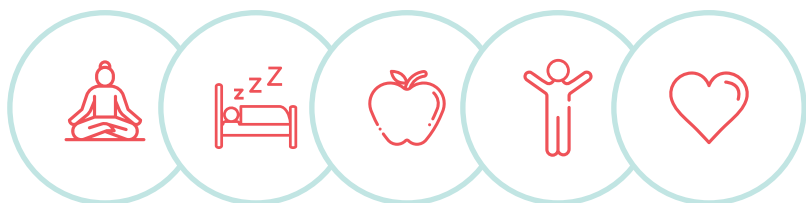


Octubre - Diciembre 2023

# AL BARRI ENS CUIDEM



## **15º** *Circuito de píldoras de bienestar*

Actividades gratuitas (a cambio de tiempo) dirigidas a personas adultas que vivan en el barrio de La Verneda-La Pau.

**Inscripción presencial (con cita previa)**

Casal de Barri La Verneda y Casal de Barri La Pau

**Contáctanos para acordar una cita**

691 438 611 | 652 893 380 | [albarrienscuidem@fundacioires.org](mailto:albarrienscuidem@fundacioires.org)

## Disminución del estrés

¿Cuándo? Cada martes. Inicio: 17 de octubre | de 10:15h a 11:45h

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

Encuentros semanales vivenciales de desarrollo emocional y corporal para hacer un recorrido consciente de la vida que llevamos, despertando lo necesario para continuar desde la tranquilidad y reactivar habilidades que se anestesian con la adversidad.

> Impartido por Sandra Vargas, Al Barri ens Cuidem

## Salidas Saludables

¿Cuándo? Jueves 19 de octubre y 14 de diciembre | de 09:30h a 13:00h

¿Dónde? Punto de encuentro a determinar

Salidas para acercarnos y conocer algunos recursos, equipamientos y espacios interesantes (y a veces desconocidos) que tenemos muy cerca o fuera del barrio.

> Organizado por el equipo de Al Barri ens Cuidem con el apoyo de varios equipamientos

## Los mitos del amor

¿Cuándo? Jueves 26 de octubre | de 10h a 11:30h

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

Mediante recursos audiovisuales, sonoros y recuerdos desmontaremos los mitos asociados al amor de forma lúdica y pedagógica, trabajando el potencial de cada mujer, protagonista de su vida.

> Impartido por Karolina Nuñez G, coorganizado con el PIAD St. Martí

## ¡Cárgate de energía!

¿Cuándo? Jueves 26 de octubre y 2 de noviembre | de 16:30h a 18:30h

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

Primero aprenderemos a entender las facturas de electricidad, gas y agua para pagar menos. Después adquiriremos las herramientas básicas sobre buenos hábitos energéticos para el consumo consciente y ahorrador de energía en el hogar.

> Impartido por el equipo del Punt d'Assessorament Energètic de Sant Martí

## Redescubrir Barcelona

¿Cuándo? Vier. 27 de oct., 10, 17 y 1 de dic. (+ 1 salida cultural) | de 9:30h a 12:30h

¿Dónde? Espacios de proximidad por confirmar

Te daremos ideas, información y herramientas para gestionar tu tiempo de ocio de forma gratuita o muy económica. Incluye salida cultural a determinar.

> Impartido por el equipo de Servicios Sociales de Sant Martí



## ¡Conoce tus derechos laborales!

¿Cuándo? Viernes 03 de noviembre | de 10h a 12h

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

Adquiriremos conocimientos y herramientas básicas sobre cómo defender nuestros derechos laborales y dónde acudir cuando estos derechos son vulnerados.

> Impartido por Giulia Pescosolido, Punt de Defensa dels Drets Laborals de Barcelona Activa

## ¡Activa tu salud! – Iniciación al Yoga

¿Cuándo? Jueves 9, 16, 23 y 30 de noviembre | de 10:30h a 11:30h

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

El Yoga es una práctica que conecta el cuerpo y la mente a través de posturas físicas, ejercicios de respiración y relajación para mejorar la salud física y emocional.

> Impartido por Nadia Moreno

## Clown terapéutico

¿Cuándo? Miércoles 15 y 22 de noviembre | de 16:30h a 18:15h

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

Acercarnos al humor como herramienta para reírnos de nosotr@s mism@s, pero también como mirada sobre la vida misma para mejorar nuestro estado de ánimo.

> Impartido por Ruth Salama

## Cocina de aprovechamiento

¿Cuándo? Jueves 16 de noviembre | de 17h a 19:30h

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

¿Te faltan ideas cuando te sobra comida? Hablaremos sobre el consumo responsable en nuestro día a día y aprovecharemos para preparar recetas aprovechando la comida que nos sobra.

> Impartido por Solidança, con el apoyo de la Dir. de Serveis de Neteja i Gestió de Residus

## ¡Activa tu salud! – Estira y fortalece tu espalda

¿Cuándo? Jueves 14 y 21 de diciembre | de 10:30h a 11:30h

¿Dónde? Casal de Barri La Pau (C. Pere Vergés, 1 – edificio Piramidón – 3a pl.)

Actividad de bajo impacto, orientada al acondicionamiento físico integral, donde trabajaremos ejercicios de estiramientos y recuperación muscular.

> Impartido por el equipo del ASME La Verneda

## ¿En qué consiste el circuito de bienestar?

Es un espacio para cuidarse, compartir, relacionarse, intercambiar y ralentizar la vida que llevamos.

Un recorrido de salud a lo largo de **10 actividades**.  
¡Escoge al menos 3!

Te pedimos un intercambio: tu colaboración en una actividad, un retorno social a tus vecinos y vecinas.

Buscamos fomentar el **compromiso** y la participación en el barrio, fortalecer la red.

## Comisión impulsora de *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 · Hotel d'Entitats La Pau · Pla d'Acció Comunitària de La Verneda i La Pau · Pla de Barris Verneda-La Pau · Projecte Concilia · Punt Òmnia La Pau · Servei de Prevenció i Convivència

Espacio para tomar notas



-----

-----

-----

-----

C S B Consorci Sanitari de Barcelona



Agència de Salut Pública



S/ Institut Català de la Salut

Districte de Sant Martí @SCN\_SantMartí

Ajuntament de Barcelona

