



PLA COMUNITARI
SAGRADA FAMÍLIA



Programa de barri

Activitats, projectes i recursos



abril, maig, juny, juliol
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 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 i transició ecosocial.

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

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! espaambiental.coop



Índex

Infància i famílies	7
Criança i famílies	9
Dones i LGTBI	10
Cures	12
Salut	13
Gent Gran	14
Acollida, immigració i interculturalitat	18
Medi ambient i ecologia	20
Voluntariat	21

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

Infancia i famílies

Pell amb pell



**Dilluns de 11.00 a 13.00 h i
dimecres de 16.00 a 18.00 h.**

A Cos, Cooperativa de Salut C/Indústria 93

Grup per persones amb criatures que no caminen per compartir experiències, dubtes i fer xarxa.

No cal inscripció prèvia

Més informació:
maria@cos.coop

Organitza: Cos, Cooperativa de Salut

Primeres passes.



Acaricia la música

25/04/2025 a les 11.00 h.

**Sala d'infantil de la Biblioteca Sagrada Família
C/ Provença, 480**

Taller de cançons i jocs musicals que ens conviden a acariciar, a jugar amb el sentit del tacte i a vincular-nos amb amor i tendresa a través de la música.

Adreçat a: criatures de 6 mesos a 3 anys

Més informació:
934508733

Organitza: Consorci de Biblioteques de Barcelona (CBB)

Llibres a escena.

Gabito mágico.



10/05/2025 a les 12.00 h.

**Sala d'infantil de la Biblioteca Sagrada Família
C/ Provença, 480**

La guacamaia tropical Bololó i la seva companya d'aventures, la Li Morenita, han arribat de Macondo per explicar-nos un munt d'històries de la vida i l'obra de Gabriel García Márquez.

Adreçat a: Criatures a partir de 4 anys

Més informació:
934508733

Organitza: Consorci de Biblioteques de Barcelona (CBB)

Aperitius musicals:

En clau de sol



14/06/2025 a les 12.00 h

Sala d'actes del Centre Cultural Sagrada Família C/ Provença, 480

Dos pobles separats per la gran muntanya del pentagrama, Pere Musiquet, un petit músic molt encuriosit i la Guita Rita, una jove guitarra fugint del silenci. A partir de 4 anys.

Adreçat a: Criatures a partir de 4 anys

Més informació:
934508733

Organitza: Consorci de Biblioteques de Barcelona (CBB)

Criança i famílies

Grupo Obert per

Mares i Pares (GOMP)



Dilluns de 18.00 a 19.00 h

Escola Tabor C/Cartagena, 231

Grupo de suport per compartir dificultats en la criança de adolescents, i poder construir conjuntament eines per comunicar-se de manera eficient.

Adreçat a mares i pares de pre-adolescents, adolescents i joves.

Cal inscripció prèvia: RBEC Àlex Tomé:
685146568, es fa valoració prèvia.

Organitza: CAP Sagrada Família

Dones i LGTBI

Criances dissidents



Dijous de 16.00 a 18.00 h

Cos, Cooperativa de Salut C/Industria 93

Grup per famílies amb model de criança diferent a l'heteroparental i amb criatures que no caminen. Compartim dubtes, experiències i fem xarxa.

Més informació:

maria@cos.coop

Organitza: Cos, Cooperativa de Salut

Taller Sabers de Dones



**Els dijous de 10.30 a 12.00 h,
cada quinze dies. Començem el 20 de març.**

Casal de Barri Espai 210 C/Padilla, 210

Espai de trobada i aprenentatge divers i intergeneracional entre dones vinculades al barri. Cada quinze dies, una dona condueix la sessió a partir d'un saber que vol compartir amb altres dones.

Cal inscripció prèvia: 654 850 527

Organitza: Associació Hèlia i Casal de Barri Espai 210

Taller d'Autodefensa



Feminista Emocional

Restaurativa

**Els dilluns de 16.00 a 18.00 h
des del 10 de març**

Casal de Barri Espai 210 C/Padilla, 210

El trauma resultant de les violències ens pot afectar a diferents nivells. En aquest taller treballarem tècniques de meditació, arts marcials i treball corporal per la recuperació.

Activitat no mixta.

Cal inscripció prèvia: Presencial al Casal de Barri Espai 210 (de dilluns a divendres de 10.00 a 14.00 h i de 16.00 a 20.00 h)

Organitza: Casal de Barri Espai 210 i l'Associació Hèlia



Cures

Xerrada: “Estratègies quotidianes per afrontar de situacions al domicili”



16/05/2025 a les 10.30 h

Casal de Barri Espai 210 C/Padilla, 210

A càrrec de l'Associació de familiars de malalts amb Alzheimer BCN.

Cal inscripció prèvia:

informacio@espai210.org

Organitza: Casal de Barri Espai 210 i AFAB



Salut

Classe de balls llatins



05/04/2025 A les 12.00 h

Plaça Sagrada Família

“Classe de balls llatins i actuació posterior del Combo Latin Rumba, format per alumnes de l'EMMEixample.”

Organitza: EMMEixample

Taller etiquetatge i compra saludable



15/05/2025 A les 17.30 h

Ateneu El Poblet C/Nàpols 268

Xerrada-Debat per a propostes alternatives i solució de dubtes.

Més informació: 933 95 88 27 Dimarts de 18 a 20 h

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes Sagrada Família

Salut i Estiu



19/06/2025 A les 17.30 h

Ateneu El Poblet C/Nàpols 268

Informació i debat per afrontar la calor i cuidar la salut.

Més informació: 933 95 88 27 Dimarts de 18 a 20 h

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes Sagrada Família

Gent Gran

Activitats pçer compartir el temps



De dilluns a divendres, de 9.30 a 13.00 h
i de 16.30 a 19.30 h

Espai Social Torrent d'en Mariner
(Passatge de Mariner, 13-17, baixos)

Activitats per a gent gran per crear lligams i fer front a la soledat no desitjada, empoderant a les usuàries. Algunes de les activitats setmanals disponibles són taitxí, costura, ioga, manualitats...

Cal inscripció prèvia:

espai.canmariner@gmail.com / 633 046 801

Organitza: *Espai Social Torrent d'en Mariner*

Taller terapèutic amb ulleres virtuals



Tots els dimarts de 12.00 a 13.00 h

Centre residencial DomusVi Claret
(Sant Antoni Maria Claret, 200)

Gaudir d'experiències virtuals visitant ciutats, museus, etc.

Cal inscripció prèvia:

tasoc.claret@domusvi.es

Organitza: *Centre Residència DomusVi Claret*

Servei d'orientació per a persones grans



De dilluns a divendres de 10.00 a 14.00 h
i de 16.00 a 20.00 h

EspaiCaixa Sagrada Família C/Nàpols, 257

Servei d'orientació personalitzat: Juntament amb una orientadora personal podràs identificar i treballar els aspectes que consideres essencials per tenir una vida plena i un temps de qualitat.

Cal cita prèvia amb la Judit Casals (Orientadora):

juditc@tasca.cat / 663 84 04 36

Organitza: *EspaiCaixa Sagrada Família*

Activa't i cuida't!



De dilluns a divendres de 10.00 a 13.00 h
i de 16.00 a 18.00 h

CENTRE AFAB-III C/Compte Borrell 209 Principal B

Programa d'entrenament cognitiu individual i grupal.
Programa d'entrenament dual (cos i cervell) per prevenir futurs problemes cognitius i afavorir un envelliment actiu.

Cal inscripció prèvia: tsocial@afab-bcn.org /
neuropsicologia@afab-bcn.org / 934 125 746

Organitza: *AFAB Associació de Familiars de Persones amb Alzheimer i altres demència*

Conferència: El valor de la gent gran a la nostra societat.



Un valor en risc d'extinció.

04/04/2025 A les 17.00 h

EspaiCaixa Sagrada Família C/Nàpols, 257

Gaudir d'experiències virtuals visitant ciutats, museus, etc.

Més informació: 934 577 813

Organitza: *EspaiCaixa Sagrada Família*

Centre social per a la gent gran



De 10.00 a 13.00 h. i de 16.00 a 20.00 h

EspaiCaixa Gaudi C/Padilla, 327

Tallers d'exercici físic, informàtica, anglès, francès, ball en línia, memòria, lectura, chi kung, català, pintura.

Cal inscripció prèvia: 934 360 575

Organitza: *EspaiCaixa Gaudi*



Xerrada: Has vist les meves claus?



12/06/2025 A les 18.00 h

Espai Social - Sagrada Família C/ Mallorca 454

Xerrada psicoeducativa sobre envelliment i cognició, com a campanya de sensibilització i prevenció del deteriorament cognitiu, per conscienciar de la necessitat de prevenció.

Cal inscripció prèvia:

bcnsagradafamilia@espaisfcatalunyalapedrera.org

Persona de contacte: Francesc Gonzalo

Organitza: *Fundació Catalunya La Pedrera*

Acollida, immigració i interculturalitat

Cicle d'Acollida



Sessions quinzenals,
dimecres de 18.00 a 20.00h

Casal de Barri Espai 210 C/ Padilla, 210

Espai gratuït d'informació i assessorament en estrangeria, serveis i projectes comunitaris del barri. Es poden fer sessions específiques.

Cal inscripció prèvia: al Casal de Barri Espai 210

Més informació: info@pdcsagradafamilia.cat / informacio@espai210.org / 656 411 044

Organitza: Pla Comunitari Sagrada Família, Casal de Barri Espai 210

Grup de "Cuidado Comunitario"



Els dimecres de 18.00 a 20.00 h.
Inici 2 d'octubre.

Casal de Barri Espai 210 C/ 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, el benestar emocional, l'oci compartit i l'adquisició d'eines bàsiques.

Cal inscripció prèvia: Presencialment al l'Espai 210

Més informació: info@pdcsagradafamilia.cat / informacio@espai210.org / 656 411 044

Organitza: Pla Comunitari Sagrada Família, Associació Xarxa Dos Deu

Acollida



Asociación Catnova
C/ Provença, 385, 1º, 1ª

Informació i assessorament, servei, cursos, borsa de treball. Modul C d' acollida.

Cal inscripció prèvia: al Casal de Barri Espai 210

Cal inscripció
voluntariado.cat@gmail.com

Organitza: Asociación Catnova

Cinefórum:



"The Roller, the Life, the Light"

25/04/2025 A les 18.30 h

Casal de Barri Espai 210 C/ Padilla, 210

Hazem arriba a Bèlgica després d'un difícil viatge des de Gaza. Elettra arriba a Brussel·les per estudiar cinema documental. Els exilis i migracions troben un camí de mirades justes i suaus.

Cal inscripció prèvia: Presencialment al l'Espai 210

Més informació:
prèvia:informacio@espai210.org

Organitza: Casal de Barri Espai 210, Cinema Errante i Plataforma Cero

Medi ambient i ecologia

Mercat de pagès



Els diumenges

De 10.00 a 14.00 h

Al Carrer Provença entre Sicília i Sardenya

Visita l'epicentre del consum agroecològic i conscient al barri. Un mercat amb diverses parades de productors de proximitat i ecològic.

Més informació: [@mercatdepages](#)

Organitza: Xarxa de Consum Solidari

Taller: Fes el teu Kokedama



19/05/2025 A les 17.00 h

Aula Ambiental Sagrada Família C/Lepant, 281

Kokedama és la unió de les paraules koke (molsa) i dama (bola), i dona nom a una tècnica japonesa de construcció de testos orgànics. Un taller per descobrir aquesta tècnica de jardineria tan fascinant i les seves característiques.

Cal inscripció prèvia: [aulambiental.org](#)
[info@aulambiental.org](#) / 934 350 547
(a partir de les 10.00 h del 23 d'abril)

Organitza: Aula Ambiental Sagrada Família

Voluntariat

Voluntariat de la Nevera



Solidària

Horari segons disponibilitat de la persona voluntària

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.

Projecte sol·litud gent gran



Fundació Enllaç C/ Rosselló, 328

Voluntariat per un Projecte per pal·liar la sol·litud de la gent gran del barri fent difusió pels comerços del barri.

Més informació: [css_sagrada_familia@bcn.cat](#)

Organitza: Centre de Serveis Socials Sagrada Família. Projecte RADARS



Acompanyament a l'hort comunitari



Tots els dijous de 15.00 a 19.00 h

**Hort comunitari de Sagrada Família
C/ Padilla 201**

Voluntariat per acompanyar a la Carmen, antiga veïna de Sagrada Família, des del barri de Sant Martí a l'hort comunitari de Sagrada Família i després acompanyar-la a casa, al barri del Poble Nou.

Contactar amb la Laura, tècnica comunitària de l'entitat i que dona suport a la Carmen:
lauraazarola@fpmitjans.org / 622 74 86 47

Organitza: Fundació Pere Mltjans

Punt Circular de Roba - PCR



Els dimecres de 10.30 a 13.30 h
i dijous de 16.30 a 19.00 h

Casal de Barri Espai 210 C/Padilla, 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:
espai.canmariner@gmail.com / 633 046 801

Organitza: Espai Social Torrent d'en Mariner

Animació infantil



**Espai Social Torrent d'en Mariner
(Passatge de Mariner, 13.-17, baixos)**

Animació infantil (contacontes, plastilina, pintacares...) per dinamitzar puntualment les tardes de la ludoteca de l'Espai Social Torrent d'en Mariner.

Més informació: espai.canmariner@gmail.com / 633 046 801

Organitza: Espai Social Torrent d'en Mariner

Trucades d'acompanyament a la gent gran



Fundació Enllaç C/ Rosselló, 328

Voluntariat per un Projecte per pal·liar la sol·litud de la gent gran del barri fent trucades telefòniques un cop a la setmana.

Més informació: css_sagrada_familia@bcn.cat

Organitza: Centre de Serveis Socials Sagrada Família. Projecte RADARS





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**