



PLA COMUNITARI
SAGRADA FAMÍLIA

activitats projectes i recursos al barri

abril
maig
juny
juliol

2021



Activitats, projectes i recursos al barri

Abril, maig, juny i juliol 2021

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.

Les trobareu ordenades segons temàtica o col·lectiu al qual s'adrecen:

	Salut	Pàgina 3
	Gent gran	Pàgina 11
	Dones	Pàgina 24
	Persones cuidadores	Pàgina 29
	Acollida	Pàgina 37
	Economia Social i Ecologia	Pàgina 42
	Cultura i oci	Pàgina 48

-  Totes les activitats són gratuïtes, excepte algunes en les quals s'indica el preu.
-  Per participar en algunes activitats cal fer inscripció prèvia.



SALUT

Activitats 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

Adreçat a: Població en general.

A l'Ateneu el Poblet

Organitza:

Associació de Veïns i Veïnes Sagrada Família.

Els
dimarts
de
19.00 a 20.00



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.

Conferència online



Cal inscripció prèvia:

bdtsagradafamilia@gmail.com

636 573 710 (Montserrat)

Organitza: Banc del Temps Sagrada Família i Janet Recasens

Els primers
divendres
de mes

9 abril

7 maig

4 juny

2 juliol

De 19.00
a 20.00



La meditació: un camí per recórrer

Amb aquestes meditacions es pretén acompanyar-te en el teu camí per a descobrir el teu *Ser interior* i descobrir que el teu dia a dia pot millorar.

Conferència online



Cal inscripció prèvia:

bdtsagradafamilia@gmail.com

636 573 710 (Montserrat)

Organitza: *BDT Sagrada Família i Enrique Bretones*

Els tercers
divendres
de mes

16 abril

21 maig

18 juny

16 juliol

De 19.00
a 20.00





T'acompanyem en el sentiment: grups de suport al dol en temps de covid-19

Els grups són un espai on compartir les nostres experiències i emocions al voltant de la pèrdua d'una persona estimada amb altres persones que viuen una situació similar.



Cal inscripció prèvia:

barcelona.cuida@bcn.cat / 934 132 121

Organitza: Dep. Salut de l'Ajuntament de Barcelona i de la Taula de Salut Mental de Barcelona, amb la col·laboració de la Biblioteca Sag. Família i PDC Sagrada Família

Trobades puntuals.

Els grups estan conduïts per una professional de la psicologia.



Curs Entrenament en la Ment Compassiva (CMT- Compassionate Mind Training)

Programa 8 setmanes basat en la neurociència de la compassió per promoure la salut mental, l'equilibri emocional, desenvolupar l'autocura i la cura dels altres. **Online**

Els dimarts

del **4** maig

al **22** juny

De 10.00

a 12.30



Cal inscripció prèvia. Formulari

d'inscripció: <https://forms.gle/bA9KCANL42nNkvBi9>

info@conexus.cat

932 171 646 (Álvaro Ponce Antezana)



Activitat de pagament

95 € per persona

Organitza: Associació Conexus



Parlem...

Xerrades per coampartir i aprendre de la mà d'un/a professional: mindfulness, menstruació saludable i comunicació sexual.

Al Centre Cívic Sagrada Família



Cal inscripció prèvia:

A partir del 22 de març fins el dia de l'activitat o exhaurir places:

<https://www.ccsagradafamilia.net>

934 508 917



Activitat de pagament

7,76 €

Organitza: Centre Cívic Sagrada Família

Els
dimecres

21 abril

28 abril

5 maig

De 18.00
a 20.00





Kundalini loga

Els
divendres
de
17.00 a 18.30

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.

Online



Cal inscripció prèvia

Informacio@espai210.org / 932 653 645

Organitza: Associació Xarxa Dos Deu



Activa't als parcs

Els
dimarts
i dijous
de
10.00 a 11.00

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.

Dimarts:

Tai Txi
i Txi Kung.

Dijous:

Motricitat
i memòria.

Als Jardins de la Indústria (C. Indústria, 109)



Cal inscripció prèvia. Formulari de contacte a: <https://www.aessg.cat/contactar/>

Organitza: Institut Barcelona Esports



Club de Lectura de Literatura, Salut i Ciència

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.*

El club es realitza de manera virtual i la biblioteca proporciona els llibres, en format paper, que es llegeixen cada mes.

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

Els tercers
dimecres
de cada mes

A les 18.30



Apropa't

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

De
dilluns
a dijous
08.30 a 17.00

divendres
08.30 a 15.30



Podologia Solidària

Els
dijous
de
16.30 a 18.00

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 i Centre Serveis Socials Fort Pienc (Ctra. Antiga d'Horta 5)
Informació: 635 095 301

Organitza: ONG "Enlacemos nuestras manos"



Activitats d'especial
interès per a la gent
gran.

Activitats adreçades
exclusivament a gent
gran.



Tai-chi

Aprofitant la proximitat de la Plaça Caterina Albert i durant el bon temps, desenvoluparem l'activitat de Tai-Chi durant 10 sessions. Activitat dirigida a la millora de la salut i de la coordinació corporal i mental.

Adreçat a: majors de 55 anys.

Data d'inici pendent de confirmació

A Can Mariner



Cal inscripció prèvia

espai.canmariner@gmail.com (Consol)

*Organitza: Associació Sociocultural
Can Mariner*



Segon i quart
dijous
de cada mes

Entre 10.00
i 13.00



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

Al Casal de Barri Espai 210

info@pdcsagradafamilia.cat / 932 653 645

Els
**dilluns
i dimecres**

10.00 a 11.30



Els Consells de les dones sàvies

Xerrada de Margarida Camprubí, psicòloga, sobre el valor dels coneixements de les àvies que poden ser útils per la societat actual.

Al local de l'ACA

Organitza: ACA

Dimecres

19 maig

17.30 a 19.00



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.

Cicle Virtual.

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

No cal inscripció prèvia

informacio@fundacioenllac.cat

934 573 739 de Dl – Dv de 17h a 21h

Organitza: Fundació Enllaç

Dimarts

13 abril

Renaixement i
Antic Règim

11 maig

La moral
burgesa

8 juny

L’alliberament
homosexual

18.50 a 21.00



Parla amb l'advocat

Una trobada amb Ricardo de la Rosa, advocat i secretari del patronat de la Fundació per conèixer tres documents essencials per protegir i garantir les teves decisions.

De 18h30 a 19h: Torn obert de consultes.

De 19h a 19h45 hi haurà l'exposició d'uns temes concrets amb interacció del públic de 19h45 a 20.30h.

Cicle Virtual.

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

Fundació Enllaç

No cal inscripció prèvia

informacio@fundacioenllac.cat

934 573 739 de DI – Dv de 17h a 21h

Organitza: Fundació Enllaç

Dijous

1 abril

15 abril

13 maig

10 juny

18.30



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; més aviat, el nostre objectiu és social, perquè 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.

Cicle Virtual.

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

No cal inscripció prèvia

informacio@fundacioenllac.cat

934 573 739 de DI – Dv de 17h a 21h

Organitza: Fundació Enllaç

Dijous

8 abril

6 maig

3 juny

1 juliol

19.00 a 20.30



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 equipaments i serveis del barri.

Més informació:

www.barcelona.cat/vinclesbcn

900 844 252 / 010

Organitza: Ajuntament de Barcelona

No està subjecte a dates ni horaris concrets



Radars

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/porta/site/ServeisSocials/gentgran/RADARS>

936 197 311 // radarsgentgran@bcn.cat

Organitza: Centre serveis socials Sagrada Família

No està subjecte a dates ni horaris concrets



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@espaisfcatalunyalapedrera.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

17.00 a 19.00

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*



Dina en Companyia

De
dilluns
a **divendres**

13.00

Menjador per a persones gran autònomes. 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 / 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*



Estimulació online individual (TOI)

De
dilluns a
divendres

Sessions
de 60 minuts

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. Cartagena 182 Lcal



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



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

619 778 171



Activitat de pagament

A partir de 25€

Organitza: *Montse Milà Pentinats*



**Hores
a convenir,
amb reserva
prèvia**



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 domicili.

Al local de l'AFAB. Cartagena 182 Lcal



Cal inscripció prèvia:

afab@afab-bcn.org / 934 125 273

Organitza: AFAB



DONES

Activitats no mixtes,
adreçades exclusivament
a dones i persones no
binàries.



Autodefensa Feminista

Els
divendres

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

Al Casal de barri Espai 210



Cal inscripció prèvia

voluntariat@heliadones.org

O presencialment a l'Espai 210

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





loga per a Dones i Adolescents

Els
dimarts
19.30 a 21.00

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

Al Casal de Barri Espai 210



Cal inscripció prèvia

psicosocial@heliadones.org

O presencialment a l'Espai 210

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



Grup de dones "de la mà"

Els
dijous
10.30 a 12:30

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.

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



Activitat per a dones LTBQ+

Diferents activitats per l'apoderament de dones lesbianes, trans, bisexuals i queers. Online. Totes les activitats tenen com a ponent i conductora de l'acte: Mònica Timón. **Adreçat a:** Persones majors de 55 anys, especialment, però no exclusivament, per a persones LTBI.



Cal inscripció prèvia

informacio@fundacioenllac.cat

934 573 739 de DI – Dv de 17h a 21h

Organitza: *Fundació Enllaç i Pandora*

Dijous

22 abril

20 maig

17 juny

10 juny

18.00 a 20.00



PIAD - Punt d'Informació i Atenció a les Dones

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

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

No està subjecte a dates ni horaris concrets



Biodansa per a dones

És un espai on gaudir, riure, expressar, cuidar-nos, relaxar-nos i desconnectar de els tasques quotidianes, dansant al ritme de la música.

Al Casal de barri Espai 210



**Cal inscripció
prèvia**

informacio@espai210.org

932 653 645

Els
dimecres
16.00 a 19.00

Organitza:
Associació
Xarxa Dos Deu





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 (Consol)

Organitza: Associació Sociocutural Can Mariner

Els
dilluns
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.

Els divendres
del **9** d'abril
al **25** de juny
16.30 a 19.30

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



Mama_Room

Espai de suport mutu i recerca d'habitatge compartit per a famílies monomarentals.

No està subjecte a dates ni horaris concrets

Adreçat a: dones, famílies monomarentals



Cal inscripció prèvia

656 411 044

Organitza: PDC Sagrada Família i Serveis Socials Sagrada Família



Parlem de petita infància (cicle)

Dilluns

10 de maig

17.30 a 19.00

Pares i avis, conflictes o aliances

La relació amb els avis és una glòria, un monument per ells altres és una necessitat o una font de complexitat que se'ns pot fer de difícil i molesta gestió.

Al Centre Cívic Sagrada Família

Adreçat a: famílies, educadors/es i persones interessades



Cal inscripció prèvia a partir del 3 de maig a les 9.00 h a www.ccsagradafamilia.net o al telèfon 934 508 917

Organitza:
Centre Cívic
Sagrada Família
Conferència a
càrrec d'Espai
Bes





Grup Maternitats Dissidents
Parlem de petita infància
 (cicle)

Dilluns

7 de juny

17.30 a 19.00

**Escoltar als fills perquè ens parlin i parlar
 perquè ens escoltin**

Com escoltem als nostres fills i filles? Com ens comuniquem amb ells i amb quin tipus de missatges? Els sabem explicar la necessitat que tenim?

Al Centre Cívic Sagrada Família

Adreçat a: famílies, educadors/es i persones interessades



Cal inscripció prèvia:

a partir del 31 de maig a les 9.00 h a:

www.ccsagradafamilia.net

o al telèfon 934 508 917

Organitza:

*Centre Cívic Sagrada Família Conferència a càrrec
 d'Espai Bes*



Cuidem i ens cuidem

Formació per persones cuidadores que vulguin millorar els seus coneixements teórico-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 **21** d'abril
al **23** de juny

10.00 a 13.00



Barcelona Cuida

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

Espai d'informació, orientació i assessorament sobre recursos i serveis de cura a la ciutat de Barcelona.

Modalitats d'atenció:

telefònica, online i presencial.

Adreçat a:

Població en general, i en concret a: persones cuidadores properes, treballadores de la llar i la cura, persones que necessiten cura o que volen planificar la seva cura i les entitats i altres equips de professionals de la ciutat que es dediquen a les cures.

Atenció presencial

de dilluns a divendres de 10.00 a 13.30h i de 15.00 a 18.30 hores

Atenció telefònica

de dilluns a divendres de 8.15 a 14h i de 15.00 a 19.00 hores.



Serveis de cures dignes i de suport a la llar

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:

mesquecures@gmail.com / 685095324 (Montse)

Organitza: Més Que Cures

No està subjecte a dates ni horaris concrets





ACOLLIDA

Formació, assessorament
i acompanyament adreçat
a persones immigrades
sense o amb documentació.



Cursos de català i castellà

Informació sobre les dates en el moment de la inscripció

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 i a l'Església Evangèlica Ebenezer.



Cal inscripció prèvia:

trucar al 932 653 645





Grup de Suport per a Dones Treballadores de la Llar

Els
dimecres

18.00 a 20.00

Grup de trobada i d'autoajuda per a dones immigrades que estiguin treballant o buscant feina com a treballadores de la llar. Compartim sabers, ens cuidem amb activitats corporals i manualitats, fem contactes amb recursos del barri.

A l'Ateneu el Poblet



Cal inscripció prèvia

pcsagradafamilia@gmail.com, 656 411 044



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

Un
dimecres
al mes

17.30 a 19.00

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.

*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; assessorament jurídic; orientació i acompanyament als menors i joves reagrupats per facilitar-los l'accés al sistema educatiu i de lleure a Barcelona i acompanyament grupal amb activitats programades, abans i després del procés de trobada.



Cal cita prèvia:

671 945 353

reagrupament_eixample@bcn.cat

Organitza: Ajuntament de Barcelona



Espai de tràmits online

El darrer
dimarts
del mes

17.00 a 19.00

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





Activitats sobre
Economia Social i
Solidària i Feminista,
economies comunitàries,
ecologia, sostenibilitat i
medi ambient.



Els nous carrils bici de l'Eixample

La bici és una aposta segura per la mobilitat més sostenible que la ciutat necessita urgentment. Vine a conèixer alguns dels nous carrils bici de l'Eixample i les possibilitats que ofereixen per moure't de manera segura pel Districte.

Pots portar la teva bicicleta, una bicicleta del bicings o avisa'ns i te'n facilitarem una.

Adreçat a: Població adulta. Imprescindible saber anar amb bici.

A Aula Ambiental Sagrada Família (Punt de trobada)



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

Organitza: Aula Ambiental Sagrada Família

Dimarts

20 d'abril

17.00



Punt informatiu Consum Responsable per Sant Jordi i Intercanvi de Llibres

Descobrireu com consumir de forma responsable en una època tant assenyalada com Sant Jordi alhora que intercanvieu llibres per regalar a qui més estimeu!

Adreçat a: Població en general.

Aula Ambiental Sagrada Família

Organitza: Aula Ambiental Sagrada Família i Espai Consum Responsable

Dilluns

19 d'abril

10.30 a 13.30

16.30 a 19.00



Pickles d'aprofitament amb verdures de temporada

Dissabte

29 maig

11.00

Amb la tècnica ancestral de la fermentació us ensenyarem a conservar les verdures que ronden per casa i sovint es posen una mica musties. En farem pickles afegint-hi espècies i herbes.

Millorarem les propietats d'aquests aliments, aconseguirem sabors espectaculars i no llençarem res de res! Porta un pot de vidre amb tapa i verduretets, si en tens, i les prepararem juntes!

A L'Aula Ambiental Sagrada Família (Pèrgola)



Cal inscripció prèvia: 934 350 547

info@aulambiental.org / aulambiental.org

Organitza: *Aula Ambiental Sagrada Família*





Cicle tallers de Transformació d'Aliments

Activitats per reflexionar, compartir i idear juntes estratègies d'aprofitament alimentari.

Al Casal de barri Espai 210

c. Padilla, 210, baixos



Inscripcions: A sessions puntuals o tot el cicle): hola@cuchara.cat / 932 653 645 (Casal de Barri Espai 210)

Organitza: Cuchara, Casal de Barri Espai 210, Espai Ambiental Cooperativa, Coopoblet.

1 Dissabte
al mes

17 abril

8 maig

11.00 a 13.00



Laboratori de Tints Vegetals

Investigarem col.laborativament els tints vegetals, a partir de documentació, de les idees que compartim i fent proves amb plantes i verdures.

Al Casal de barri Espai 210



Inscripcions: A sessions puntuals o tot el cicle): hola@cuchara.cat / 932 653 645 (Casal de Barri Espai 210)

Organitza: Cuchara, Casal de Barri Espai 210, Espai Ambiental Cooperativa, Coopoblet.

Cada tercer
dilluns de mes

15 març

19 abril

17 maig

11.00 a 13.00



Xarxa interCANVIS

La xarxa comunitària “interCANVIS”, creada arrel de la crisi sanitària i social, 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 (trucar a cada projecte o al 932 653 645)

No està subjecte a dates ni horaris concrets





BDT (Banc del temps) Sagrada Família

Els
dijous
del mes

17.00 a 20.00

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, qual-sevol 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



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, i vol ser un punt de trobada entre el veïnat, les entitats de proximitat i els projectes d'Economia Social i Solidària sense ànim de lucre que despleguen la seva activitat en l'àmbit de la cura. Podràs fer ofertes i/o demandes sobre: acompanyaments a gent gran, infants, cura de la llar, etc. Activitats de suport mutu, no remunerades.

*Organitza:
PDC i Casal
de Barri Espai
210*



Cal inscripció prèvia: teiximcures.bcn.coop

Més informació: info@pdcsagradafamilia.cat



**CULTURA
I OCI**

Activitats de cultura
i oci adreçades al públic
en general



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.

Adreçat a: Població en general

Trobades telefòniques



Cal inscripció prèvia:

Inscripcions limitades.

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

Organitza: Biblioteca Sagrada Família

1

sessió
setmanal

Més
Informació
en el moment
de la inscripció





Tallers d'història

Tallers sobre “Saber llegir la imatge l’art” i format xerrades per aprendre una mica més de la nostra Barcelona: “La Barcelona desapareguda” i “La Barcelona de les pandèmies”.

Al Centre Cívic Sagrada Família



Cal inscripció prèvia: a partir del 22 de març: <https://www.ccsagradafamilia.net>

934 508 917



Activitat de pagament

Saber llegir la imatge l’art: 62,00 €

La Barcelona desapareguda: 7,76 €

La Barcelona de les pandèmies: 10,33 €

Del dimecres

21 d’abril

al **9** de juny

Entre les

18.00

i les 21.00



Rodoreda, una vida entre blaus i boires

Xerrada de Maria Bonafont, bibliotecària i poeta, sobre la vida i l’obra de Mercè Rodoreda

Adreçat a: Majors de 55 anys.

Al local de l’ACA

Organitza: ACA

Dimecres

21 d’abril

17.30 a 19.00



Evocant la poesia de Joan Margarit

Dimecres

2 juny

17.30 a 19.00

El Grup de poesia Meltemi, format per quatre poetesses, farà un recital evocant Joan Margarit, amb poemes seus i també d'elles.

Al local de l'ACA

Organitza: ACA





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@amicsdelagentgran.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

Cos Cooperativa de salut

c. 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
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

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. Roger 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

Claror Cartagena

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

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

T'acompanyem en el sentiment: grups de suport al dol en temps de covid-19 *p.6*

Vincles BCN *p.17*

Radars *p.17*

A bona cara, millor ànim *p.22*

PIAD - Punt d'Informació i Atenció a les Dones *p.27*

Mama_Room *p.31*

Serveis de cures dignes i de suport a la llar *p.36*

Cursos de català i castellà *p.38*

Acompanyament al reagrupament familiar *p.40*

Xarxa interCANVIS *p.46*

Lectures a Cau d'Orella *p.49*

Continuades

Els dilluns

Pell amb pell.
Espai de criança *p.30*

Pares i avis, conflictes o aliances *p.32*

Escoltar als fills perquè ens parlin i parlar perquè ens escoltin *p.33*

Punt informatiu Consum Responsable per Sant Jordi i Intercanvi de Llibres *p.43*

Laboratori de Tints Vegetals *p.45*

Els dimarts

Parlem de Salut *p.4*

Curs Entrenament en la Ment Compassiva *p.6*

Cicle: "Història de l'homosexualitat i la maduresa en la cultura occidental" *p.14*

loga per a Dones i Adolescents *p.26*

Espai de tràmits online *p.41*

Els nous carrils bici de l'Eixample *p.43*

Els dimecres

Parlem... p.7

Club de Lectura de Literatura, Salut i Ciència p.9

Consells dones sàvies p.13

Biodansa per a dones p.28

Grup de Suport per a Dones Treballadores de la Llar p.39

SOAPI p.39

Tallers d'història p.50

Rodoreda, una vida entre blaus i boires p.50

Evocant la poesia de Joan Margarit p.51

Els dijous

Podologia Solidària p.10

Tai-chi p.12

Parla amb l'advocat p.15

Espai de Debat i Reflexió p.16

Grup Memòria Activa p.20

Grup dones "de la mà" p.26

Activitat per a dones LTbQ+ p.27

Cuidem i ens cuidem p.34

BDT (Banc del temps) Sagrada Família p.47

Els divendres

Pensa bé i l'encertaràs p.4

La meditació: un camí per recórrer p.5

Kundalini loga p.8

Apropa't p.9

Autodefensa Feminista p.25

Els petits divendres p.31

Els dissabtes

Pickles d'aprofitament amb verdures de temporada p.44

Cicle tallers Transformació d'Aliments p.45

Dilluns i dimecres Rutes de Salut p.13

Dilluns i dijous Grup d'acompanyament a la criança p.30

Dimarts i dijous Activa't als parcs p.8

De dilluns a dijous Apropa't p.9

De dilluns a divendres Àpats en companyia p.18

Programa Rems p.19

Dina en Companyia p.20

Estimulació (TOI) p.21

Estimulació AFAB a casa p.23

Barcelona Cuida p.35



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

932 653 645

Casal de Barri Espai 210

(C/ Padilla 210)

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.”*



PLA COMUNITARI SAGRADA FAMÍLIA



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



Ajuntament de
Barcelona

