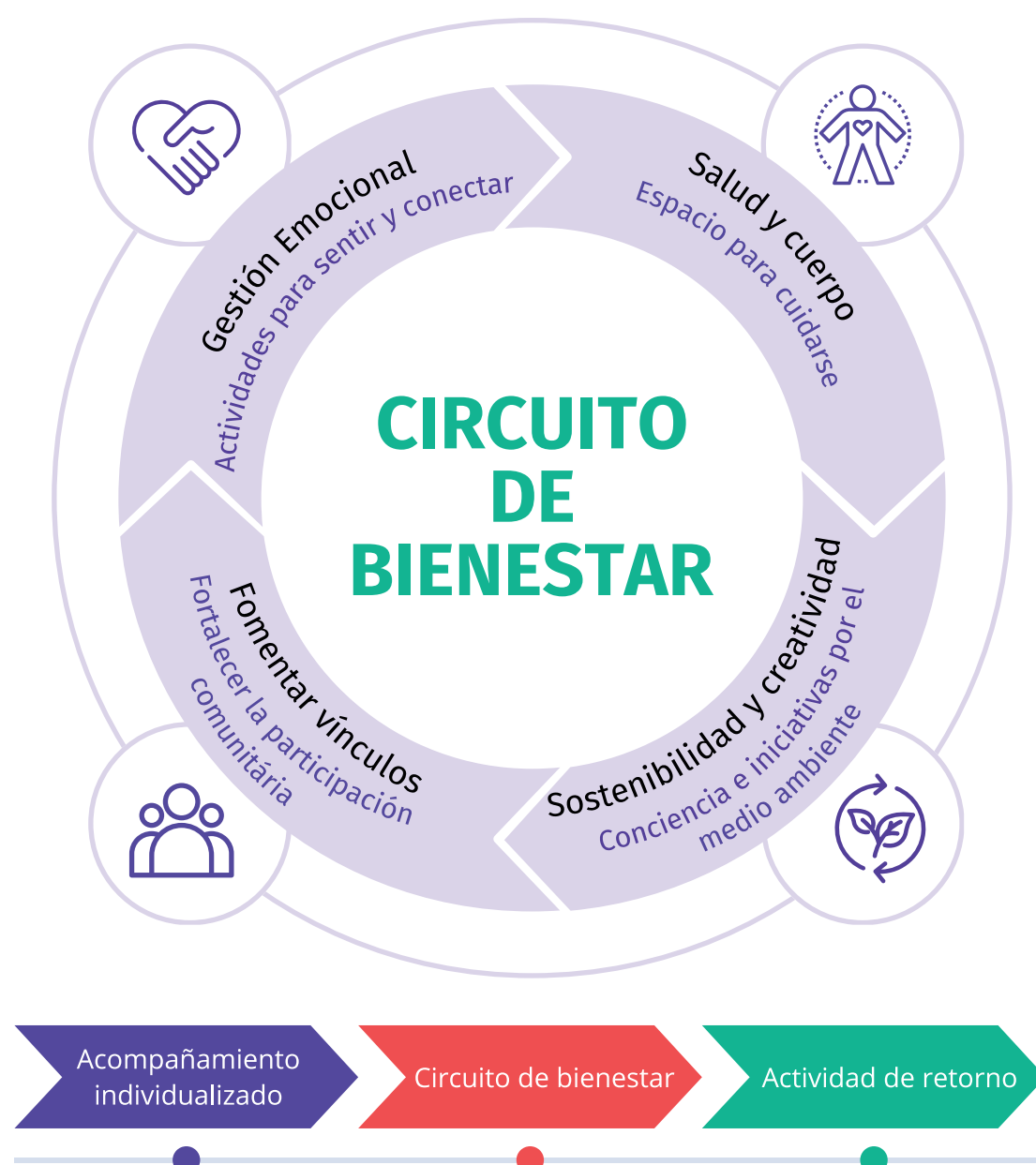


Septiembre – Diciembre 2025

AL BARRI ENS CUIDEM

19è *Circuito de píldoras de bienestar*



Inscripción presencial – contáctanos para acordar una cita

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



Disminución del estrés

¿Cuándo? Martes 7, 14, 21 y 28 de octubre | de 10:30h a 12:00h

¿Dónde? Casal Cívico y Comunitario Barcelona – La Pau (C. Pere Vergés, 1 – edificio Piramidón – 8a pl.)

A través de la conciencia plena y el trabajo corporal con técnicas como el yoga, mindfulness y la meditación, aprenderemos a soltar tensiones, habitar el presente y reconectar con nuestras emociones, favoreciendo una relación más armoniosa con nosotros mismos y con los demás.

> Impartido por Maira Almeida y Javier Belmonte, voluntarios de la Fundación IRES



Inteligencia emocional y psicología positiva

¿Cuándo? Martes 4, 11, 18 y 25 de noviembre | de 10:30h a 12:00h

¿Dónde? Casal de Barrio La Pau (C. Pere Vergés, 1 – edificio Piramidón – 2pl.)

Transforma tu día a día i descubre el poder de tus emociones. Conecta contigo mismo y aprende a gestionar y comunicar lo que sientes a través de herramientas como la psicología positiva, la inteligencia emocional y arteterapia. Un camino hacia el bienestar y el autoconocimiento.

> Impartido por Merche Moriana, Al Barri ens Cuidem



La magia de conectar y compartir en grupo

¿Cuándo? Jueves 25 de septiembre y 10 de diciembre | de 10:30 a 12:00h

¿Dónde? Casal Cívico y Comunitario Barcelona – La Pau (C. Pere Vergés, 1 – edificio Piramidón – 8a pl.)

Celebramos el inicio y el final del semestre creando espacios de encuentro donde los participantes sois los protagonistas compartiendo conocimientos y experiències propias. En un ambiente distendido y alegre, estos momentos nos permiten disfrutar, conocernos mejor y fortalecer vínculos.

> Dinamizado por “Al Barri ens Cuidem”



Danza y movimiento expresivo

¿Cuándo? Jueves 2, 9 y 16 de octubre | de 10:30h a 12:00h

¿Dónde? Casal de Barrio La Palmera (C. de Duoda, 6 – 22)

Espacio vivencial para explorar el cuerpo en movimiento como medio de expresión, liberación y autoconocimiento. A través de la danza y el movimiento libre, conectaremos con nuestras emociones, despertando la creatividad y fortaleciendo la relación con nosotros mismos y con el grupo.

> Impartido por Adriana Mallardo, voluntaria de la Fundación IRES



Dolor crónico

¿Cuándo? Lunes 13 de octubre | de 10:30h a 12:00h

¿Dónde? Casal de Barrio La Pau (C. Pere Vergés, 1 – edificio Piramidón – 2a planta)

Hablaremos desde una perspectiva biopsicosocial sobre el dolor y sus repercusiones, con la mirada de las personas que sufren dolor crónico.

> Impartido por Laila Aljende Medina, Referente de Bienestar Emocional y Comunitario y Noemí De Miguel Llorente Médica Familiar y Comunitaria



Vínculos musicales

¿Cuándo? Miércoles 22 de octubre, 5 y 19 de noviembre | de 10:30 a 12:00h

¿Dónde? Casal de Barrio La Verneda (C. Santander, 6)

A través del sonido y el ritmo, aprenderemos a cantar, tocar instrumentos y expresarnos musicalmente. Un espacio donde cada persona tiene un papel importante para crear y construir una actuación colectiva.

Fortaleceremos los lazos personales y comunitarios, transmitiendo el espíritu del barrio.

¡Ven a hacer música, a hacer comunidad y a hacer barrio!

> Impartido por voluntario de la Fundación IRES



Tiempo de cuidados, para nosotros y para la comunidad

¿Cuándo? Jueves 30 de octubre | de 10:30 a 12:00h

¿Dónde? Casal Barrio La Pau (C. Pere Vergés, 1 – edificio Piramidón – 3a planta)

Los cuidados son parte esencial de la vida. Nos cuidamos cuando comemos, cuando dedicamos tiempo a nosotros mismos y a los demás, cuando compartimos un abrazo...

Somos seres interdependientes y necesitamos cuidados a lo largo de la vida.

¿Cómo podemos cuidar de nosotros mismos y de manera colectiva?

Te invitamos a conversar sobre ello.

> Impartido por Neus Garriga, Projecte Actuant amb cures (Intered i Reds)



Duelo y soledad

¿Cuándo? Jueves 6, 13 y 20 de noviembre | de 10:30 a 12:00h

¿Dónde? Casal Cívico y Comunitario Barcelona - La Pau (C. Pere Vergés, 1 – edificio Piramidón – 8a planta)

El duelo es un proceso de asimilación, aceptación e integración ante una pérdida por la muerte de un ser querido, por un cambio de país, de trabajo, o bien el diagnóstico de una enfermedad.

A través de la creatividad, la energía del Reiki y el acompañamiento grupal aprenderemos afrontar, transitar y abrazar las emociones que sentimos transformando el dolor con fortaleza.

> Impartido por Lorena Peñuela Beltran, voluntaria de la Fundación IRES



Planta, cuida y aprecia cada brote

¿Cuándo? Jueves 27 de noviembre y 4 de diciembre | de 16 a 17:30h

¿Dónde? Casal de Barrio La Palmera (C. de Duoda, 6 – 22)

Descubriremos como montar un pequeño huerto en casa reutilizando envases y aprovechando residuos orgánicos. Aprenderemos a hacer crecer plantas sin necesidad de comprar ni macetas ni semillas.

Además, compartiremos remedios y conocimientos para cuidarlas y mantenerlas vivas y saludables a lo largo del tiempo. Un espacio práctico para conectar con la natura desde casa y aprender a tener cura de la vida verde.

> Impartido por voluntario de la Fundación IRES

Más actividades



¡Vamos a la Fira! Una Navidad para compartir y descubrir

¿Cuándo? Miércoles 3 de diciembre | de 10:30 a 12:30h

¿Dónde? Fira de Sta. Llucia. Catedral de Barcelona

Un paseo por Ciutat Vella donde descubriremos algunos de los pesebres más emblemáticos de Barcelona, pasaremos por la tradicional Feria de Santa Llúcia y visitaremos espacios con mucha historia y encanto. Conociendo gente nueva viviremos el espíritu navideño.

> **Dinamizado por Casal de Barri La Pau, Casal de la Gent Gran Verneda Alta i Al Barri ens Cuidem**

Actividades gratuitas

Dirigidas a personas adultas que vivan en el barrio de La Verneda - La Pau

Comisión impulsora del *Al barri ens cuidem*

Agència de Salut Pública de Barcelona · Associació Sembrar · CAP La Pau · CAP Sant Martí de Provençals · Casal de Barri La Palmera · Casal de Barri La Pau · Casal de Barri La Verneda · Casal Cívic i Comunitari Barcelona - La Pau · Centre de Serveis Socials Sant Martí-Verneda · Districte de Sant Martí · Espai Via Trajana · MDPL Catalunya · Pla d'Acció Comunitària La Verneda i La Pau · Projecte Concilia · Servei de Prevenció i Convivència · XARSE

Servicio/Profesional que deriva:



Nombre de la persona derivada:

Al Barri ens Cuidem es un espacio seguro, acogedor y comprometido con la igualdad y la diversidad.