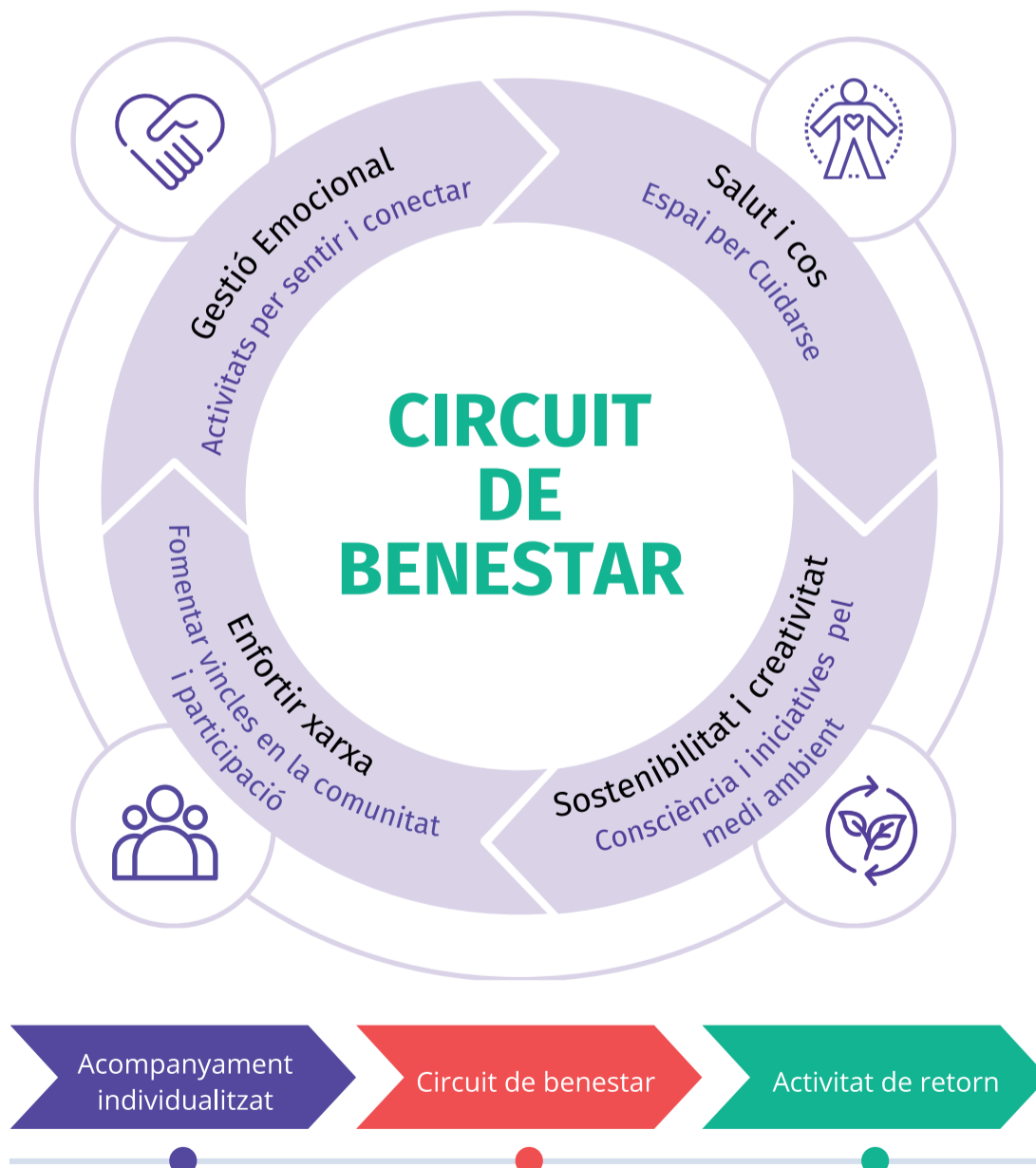


Febrer – Juliol 2025

AL BARRI ENS CUIDEM

18è *Circuit de píndoles de benestar*



Inscripció presencial – contacta'ns per a acordar una cita

691 438 611 | 652 893 380 | albarrienscuidem@fundacioires.org

Habilitats Socials i comunicatives

Quan? Quinzenal dimarts altern. 11 febrer fins 13 maig | de 10:45h a 12:15h

On? Casal Cívic i comunitari de Barcelona - La Pau (C. Pere Vergés,1 - edifici Piramidón - 8a pl.)

Per millorar el benestar emocional és fonamental reconèixer les nostres emocions i com ens afecten en la nostra manera d'actuar i relacionar-nos. Aprendre a identificar-les i a aplicar al nostra dia a dia, diferents eines per resoldre conflictes quotidians i comunicar-nos amb el nostre entorn familiar, social i comunitari.

> **Impartit per Merche Moriana, Al Barri ens Cuidem**

Disminució de l'estrès

Quan? Quinzenal dimarts altern. 18 febrer fins 20 maig | de 10:45h a 12:15h

On? Casal de Barri La Pau (C. Pere Vergés, 1 - edifici Piramidón - 3a pl.)

Grup vivencial per a la gestió emocional a través d'un conjunt de tècniques i pràctiques com el mindfulness i el moviment expressiu. Posar la consciència plena en el moment present deixant anar els pensaments, ens permet contactar amb els nostres sentiments i descobrir com interactuem amb els altres i l'entorn comunitari.

> **Impartit per Natascha Piovesan i Alejandra Ramírez, voluntàries Al Barri ens Cuidem**

La màgia de connectar i compartir en grup

Quan? Dimecres 5 de febrer i 2 de juliol | de 10:30 a 12:30h

On? Casal de Barri Verneda (C. Santander, 6)

Espai de trobades, per iniciar i concloure el semestre, de promoció del benestar emocional relacionant-nos entre tots i totes les participants del servei. Mitjançant dinàmiques i sortides sorpresa, compartirem experiències, sentirem les emocions i energia que generem com a grup.

> **Dinamitzat per Al Barri ens Cuidem**

El meu barri, la meva mirada.. captant instants des del mòbil

Quan? Dijous 13, 20, 27 de febrer i 6 de març | de 10:00h a 11:00h

On? Casal de Barri La Palmera (C. de Duoda, 6 - 22)

Aprendre a explicar la nostra historia a través de la fotografia, anirem pel barri per a capturar aquells racons especials que el fan únic... Dominarem tècniques senzilles per fotografiar escenes quotidianes amb el mòbil. Posteriorment, li afegirem un relat descobrint com el que veiem i sentim expressa l'essència de la nostra comunitat.

> **Impartit per Jane González, voluntària Al Barri ens Cuidem**

El meu barri, la meva història.. descrivint instants captats

Quan? Dijous 20, 27 de febrer i 6, 13 de març | de 11:30h a 12:30h

On? Casal de Barri La Palmera (C. de Duoda, 6 - 22)

De manera imaginativa, paral·lelament amb la fotografia, aprendrem a expressar per escrit la nostra pròpia historia del barri, descriurem aquells instants i racons especial que has captat amb la pínola de fotografia.... Dominarem tècniques senzilles d'escriptura creativa i compartirem l'essència del teu entorn comunitari.

> **Impartit per Nèstor Zaragoza, voluntari Al Barri ens Cuidem**

Claus per a l'autocura - Mites en salut i higiene bucal

Quan? Dijous 20 de març i 27 de maig | de 10:00 a 12:30h

On? Casal Cívic i comunitari de Barcelona - La Pau (C. Pere Vergés,1 - edifici Piramidón - 8a pl.)

En un món de des-informació i notícies falses, us proposem desmuntar juntes mites que la ciència no ha fet, i conèixer hàbits bàsics per mantenir una vida saludable, amb una correcta higiene de la boca.

> **Impartit per Noemí De Miguel Llorente - Metgessa familiar i comunitària i Mercedes Soria Bodoque, higienista dental, del CAP La Pau**

Horts verticals

Quan? Dijous 27 de març | de 16:00 a 18:30h

On? Casal de Barri La Palmera (C. de Duoda, 6 - 22)

Espai d'aprenentatge interactiu, on aprendrem sobre quines plantes i vegetals podem cultivar al nostre balcó, per a que de manera sostenible i creativa, tinguem alimentació saludable i de proximitat.

> **Impartit per Solidança, amb el suport de la Dir. de Serveis de Neteja i Gestió de Residus**

Transformar el dol - Acollir la soledat

Quan? Dijous 3, 10 i 24 d'abril | de 10:30 a 12:00h

On? Casal de Barri Verneda (C. Santander, 6)

El dol és un procés d'assimilació, acceptació i integració davant d'una pèrdua, per un canvi de país, de feina, o bé per la mort d'un ésser estimat, el diagnòstic d'una malaltia etc.. Aprendrem eines, per afrontar, transitar i abraçar les emocions que sentim transformant el dolor amb fortalesa.

> **Impartit per Martín di Tomaso, voluntari del Barri ens cuidem**

Arriba el estiu: Cuida la teva pell

Quan? Dijous 15 de maig | de 10:30 a 12:00h

On? Casal de Barri La Palmera (C. de Duoda, 6 - 22)

Aprèn a cuidar la teva pell de manera conscient. Descobrirem com protegir-la de malalties, envelliment prematur i agents externs, utilitzant tècniques senzilles que promoguin una cura saludable i respectuosa amb el nostre cos i medi ambient.

> **Impartit per professional de l'Associació Contra el Càncer a Barcelona**

Sortida saludable: Cultiu sostenible urbà

Quan? Dijous 22 i 29 de maig | de 16:00 a 18:00h

On? Hort urbà, barri Sagrada Família

Aprendrem com funciona un hort d'agricultura regenerativa, el cultiu sostenible i la recol·lecció d'aliments saludables i de temporada, a través d'una sessió per compartir coneixements i una segona on farem una sortida per visitar a un hort en plena ciutat .

> **Organitzat per Nacho Bellido, voluntari Al Barri ens Cuidem**

Més activitats 

Risoteràpia

Quan? Dimarts 3, 10 i 17 de juny | de 10:30 a 12:00h

On? Casal de Barri La Palmera (C. Duoda, 6 - 22)

Desenvolupar la capacitat lúdica, d'imaginació i d'improvisació, ens ajuda a alliberar tensions i a riure'ns de nosaltres mateixos.

> **Impartit per voluntari Al Barri ens cuidem**

Prenent consciència corporal a través del ioga

Quan? Dijous 5, 12, 19 i 26 de juny | de 10:00 a 11:30h

On? Casal de Barri Verneda (C. Santander, 6)

Activitat de baix impacte basada en el ioga, orientada al condicionament físic integral, on treballarem exercicis d'estiraments, força i recuperació muscular, incorporant la respiració i la relaxació.

> **Impartit per Javier Belmonte, voluntari Al Barri ens cuidem**

Activitats gratuïtes

Adreçades a persones adultes que visquin al barri de La Verneda - La Pau

Comissió impulsora d'*Al barri ens cuidem*

Agència de Salut Pública de Barcelona · CAP La Pau · Casal de Barri La Palmera · Casal de Barri La Pau · Casal de Barri Verneda · Centre Serveis Socials St Martí - Verneda · Dir. Serveis a les persones i al territori Dt. St Martí · Espai Via Trajana · Casal Cívic i Comunitari de Barcelona - La Pau · Pla d'Acció Comunitària de La Verneda i La Pau · Projecte Concilia · Associació Sembrar · MPDL Catalunya · Servei de Prevenció i Convivència

Servei/Professional que deriva:



Nom de la persona derivada:

C S B Consorci Sanitari de Barcelona

 Agència de Salut Pública

 FUNDACIÓ **IRES**

 Institut Català de la Salut

Districte de Sant Martí
@BCN_SantMartí

Ajuntament de Barcelona

