



PLA COMUNITARI  
SAGRADA FAMÍLIA


# activitats projectes i recursos al barri

octubre  
novembre  
desembre

2021

# Índex

	Salut	Pàgina 3
	Gent gran	Pàgina 13
	Famílies i Persones Cuidadores	Pàgina 25
	Dones i Persones LGTBI	Pàgina 33
	Acollida i Immigració	Pàgina 41
	Economia Social i Ecologia	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.



## 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 933 959 927

*Organitza:*

*Associació de Veïns i Veïnes Sagrada Família.*

Els  
**dimarts**  
de  
19.00 a 20.00

---



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

**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

---

**Dimarts:**

Tai Txi  
i Txi Kung.

**Dijous:**

Motricitat  
i memòria.

---



## Parlem...

Xerrades per compartir i aprendre de la mà d'un/a professional: sexualitat a partir dels 50, cura de la salut intestinal, enfortir el sòl pelvià, menopausa...

Els  
**dimecres  
d'octubre i  
novembre**

De 18.30  
a 20.00

### Al Centre Cívic Sagrada Família



#### Cal inscripció prèvia:

Al centre Cívic o a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net)  
A partir del 6 de setembre



#### Activitat de pagament

7,76€ - 10,33€

Organitza: Centre Cívic Sagrada Família





## Lectures a Cau d'Orella

**Trobades  
teléfoniques**

1 sessió  
setmanal

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](mailto:b.barcelona.sf@diba.cat)

934 508 733 Inscripcions limitades

*Organitza: Biblioteca Sagrada Família*





## Kundalini loga

Els  
**dilluns**  
18.00

---

És una pràctica on es treballa cos, ment i emocions a través de la respiració i el moviment. A l'acabar la sessió es dedica un temps a la relaxació.

**Adreçat a:** Població en general.

### Sessions Online



#### Cal inscripció prèvia

Informacio@espai210.org

932 653 645 / 684 461 679

Inscripcions limitades. Activitat gratuïta

*Organitza: Associació Xarxa Dos Deu*



## Club de Lectura de Literatura, Salut i Ciència

Els tercers  
**dimecres**  
de cada mes

---

A les 18.30

---

A través d'un viatge literari per diferents títols coneixerem la relació entre la literatura i la salut o la ciència. *A càrrec de Bibiana Bonmatí i Núria Pérez, conductores del club.*

**A la biblioteca Sagrada Família-Josep M. Ainaud de Lasarte**



#### Cal inscripció prèvia

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

Inscripcions limitades

*Organitza: Biblioteca Sagrada Família*





## 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*

Divendres

**1** octubre

*"La força del pensament positiu"*

**5** novembre

*"Com fer front al dol per la pèrdua d'un ésser estimat"*

**3** desembre

*"El sentit de l'humor i el teu benestar emocional"*

19.00 a 20.00



## Caminant Fem Salut

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



#### Cal inscripció:

espai.canmariner@gmail.com

Persona de contacte: Consol

Organitza: *Associació Sociocultural Can Mariner*

Horari i dies  
per concretar



## Taller de Marxa nòrdica

Els  
**dijous  
d'octubre i  
novembre**

11.00 a 12.30

Si caminar ja és sa, fer-ho amb bastons i en bona companyia encara ho és més, ja que ens ajuda a moure tot el cos i a repartir l'esforç entre les quatre extremitats. Amb el nordic walking enfortirem els braços i la musculatura de l'esquena i millorarem la postura, mentre descobrim indrets de la ciutat. Cal portar els bastons

**Al Centre Cívic Sagrada Família**



**Cal inscripció prèvia**

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



**Activitat de pagament**

77,50€

*Organitza: Centre Cívic Sagrada Família*



## Apropa't

De  
**dilluns  
a dijous**  
08.30 a 17.00

**divendres**  
08.30 a 15.30

Si convius amb el càncer apropa't a Kàlida 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 Kàlida Sant Pau**

*Organitza: Centre Kàlida Sant Pau*



## Podologia Solidària

Els  
**dijous**  
de  
10.00 a 12.00

---

S'ofereix consulta de podologia amb tractaments de quiropòdia. El requisit per accedir és la derivació que facilitaran les treballadores socials després de valorar les necessitats i el criteri econòmic personal.

### A l'ONG "Enlacemos nuestras manos" Església Evangèlica Ebenezer



#### 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  
Centre Serveis Socials Fort Pienc

**Informació:** 635 095 301

*Organitza: ONG "Enlacemos nuestras manos"*



## El descobriment de qui ets a través de la Meditació

Aquestes meditacions són plantejades per 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**

[bdtsagradafamilia@gmail.com](mailto:bdtsagradafamilia@gmail.com)

932 653 645

Horari d'atenció: Dijous de 17.00 a 20.00

*Organitza:*

*Enrique Bretones*

*I Bdt Sagrada Família*



Divendres

**15** octubre

**19** novembre

**15** desembre

19.00 a 20.00



## Taitxí

Els  
**dimarts**  
19.15

---

Taller setmanal per a la pràctica del Taitxí i gimnàstica xinesa per a persones grans amb experiència en la pràctica del Taitxí.

### Fundació Enllaç



#### Cal inscripció prèvia

[informacio@fundacioenllac.cat](mailto:informacio@fundacioenllac.cat)

De dilluns a divendres de 17.00 a 21.00 al telèfon 934 573 739

Inscripcions limitades. Cal entrevista prèvia amb la professora per determinar el nivell.

*Organitza: Fundació Enllaç*



**GENT  
GRAN**

Activitats d'especial  
interès per a la gent  
gran.

Activitats adreçades  
exclusivament a gent  
gran.



## Taitxí

Segon i quart  
**dijous**  
entre les  
10.00 i 13.00

Aprofitant la proximitat de la Plaça Caterina Albert i durant el bon temps, desenvoluparem l'activitat de Taitxí, dirigida a persones adultes, durant 10 sessions.

**Adreçat a:** majors de 55 anys.

### A Can Mariner



#### Cal inscripció prèvia

[espai.canmariner@gmail.com](mailto:espai.canmariner@gmail.com)

Persona de contacte: Consol

*Organitza: Associació Sociocultural Can Mariner*





## Espai de Debat i Reflexió

Espai obert, d'acollida i respectuós, que vol promoure la discussió entre totes aquelles persones que hi vulguin participar.

No té una finalitat terapèutica ni acadèmica, volem promoure l'intercanvi de punts de vista entre nosaltres i anar construint entre tots i totes un discurs de i per a la gent gran LGTBI, en un entorn en què tothom se senti còmode i segur.

**Adreçat a:** Persones majors de 55 anys, especialment, però no exclusivament, per a persones LGTBI.



### Cal inscripció prèvia

[informacio@fundacioenllac.cat](mailto:informacio@fundacioenllac.cat)

934 573 739 de DI – Dv de 17.00 a 21.00

*Organitza: Fundació Enllaç*

Dijous

**7** octubre

**4** novembre

**2** desembre

19.00 a 20.30





## Cicle: “Història de l’homosexualitat i la maduresa en la cultura occidental”

Cicle virtual de conferències-col·loqui sobre l’homosexualitat i la maduresa en la cultura occidental. El professor de filosofia i llicenciat en físiques Daniel Sánchez presenta aquest cicle a càrrec de l’historiador i humanista Rodolfo Vargas.

**A la Fundació Enllaç**

**Adreçat a:** Persones majors de 55 anys, especialment, però no exclusivament, per a persones LGTBI.



**Cal inscripció prèvia**

[informacio@fundacioenllac.cat](mailto:informacio@fundacioenllac.cat)

934 573 739 de Dl – Dv de 17.00 a 21.00

Dijous

**14** octubre

Dijous

**11** novembre

Divendres

**8** desembre

18.50 a 21.00

Organitza:

Fundació Enllaç



## 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**

Al Casal de Barri Espai 210

[info@pdcsagradafamilia.cat](mailto:info@pdcsagradafamilia.cat) / 932 653 645

Els

**dilluns  
i dimecres**

10.00 a 11.30



## Aprenem Coneixent-nos

Es duran a terme reunions grupals per internet on es treballarà l'autoconeixement i les relacions per potenciar el benestar amb si mateix i amb els altres. Forma part de l'estudi BLOC: Bloquejant la Soledat, Obrint les Comunitats. Online. Cada participant podrà escollir un dia de la setmana i una franja horària per a fer les sessions grupals. Dues hores per setmana durant 8 setmanes.

**Dilluns,  
dimarts,  
dimecres  
o dijous.**

Triar un  
dels dies

---

10.30 a 12:30

---



### Cal inscripció prèvia

fsie@uab.cat / 934 335 030

*Organitza: Fundació Salut i Envel·liment de la UAB i  
Fundació Sant Joan de Déu*



## Plataforma de trucades amigues (Eixample)

Més enllà de la presencialitat, acompanyem telefònicament a persones grans que pateixen soledat no desitjada. Durant aquestes trucades podrà crear un vincle amb la persona voluntària assignada i parlar dels seus interessos, del dia a dia o de les seves preocupacions.

**1 o 2  
trucades  
per  
setmana**

---



### Cal inscripció prèvia

nrodriguez@amicsdelagentgran.org  
932 076 773

*Organitza: FAmics de la Gent Gran*



## Vincles BCN

VinclesBCN és un servei de l'Ajuntament de Barcelona adreçat a la gent gran per 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 equips i serveis del barri.

No està subjecte a dates ni horaris concrets

---

### Més informació:

[www.barcelona.cat/vinclesbcn](http://www.barcelona.cat/vinclesbcn)

900 844 252 / 010

Organitza: Ajuntament de Barcelona



## Dina en Companyia

Menjador adreçat a persones majors de 65 anys, autònomes, que necessiten d'un servei d'àpats casolà i molta relació social.

### A l'Espai Social Sagrada Família



#### Cal inscripció prèvia:

[bcnsagradafamilia@espaisfcatalunyalapedrera.org](mailto:bcnsagradafamilia@espaisfcatalunyalapedrera.org) / 932 324 008

O presencialment a l'espai social (Josep)



#### Activitat de pagament

Quota de 5,50 € per àpat

Organitza: Fundació Catalunya La Pedrera – Espai Social Sagrada Família

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

---

13.00 a 15.00

---



## 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 majors 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:*  
*Municipal de*  
*Serveis Socials*





## Programa Rems

El programa té per objectiu millorar la qualitat de vida i el benestar emocional dels participants; promou el seu apoderament, 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@espaisfcatalunyaalapedrera.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**

Matins  
09.30 a 13.00

Tardes  
15.00 a 18.30



## Grup de Memòria Activa

Els  
dijous

16.00 a 18.00

Taller de Memòria per a persones majors 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

*Organitza: Fundació Catalunya La Pedrera – Espai Social Sagrada Família*



## Radars

No està  
subjecte  
a dates  
ni horaris  
concrets

És un projecte d'acció comunitària que te com objectiu ajudar i facilitar a 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 que 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](mailto:radarsgentgran@bcn.cat)

*Organitza: Centre serveis socials Sagrada Família*



## Estimulació online individual (TOI)

La sessió entre usuari/a 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 tablets, amb i sense connexió a Internet.

**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



### Activitat de pagament

- 
- 1 Sessió d'1 hora 79,00 €
  - 2 Sessións d'1 hora 142,00 €
  - 3 Sessións d'1 hora 204,00 €
- 

*Organitza: AFAB*

De  
**dilluns a  
divendres**

Sessions  
de 60 minuts



## Estimulació en Domicili-AFAB a casa

De  
**dilluns a  
divendres**

---

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

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

**Al local de l'AFAB.**



**Cal inscripció prèvia:**

afab@afab-bcn.org / 934 125 273



**Activitat de pagament**

---

5 Sessións d'1 hora diària: 227,00 €

---

*Organitza: AFAB*





## A bona cara, millor ànim

A través del servei de perruqueria a domicili com a eina, oferim suport anímic a la gent gran que viu sola i/o té poca accessibilitat al carrer, per motius de mobilitat reduïda entre altres, evitant l'aïllament social i afavorint el seu benestar a la pròpia llar i la participació social.



### Cal inscripció prèvia

[info@montsemilapentinats.com](mailto:info@montsemilapentinats.com)

619 778 171



### Activitat de pagament

A partir de 25€

Organitza: *Montse Milà Pentinats*



**Hores  
a convenir,  
amb reserva  
prèvia**



# FAMÍLIES I PERSONES CUIDADORES

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



## 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



## Grup d'acompanyament a la criança

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](mailto:espai.canmariner@gmail.com) (Consol)

*Organitza: Associació Sociocutural Can Mariner*

Els  
**dimarts  
i dijous**

10.00 a 13.00



## Els petits divendres

És un espai de joc i trobada per a infants de 0 a 3 anys acompanyats d'un familiar on 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](mailto:casalinfantil@ccsagradafamilia.net)

934 508 917

*Organitza: Casal Infantil Sagrada Família*



## Mama\_Room

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*

Els  
**divendres**  
fins a mitjans  
**de desembre**

16.30 a 19.30

No està  
subjecte  
a dates  
ni horaris  
concrets



## Parlem de petita infància (cicle)

### **Libertinatge o autoritarisme. Hi ha algun punt entremig?**

Sovint ens és difícil percebre la línia que hi ha entre educar amb llibertat i llibertinatge. Quina diferència hi ha entre educar amb respecte i sense límits?

**Possibilitat d'assistència online.**

Dimarts

**26** d'octubre

17.30

### **Drets laborals en la maternitat i la paternitat**

Xerrada sobre els drets laborals que tenim les mares i pares. En col·laboració amb el PIAD.

**Possibilitat d'assistència online.**

Dimarts

**9** de novembre

17.30

### **Creixent en família**

L'arribada d'un segon fill o filla, donarem espai per connectar amb l'infant. Reflexionar sobre l'experiència viscuda per donar pas a una altra de nova. **Possibilitat d'assistència online.**

Dimarts

**30** novembre

17.30



### **Cal inscripció prèvia**

a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net) o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre al telèfon 934 508 917

Organitza: Centre cívic 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](http://www.mesquecures.org) / [mesquecures@gmail.com](mailto:mesquecures@gmail.com) / 685 095 324 (Montse)

*Organitza: Associació Més Que Cures*





## Cuidem i ens cuidem

Formació per persones cuidadores que vulguin millorar els seus coneixements teòrico-pràctics de cura a persones grans dependents i adquirir eines d'autocura per prevenir conseqüències negatives en la salut, la vida familiar i social derivades del treball de cures que realitzen.

### Al Casal de barri Espai 210

**Adreçat a:** Persones cuidadores



#### Cal inscripció prèvia

932 653 645 (Espai 210)

669 057 540 (Fundació Aroa)

O presencialment a l'Espai 210

Organitza: *Fundació Aroa*

Els dijous

del **6**  
d'octubre

al **15**  
de desembre

10.00 a 13.00





## 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 i oci, 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 les cures a domicili.

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



## Xerrada Llei de la dependència

Informació sobre el procés administratiu de la llei de la dependència i la seva cartera de serveis.

**Adreçat a:** Persones cuidadores



**Cal inscripció prèvia**

Css\_sagrada\_familia@bcn.cat

Espai i data  
per determinar

*Organitza: Serveis socials de la Sagrada Família*





## Formació per a Dones Treballadores de la Llar

Formació bàsica adreçada a dones immigrades que treballen o vulguin treballar en l'àmbit de la cura a persones dependents al seu domicili o neteja a domicili.

**A l'Ateneu El Poblet**

**Per a més informació:** Barcelona Cuida  
93 413 21 21 / C. Viladomat, 127, Planta Baixa

Els  
**dimecres**

17.30 a 19.30



## La Plaça: vine, informa't i enxarxa't sobre acollida i cures!

Espai on podràs conèixer entitats, projectes, equipaments i col·lectius i sobre cures, criança, acollida para persones immigrades, cura del medi ambient i altres temes relacionats. Hi haurà paradetes informatives, xerrades i activitats. Cada mes tindrà un tema central:

**Al Mercat de la Sagrada Família (entrada per Carrer Provença)**

**Per a més informació:**  
656 4110 44 / info@pdcsagradafamilia.cat

Divendres

**19** octubre  
"Criança"

**16** novembre  
"Cures, envelliment i treball de la llar"

**14** desembre  
"Cura del medi ambient i consum responsable"

17.30 a 19.30



## DONES I LGTBI

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



## Xerrada “Què fer i com actuar quan detectem violència masclista”

Dimarts

**16** novembre

17.00 a 18.30

En aquesta xerrada parlarem de recursos per a la comunitat i donarem eines per procedir quan detectem algun cas al nostre entorn.

Com hem d'actuar si algú del nostre entorn està vivint una situació de violència masclista?

Com podem donar suport a la dona?

Quines precaucions hem de prendre?

Abordarem la temàtica des del punt de vista pràctic actual.

**Adreçat a:** Població en general.

**A l'Espai de Gent Gran Esquerra de l'Eixample**  
C/Rosselló 78, o online.



**Cal inscripció prèvia**

*Organitza: PIAD, en col·laboració amb l'EGG Esquerra de l'Eixample*



## Taller “Senyores fent coses”

Tens la necessitat de fer un treball intern i posar algunes facetes de la seva vida en ordre? Faràs un viatge intern per saber millor com ets, què et frena i què t'estimula i a desenvolupar l'autocura en el teu dia a dia.

**Adreçat a:** Dones

**Al Casal de barri Espai 210**



**Cal inscripció prèvia**

informacio@espai210.org

932 653 645 o 684 461 679

Inscripcions limitades

*Organitza: Xarxa Dos Deu*

**8 i 22**  
d'octubre

**14**  
de novembre

12.00 a 14.00



## loga per a Dones i Adolescents

Treballem cos, ment i emocions a través de respiració i moviment.

**Adreçat a:** Dones

**Al Casal de barri Espai 210**



**Cal inscripció prèvia**

Presencialment a l'Espai 210

*Organitza: Associació Hèlia en col·laboració amb la Xarxa 210*

Els dimarts

del **14**  
d'octubre

al **16**  
de desembre

19.00 a 20.30



## Autodefensa Feminista

Espai on augmentar la consciència de tu mateixa i de l'espai, per així potenciar la seguretat física i emocional.

**Adreçat a:** Dones

**Al Casal de barri Espai 210**



**Cal inscripció prèvia**

[atencio@heliadones.org](mailto:atencio@heliadones.org)

O presencialment a l'Espai 210

*Organitza: Associació Hèlia en col·laboració amb la Xarxa 210*

Els divendres

del **8**  
d'octubre

al **10**  
de desembre

16.00 a 18.00





## Autodefensa Feminista Nivell 2

Taller de continuïtat respecte del Nivell 1, en el que seguir fomentant estratègies de defensa personal i de resposta en cas d'agressions masculines.

**Adreçat a:** Dones

**Al Casal de barri Espai 210**



**Cal inscripció prèvia**  
atencio@heliadones.org

*Organitza: Associació Hèlia en col·laboració amb la Xarxa 210*

Els divendres

del **8**  
d'octubre

al **10**  
de desembre

18.00 a 20.00



## Xarxa de dones "Aloga"

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

**Adreçat a:** Dones

**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:

**14** d'octubre

10.30 a 12.30



## Grup de dones “de la mà”

Un espai de creixement personal amb suport psicoterapèutic adreçat a dones que estiguin passant per processos de patiment i angoixa o estrès a la seva vida, i on podran enfortir els seus recursos d'afrontament i assolir-ne de nous.

**Adreçat a:** Dones

**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:

**7** d'octubre

10.30 a 12.30



## Happy Bones

Et preocupa l'osteoporosi? Fes exercici durant la menopausa per enfortir els teus ossos i millorar la teva salut. Participa en un programa d'entrenament de 3 sessions setmanals durant un període de 6 mesos i conduït per especialistes en medicina de l'esport.

**Adreçat a:** Dones entre 50 i 69 anys

**Al Centre Esportiu Claror Sardenya**



**Cal inscripció prèvia**

fsie@uab.cat / 93.433.50.30

Inscripcions limitades

*Organitza:  
Fundació Salut  
i Envelliment  
UAB amb la  
col·laboració de  
Claror.*

**dilluns  
dimecres i  
divendres**

Horari de matí



## Taller d'autodefensa i antiagressions LGTBI

Taller d'autodefensa i antiagressions per a persones LGTBI. Professora Karin Konkle, experta en tallers d'autodefensa per a dones des de fa més de 15 anys. **Adreçat a:** Població LGTBI i dones.

**A la Fundació Enllaç**



**Cal inscripció prèvia**

encaraenaccio@gmail.com

Dilluns a divendres de 17h a 21h a: 934 573 739



**Activitat de pagament**

50€ tot el taller

Dissabtes

**16 i 23**  
d'octubre

**6, 13,**  
**20 i 27**  
de novembre

16.00 a 19.00

*Organitza:*

*Associació*

*Encara en Acció*



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

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.

**Al PIAD Eixample.** C/Calàbria 264 (entrada pels Jardins de Rosa Deulofeu)



**Cal inscripció prèvia**

900 922 357 o piad\_eixample@bcn.cat

No està subjecte a dates ni horaris concrets

*Organitza:*

*PIAD (Punts d'Informació i Atenció a les dones)*





## Biodansa per a dones

Espai on gaudir, jugar, riure, expressar, cuidar-nos, relaxar-nos i desconnectar de les tasques quotidianes, dansant al ritme de la música.

**Adreçat a:** Dones

**Al Casal de barri Espai 210**



**Cal inscripció  
prèvia**

informacio@espai210.org

932 653 645 o

684 461 679

**Inscripcions  
limitades.**

**Activitat gratuïta**

Els  
**dimecres**  
16.30

*Organitza:  
Associació  
Xarxa Dos Deu*





**ACOLLIDA,  
IMMIGRACIÓ**

Formació, assessorament  
i acompanyament adreçat  
a persones immigrades.



## Cursos de català i castellà

Cursos de català inicial amb voluntariat de la CAL i català bàsic (B1) amb el Centre de Normalització Lingüística. Cursos de castellà inicial (A1 i A2).

**Els cursos es fan al Casal de Barri Espai 210, a la Biblioteca Sagrada Família i a l'Església Evangèlica Ebenezer.**



**Cal inscripció prèvia:**

trucar al 932 653 645

Informació sobre les dates en el moment de la inscripció



## 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.



**Inscripció prèvia i contacte**

acollida2@bcn.cat / 663 074 852

Un **dimecres** cada trimestre

17.30 a 19.00

Organitza: Ajuntament de Barcelona



## Espai de 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

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

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

El darrer  
**dimarts**  
del mes

17.00 a 19.00





## **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: és un espai dirigit a joves reagrupats/reagrupades que afavoreix la construcció d'una xarxa relacional i 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.



## Cinefòrum: Después de las ocho

Dimarts

**19** d'octubre

17.00

Visionat del documental i posterior debat amb el director.

Reflexionarem sobre les conseqüències socials i mediambientals del model d'explotació agrícola i l'extractivisme exportador que es dona a la zona de El Ejido a Almeria.

**A càrrec de:** Bruna i Fronteres Invisibles

**Al Centre Cívic Sagrada Família**



**Cal inscripció prèvia:** 934 350 547

[info@aulambiental.org](mailto:info@aulambiental.org) / [aulambiental.org](http://aulambiental.org)

*Organitza: Aula Ambiental Sagrada Família, Xarxa Dos Deu i Pla Comunitari Sagrada Família.*

*Col·labora Centre Cívic Sagrada Família.*





## Quina tela, Flora! Jornada d'aprofitament tèxtil i alimentari

Dissabte  
**20**  
de novembre

Taller: 11.30

Desfilada: 12.30

Taller familiar de tinció natural de teixits i desfilada de roba i complements sostenibles i fets amb biomaterials.

**A càrrec de:** Cuchara, NailFactory Lab i Fabric

**A l'Interior d'Illa Flora Tristan**



**Cal inscripció prèvia:**  
informacio@espai210.org

*Organitza: Aula Ambiental Sagrada Família i Xarxa Dos Deu.*

*Col·labora Casal de Barri Espai 210 i Banc del Temps Sagrada Família.*



## Ecofeminismes al Poblet

Dissabte  
**27**  
de novembre

10.30

Passejada comentada per algunes experiències i projectes locals específics i les seves connexions amb plantejaments ecofeministes. Un retrobament presencial a partir del podcast ([lacanibal.net/radio-lacanibal/ecofeminismes-del-poblet/](http://lacanibal.net/radio-lacanibal/ecofeminismes-del-poblet/))

**A càrrec de:** La Canibal



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

*Organitza: Aula Ambiental Sagrada Família i Xarxa Dos Deu i Pla Comunitari Sagrada Família.*

*Col·labora Casal de Barri Espai 210s.*





## Punt d'Intercanvi de Llibres

Dóna una nova vida als llibres intercanviant-los: novel·les, idiomes i contes.

Els  
**dilluns**

10.30 a 13.30

16.30 a 19.00

### A l'Aula Ambiental Sagrada Família

*Organitza: Aula Ambiental Sagrada Família*



## BDT Sagrada Família

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.

Els  
**dijous**

17.00 a 20.00

### Al Casal de Barri Espai 210



**Cal inscripció prèvia:** 932 653 645

[bdtsagradafamilia@gmail.com](mailto: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.

**Per a més informació:** [aulambiental.org/intercanvis](http://aulambiental.org/intercanvis) (trucar a cada projecte o al 932 653 645)

No està subjecte a dates ni horaris concrets





## Teixim cures

No està subjecte a dates ni horaris concrets

---

Teixim Cures és una web/app que neix per donar suport a les xarxes veïnals de cura i suport mutu. Podràs fer ofertes i/o demandes sobre: acompanyaments a gent gran, infants, cura de la llar, etc. Activitats de suport mutu, no remunerades.



### Cal inscripció prèvia:

[teiximcures.bcn.coop](http://teiximcures.bcn.coop)

**Més informació:** [info@pdcsagradafamilia.cat](mailto:info@pdcsagradafamilia.cat) -  
656 411 044 - 932 65 36 45

*Organitza: PDC i Casal de Barri Espai 210*



Adreces

---

Calendari d'activitats

## Entitats

---

### **ACA**

c. Provença 542, escala A, 1r 3a

---

### **AFAB**

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

---

### **Ammbar**

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

---

### **Amics de la Gent Gran**

c. d'en Grassot, 3  
932 076 773  
info@amicdelagentgran.org

---

### **Associació GSN - Grup de Suport Neuropsicològic**

c. Provença 463, entr. 1a  
936 814 286  
grupsn@gmail.com

---

### **Associació de Veïns i Veïnes Sagrada Família**

c. València, 415  
Ateneu El Poblet,  
c. Nàpols  
(c. Nàpols, 268-270)

---

---

### **Banc del Temps**

c. Padilla. 210  
bdtsagradafamilia@gmail.com  
932 653 645. Horari d'atenció:  
Dijous de 17:00 a 20:00h  
<http://bdtsagradafamilia.blogspot.com/>

---

### **Centre Kàlida Sant Pau**

c. Sant Antoni Ma Claret, 167  
935 537 930  
kalida.santpau@fundaciokalida.  
org / [www.fundaciokalida.org](http://www.fundaciokalida.org)

---

### **Cos Cooperativa de salut**

c. Indústria, 93  
931 650 770  
correu@cos.coop

---

### **Església Evangèlica Ebenezer**

Passatge de Gaiolà, 8  
934 587 305  
gaiola812@gmail.com  
[www.iglesiabiblicaebenezer.org](http://www.iglesiabiblicaebenezer.org)

---

### **Espai Social Sagrada Família**

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

---

### **Fundació AROA**

Casal de Barri Espai 210  
c. Padilla, 210  
669 057 540  
[www.fundacioaroa.org](http://www.fundacioaroa.org)

---

---

## Fundació Enllaç

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

---

## Serveis i equipaments

---

### Ateneu El Poblet

c. Nàpols, 268-270

---

### Aula Ambiental Sagrada Família

c. 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

c. 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

c.Rog. de Flor, 194 / 935 070 390

---

### CAP Sagrada Família

c. Còrsega, 643 / 935 072 580

---

---

### Casal de Barri Espai 210

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

---

### Centre Cívic Sagrada Família i Casal Infantil Sagrada Família

c. Provença, 480 / 934 508 917  
www.ccsagradafamilia.net

---

### Centre Esportiu Claror Cartagena

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

---

### Centre Esportiu Claror Sardenya

c. Sardenya, 333

---

### Espai de la Gent Gran Sagrada Família

c. Mallorca 425, 5na planta  
932 562 831

---

### Hospital de Sant Pau

c. Sant Quintí, 89 / 932 919 000

---

### PIAD

c. Calabria 264 (entrada pels  
Jardins Rosa Deulofeu)  
936 197 311  
piad\_eixample@bcn.cat

---

### Serveis Socials Sagrada Família

c. Mallorca, 425 planta 4  
900 922 357

---

# Calendari d'activitats

## Puntuals

Lectures a Cau d'Orella p.6

Cicle: "Història de l'homosexualitat i la maduresa en la cultura occidental" p.16

Plataforma de trucades amigues (Eixample) p.17

Vincles BCN p.18

Radars p.21

A bona cara, millo ànim p.24

Mama Room p.27

Cicle: "Parlem de petita infància" p.28

Serveis de cures dignes i de suport a la llar p.29

Xerrada. Llei de la dependència p.31

Xerrada "Què fer i com actuar quan detectem violència masclista" p.34

Taller "Senyores fent coses" p.35

PIAD - Punt d'Informació i Atenció a les Dones de l'Eixample p.39

Cursos català i castellà p.42

Acompanyament al reagrupament familiar p.44

Cinefòrum: Después de las ocho p.46

Quina tela, Flora! Jornada d'aprofitament tèxtil i alimentari p.47

Ecofeminismes al Poblet p.47

Xarxa interCANVIS p.49

Teixim cures p.50

Festes de tardor p.52

## Continuades

### Els dilluns

Kundalini Ioga p.7

Punt d'Intercanvi de Llibres p.48

### Els dimarts

Parlem de Salut p.4

Tai-Txi p.12

Ioga per a Dones i Adolescents p.35

Espai de tràmits online p.43

### Els dimecres

Parlem... p.5

---

**Club de Lectura: Literatura, Salut i Ciència** p.7

---

**Formació per a Dones Treballadores de la Llar** p.32

---

**Biodansa per a dones** p.40

---

**SOAPI. Servei d'Orientació i Acompanyament a Persones Immigrades** p.42

---

## **Els dijous**

**Caminant fem salut** p.8

---

**Taller de marxa nòrdica** p.9

---

**Podologia Solidària** p.10

---

**Tai-chi** p.14

---

**Espai de Debat i Reflexió** p.15

---

**Grup Memòria Activa** p.21

---

**Cuidem i ens cuidem** p.30

---

**Xarxa de dones "Aloga"** p.37

---

**Grup dones "de la mà"** p.38

---

**BDT Sagrada Família** p.48

---

## **Els divendres**

**Pensa bé i l'encertaràs** p.8

---

**El descobriment de qui ets a través de la Meditació** p.11

---

**Els petits divendres** p.27

---

**La Plaça: vine, informa't i enxarxa't sobre acollida i cures!** p.32

---

---

**Autodefensa Feminista** p.36

---

**Autodefensa Feminista Nivell 2** p.37

---

## **Els dissabtes**

**Taller d'autodefensa i antiagressions LGTBI** p.39

---

**Dilluns i dimecres Rutes de Salut** p.16

---

**Pell amb pell. Espai de criança** p.26

---

**Dilluns, dimecres i divendres Happy Bones** p.38

---

**Dilluns i dijous Apropa't** p.9

---

**Dimarts i dijous Activa't als parcs** p.4

---

**Grup d'acompanyament a la criança** p.26

---

**De dilluns a dijous Aprenem Coneixent-nos** p.17

---

## **De dilluns a divendres**

**Dina en companyia** p.18

---

**Àpats en Companyia** p.19

---

**Programa Rems** p.20

---

**Estimulació (TOI)** p.22

---

**Estimulació AFAB a casa** p.23

---

**Barcelona Cuida** p.31

---





## **PLA COMUNITARI SAGRADA FAMÍLIA**

Us convidem a fer-nos arribar les vostres propostes i a participar a les diferents Taules i Comissions: espais de trobada, coneixement mutu i coordinació entre entitats, serveis, veïns i veïnes.

Si vols rebre, via correu electrònic, aquest programa d'activitats de salut només cal que ens ho facis saber a:  
[info@pdcsagradafamilia.cat](mailto:info@pdcsagradafamilia.cat)

932 653 645

Casal de Barri Espai 210

(C/ Padilla 210)

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

Segueix-nos a Facebook!

Pla Comunitari Sagrada Família

*“Tota la programació  
queda subjecta a possibles  
canvis en funció de les  
recomanacions que es  
facin pel COVID-19.  
Demanem que sigueu  
prudents i respecteu  
aquestes recomanacions.”*



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



Ajuntament de  
**Barcelona**

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