació alimentària saludable, des de la compra, a la cuina, a la taula. Adreçat a persones adultes del barri que tinguin de referència CAP Sagrada Família.

Cal inscripció prèvia  
Inscripcions al Casal, Espai 210.

Organitza: CAP Sagrada Família

# Feminisme, i LGTBIQ+

## Caminando Juntas



13/01/2025 17.00 h  
a Padilla 210 Espai 210

Espai compartir amb altres dones.

Més informació:  
[info@atuvera.org](mailto:info@atuvera.org) / 611 765 966

*Organitza: Associació Feminista d'Acció Interseccional A Tu Vera*

## Exposició Dones Migrades i Cura Comunitària Feminismes



Des del 13 fins al 31 de gener,  
de 10.00 a 14.00 h i de 16.00 a 20.00 h  
Al Casal de Barri Espai 210, Padilla 210

Recull de les creacions artístiques de dones que formen part del Grupo de Cuidado Comunitario. Una mostra que visibilitza històries de resiliència i enforteix el teixit social des de l'art col·lectiu.

*Organitza: Casal de Barri Espai 210*

## Taller de comunicació no violenta i autocura, a través del cos i la dansa Feminismes



11/03/2025 a les 17.15 h  
Al Casal de Barri Espai 210, Padilla 210

Espai adreçat a dones i dissidències que vulguin treballar l'habilitat de comunicar-se de manera empàtica i conscient, mitjançant dinàmiques de moviment que fomentin l'autocura i l'empatia.

inscripció prèvia:  
[informacio@espai210.org](mailto:informacio@espai210.org) / 930 153 733

*Organitza: Espai 210*



# Acollida i interculturalitat

## Xerrada El nou reglament de la llei d'estrangeria



29/01/2025 a les 18.30 h  
al Casal de Barri Espai 210, Padilla 210

Explorarem els principals canvis que porta amb si el nou reglament i com impacten en els tràmits i drets de les persones migrants. A càrrec de Kangyun Xiao, Advocada especialitzada en estrangeria.

Cal inscripció prèvia:  
[informacio@espai210.org](mailto:informacio@espai210.org) / 930 153 733

Organitza: Espai 210

## ReciclArt - Màsqueres de Carnaval aquí i al món!



23/02/2025 a les 11.30 h  
Al Casal de Barri Espai 210, Padilla 210

La celebració del carnestoltes té diferents formes al voltant del món. Vine a descobrir algunes d'elles mentre compartim un espai grupal per aconseguir una màscara feta amb materials reciclats.

Cal inscripció prèvia:  
[informacio@espai210.org](mailto:informacio@espai210.org) / 930 153 733

Organitza: Espai 210



# Transició ecosocial

## Taller d'aprofitament medi ambient



06/02/2025 17.30 h  
Al C/Lepant, 281  
Aula Ambiental Sagrada Família

Aprendrem receptes per aprofitar parts dels aliments que ni ens imaginàvem!

Cal inscripció prèvia:  
[info@aulambiental.org](mailto:info@aulambiental.org) / [aulambiental.org](http://aulambiental.org)  
934 350 547

Organitza: Aula Ambiental Sagrada Família



## Tast d'aigües medi ambient



19/03/2025 17.30 h  
Al C/Lepant, 281  
Aula Ambiental Sagrada Família

Diferenciarem diferents tipus d'aigua i sortirem amb eines per decidir quina és la millor per nosaltres i pel medi ambient.

Cal inscripció prèvia:  
[info@aulambiental.org](mailto:info@aulambiental.org) / [aulambiental.org](http://aulambiental.org)  
934 350 547

Organitza: Aula Ambiental Sagrada Família

## Tast de formatges vegans medi ambient



06/03/2025  
Al C/Lepant, 281  
Aula Ambiental Sagrada Família

Coneixerem alternatives als formatges d'origen animal mentre els tastem.

Cal inscripció prèvia:  
[info@aulambiental.org](mailto:info@aulambiental.org) / [aulambiental.org](http://aulambiental.org)  
934 350 547

Organitza: Aula Ambiental Sagrada Família

# Voluntariat

## Contacontes



**Una vegada al mes  
a Espai Social Torrent d'en Mariner**

Voluntariat consistent a explicar contes a l'Espai Familiar a nens i nenes d'entre 0-5 anys i acompanyants.

Més informació: [espai.canmariner@gmail.com](mailto:espai.canmariner@gmail.com)  
633 04 68 01

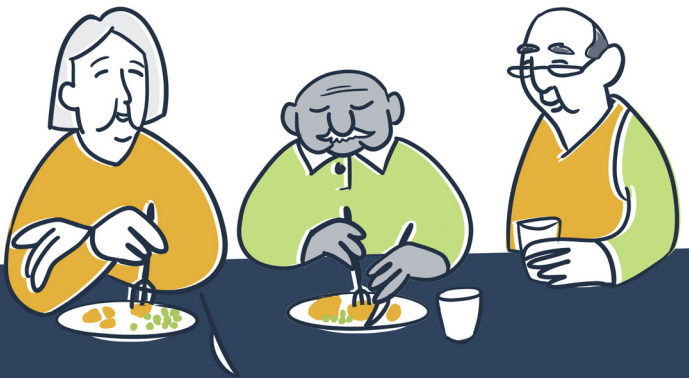
## Servei Dinars en companyia



**De dilluns a divendres: 12.30 a 14.30 h**

És un servei per a persones grans que viuen soles o que comencen a tenir dificultats per preparar correctament els àpats diaris. Es pretén prevenir situacions de soledat i d'aïllament social.

Més informació: 93 232 40 08



## Pintacares



**Una vegada al mes  
a Espai Social Torrent d'en Mariner**

Voluntariat consistent en un pintacares per a nens i nenes de 0-5 anys de l'Espai Familiar.

Més informació: [espai.canmariner@gmail.com](mailto:espai.canmariner@gmail.com)  
633 04 68 01

## La Nevera Comunitària



**Matins i migdies de dilluns a divendres  
al Casal de Barri Espai 210**

Grup de voluntàries que lluiten contra el malbaratament alimentari al nostre barri.

Fem recollides a diferents comerços de l'entorn a recollir aliments en bon estat però no aptes per la venda.

Més informació: [dinamitzacio@espai210.org](mailto:dinamitzacio@espai210.org)  
930 15 37 33



## Gestió de l'Espai Multimedia



Voluntariat per muntar i coordinar un espai multimèdia amb ordinadors de torre per a la ciutadania. Requereix coneixements d'ofimàtica per instal·lar equips, gestionar l'espai i promoure el seu ús.

Més informació: [info@ateneuelpoblet.cat](mailto:info@ateneuelpoblet.cat)  
933 958 828

## Associación Catnova



Per formar-se i contribuir com a ciutadà/na actiu/va i agent de canvi en la seva comunitat, amb la possibilitat de fer voluntariats en diverses entitats i llocs.

Més informació: <https://www.catnova.cat/>



## Punt Circular de Roba



Els dimecres de 10.30 a 13.30 h i els  
dijous de 16.00 a 19.00 h  
al Casal de Barri Espai 210.

Projecte pel re-aprofitament de roba que recull donacions (dimecres matí) i després fa un dia d'atenció al públic (dijous tarda) per que les persones interessades puguin venir a recollir roba.

Més informació: [dinamitzacio@espai210.org](mailto:dinamitzacio@espai210.org)  
930 15 37 33

## Voluntariat per a trucades d'acompanyament a persones grans i sensibilització a comerços i farmàcies

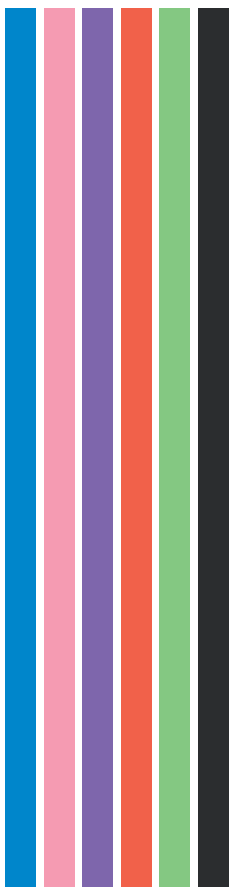


Horari a pactar amb la persona interessada.

Més informació: [abaltasar@ext.bcn.cat](mailto:abaltasar@ext.bcn.cat)



# 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**