



# Al barri ens cuidem

Cicle de píndoles per al benestar

Per a saber com cuidar-nos millor física i emocionalment

Per a compartir amb altres veïns i veïnes

Per a fer barri, ajudant-nos mútuament



Oferim eines per a millorar el benestar físic i emocional dels veïns i veïnes del barri de la Verneda – La Pau

Compartim, ens relacionem i intercanviem coneixements per a reforçar la nostra xarxa al barri

## Inscripció presencial (amb cita prèvia)

Casal de Barri La Verneda

Casal de Barri La Pau

## Contacta'ns abans per a acordar una cita

☎ 691 438 611 | 652 893 380

✉ albarrienscuidem@fundacioires.org

### Promovem vincles

Les píndoles pel benestar són **activitats gratuïtes** adreçades a persones adultes, per això només et demanem que et comprometis a oferir **un intercanvi** com a retorn al barri (dins de les teves possibilitats)



*... i això com ho fem?*

*Pots apuntar-te al Banc del Temps, oferir una píndola (taller curt), o ajudar en una activitat puntual del barri. Si proposes una altra opció, també serà benvinguda!*

## Comissió Impulsora de Al barri ens cuidem

### Taula de Salut de Persones Adultes de La Verneda-La Pau

AAVV La Palmera

AAVV La Pau

AAVV Verneda Alta

AAVV Verneda Via Trajana

ACR La Palmera

ACR La Pau

Agència de Salut Pública de Barcelona

CAP La Pau

Casal de Barri Verneda

Casal Cívic La Pau

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

Punt Òmnia La Pau

Servei de Prevenció i Convivència

Gestiona:



Amb el suport de:



Col·laboren:



Districte de Sant Martí @BCN\_SantMartí

Ajuntament de Barcelona





# Març – Juliol 2021

Activitat que inclou sortida o caminada



## Disminució de l'estrès

Quan? Cada dimarts. Inici: 23 de març | de 10:30h a 12:00h

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

Trobades vivencials de desenvolupament emocional i corporal per a fer un recorregut conscient de la vida que portem. L'objectiu és despertar i continuar des de la tranquil·litat i reactivar les habilitats que s'anestesien amb l'adversitat.

> Impartit per Sandra Vargas, Al Barri ens Cuidem



## Sortides Saludables



Quan? Divendres 26 de març i 16 d'abril | de 10:00h a 12:00h

On? Punt de trobada a determinar

Dos sortides d'inici de cicle per a conèixer alguns espais interessants i a vegades desconeguts que tenim molt a prop del barri.

> Impartit per l'equip de Al Barri ens Cuidem



## Posa't a punt amb la tecnologia

Quan? Dimecres 7, 14, 21 i 28 d'abril | de 10:00h a 12:00h

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

Aprenderàs a treure profit a les eines que t'ofereix internet i el teu mòbil per a buscar informació, fer gestions i comunicar-te de forma més fàcil i segura. Desmuntarem mites i resoldrem dubtes sobre la tecnologia i les xarxes socials.

> Impartit per Manuel Adamini, Punt Òmnia La Pau



## Sostenibilitat: Riu, platja i muntanya a la ciutat!



Quan? Divendres 30 d'abril, 14 i 28 de maig | de 10:00h a 12:00h

On? Punt de trobada a determinar

Sortir, conèixer i gaudir de la natura per a reflexionar i incloure la sostenibilitat: reducció de residus, el consum conscient i el respecte a la biodiversitat (coneixerem diferents iniciatives/espais que l'estan fomentant).

> Impartit per Ingrid Cano, Espai Via Trajana



## Percussió Corporal

Quan? Dimecres 12, 19 i 26 de maig | d'11:00h a 12:30h

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

Crearem sons i ritmes utilitzant únicament parts del nostre cos. La percussió corporal té diversos beneficis per a la salut: movent el nostre cos millorem l'estat d'ànim, la motricitat, la cognició, la memòria i la concentració.

> Impartit per la Compañía Brincadeira (Col·labora Pla de Barris)



## Fem circ i salut!

Quan? Dimecres 2, 9, 16 de juny | de 10:30h a 12:00h

On? Auditori de Sant Martí (Plaça d'Angeleta Ferrer, 2)

El circ és una eina per a treballar diversos aspectes físics i emocionals i descobrir el nostre potencial creatiu i lúdic. Serà un espai de trobada divertit per a deixar enrere els problemes i les limitacions.

> Impartit per Cia. Circològica (Col·labora Pla de Barris)





 **Per la meva Salut**

 **Quan?** Dates per determinar | de 10:00h a 12:00h  
**On?** Punt de trobada: Entrada Edifici Piramidón

Posarem en pràctica els fonaments bàsics per a una vida saludable, compartint informació fiable, resolent dubtes sobre la nostra salut i fent una sessió d'exercici físic a l'aire lliure.

> Impartit per l'equip del CAP La Pau

 **Redescobrir Barcelona**

 **Quan?** Div. 4, 11, 18 de juny (+1 sortida 2 de jul) | De de 9:30h a 12:30h  
**On?** Espais de proximitat per confirmar

Visitant-la, gaudint-la, acostant-nos al que culturalment ens ofereix. Et donarem idees, informació i eines per gestionar el teu temps d'oci de forma gratuïta o molt econòmica. Inclou sortida cultural per determinar.

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

 **Coneix i estima el teu barri!**

 **Quan?** Activitat per confirmar | de 10:00 a 12:30h  
**On?** Punt de trobada: Casal de Barri La Verneda (C. Santander, 6)

Us proposem descobrir indrets desconeguts i conèixer petites històries que ens ajudaran a entendre la història del nostre barri i estimar-lo més.

 **Consciència Corporal**

**Quan?** Divendres 9 i 16 de juliol | de 10:30h a 12:00h  
**On?** Casal de Barri Verneda (C. Santander, 6)

Et convidem a un espai de trobada amb el teu propi cos. Posarem en pràctica alguns fonaments per desenvolupar una major consciència corporal des de la integració, la relaxació, la respiració, els estiraments i la postura corporal.

> Impartit per Sandra Vargas, Al Barri ens Cuidem

**Fer barri és més important que mai,**  
però sempre amb les mesures  
higiènico-sanitàries de seguretat!

