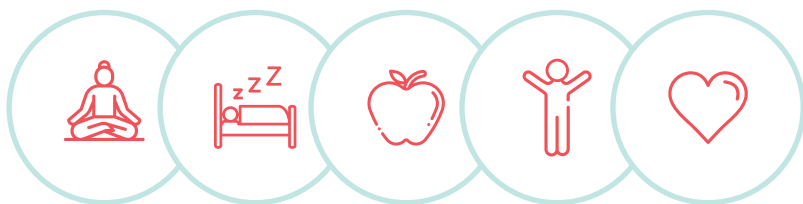


Octubre - Desembre 2023

# AL BARRI ENS CUIDEM



## **15è** *Circuit de píndoles de benestar*

Activitats gratuïtes (a canvi de temps) adreçades a persones adultes que visquin al barri de La Verneda-La Pau.

**Inscripció presencial (amb cita prèvia)**

Casal de Barri La Verneda i Casal de Barri La Pau

**Contacta'ns per a acordar una cita**

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

## Disminució de l'estrès

**Quan?** Cada dimarts. Inici: 17 d'octubre | de 10:15h a 11:45h

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

Trobades setmanals vivencials de desenvolupament emocional i corporal, per fer un recorregut conscient de la vida que portem, despertant el necessari per continuar des de la tranquil·litat, reactivant habilitats que s'anestesien amb l'adversitat.

> Impartit per Sandra Vargas, Al Barri ens Cuidem

## Sortides saludables

**Quan?** Dijous 19 d'octubre i 14 de desembre | de 9:30h a 13h (aprox)

**On?** Punt de trobada a determinar

Sortides per apropar-nos i conèixer alguns recursos, equipaments i espais interessants (i a vegades desconeguts) que tenim molt a prop o fora del barri.

> Organitzat per l'equip de Al Barri ens Cuidem amb suport diversos equipaments

## Els mites de l'amor

**Quan?** Dijous 26 d'octubre | de 10h a 11:30h

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

Mitjançant recursos audiovisuals, sons i records desmuntarem els mites associats a l'amor de forma lúdica i pedagògica, treballant el potencial de cada dona, protagonista de la seva vida.

> Impartit per Karolina Nuñez G, coorganitzat amb el PIAD St. Martí

## Carrega't d'energia!

**Quan?** Dijous 26 d'octubre i 2 de novembre | de 16:30h a 18:30h

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

Primer aprendrem a entendre les factures d'electricitat, gas i aigua per pagar menys. Després adquirirem les eines bàsiques sobre bons hàbits energètics per al consum conscient i estalviador d'energia a la llar.

> Impartit per l'equip del Punt d'Assessorament Energètic de Sant Martí

## Redescobrir Barcelona

**Quan?** Dv. 27 d'oct., 10, 17 i 1 de des. (+ 1 sortida cultural) | de 9:30h a 12:30h

**On?** Espais de proximitat per confirmar

Et donarem idees, informació i eines per gestionar el teu temps d'oci de forma gratuïta o molt econòmica. Inclou sortida cultural a determinar.

> Impartit per l'equip de Serveis Socials de Sant Martí



## Coneix els teus drets laborals!

**Quan?** Divendres 03 de novembre | de 10h a 12h

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

Adquirirem coneixements i eines bàsiques sobre com defensar els nostres drets laborals i on acudir quan aquests drets són vulnerats.

> Impartit per Giulia Pescosolido, Punt de Defensa dels Drets Laborals de Barcelona Activa

## Activa la teva salut! – Iniciació al ioga

**Quan?** Dijous 9, 16, 23 i 30 de novembre | de 10:30h a 11:30h

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

El ioga és una pràctica que connecta el cos i la ment a través de postures físiques, exercicis de respiració i relaxació per a millorar la salut física i emocional.

> Impartit per Nadia Moreno

## Clown terapèutic

**Quan?** Dimecres 15 i 22 de novembre | de 16:30h a 18:15h

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

Apropar-nos a l'humor com a eina per riure de nosaltres mateix@s, però també com a mirada sobre la vida mateixa per millorar el nostre estat d'ànim.

> Impartit per Ruth Salama

## Cuina d'aprofitament

**Quan?** Dijous 16 de novembre | de 17h a 19:30h

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

Et falten idees quan et sobra menjar? Parlarem sobre el consum responsable en el nostre dia a dia i aprofitarem per fer receptes aprofitant el menjar que ens sobra.

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

## Activa la teva salut! – Estira i enforteix l'esquena

**Quan?** Dijous 14 i 21 de desembre | de 10:30h a 11:30h

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

Activitat de baix impacte, orientada al condicionament físic integral, on treballarem exercicis d'estiraments i recuperació muscular.

> Impartit per l'equip de l'ASME La Verneda

## En què consisteix el circuit de benestar?

És un espai per a cuidar-se, compartir, relacionar-se, intercanviar i alençar la vida que portem.

Un recorregut de salut al llarg de **10 activitats**.  
Tria almenys 3!

**Et demanem un intercanvi:** la teva col·laboració en una activitat, un retorn social als teus veïns i veïnes.

**Busquem fomentar el compromís** i la participació en el barri, enfortir la xarxa.

## 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 · 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

Espai per a prendre notes



---

---

---

---

---

