

# ***Al barri ens cuidem***

*Ciclo de píldoras para el bienestar*

---

***Para saber cómo cuidarnos mejor física y emocionalmente***

***Para compartir con otros vecinos y vecinas***

***Para hacer barrio, ayudándonos mutuamente***



**Ofrecemos herramientas para mejorar el bienestar físico y emocional de los vecinos y vecinas del barrio de la Verneda – La Pau**

*Compartimos, nos relacionamos e intercambiamos conocimientos para reforzar nuestra red en el barrio*



# Octubre–Diciembre 2020

Actividad que incluye salida o caminata



## Disminución del estrés



¿Cuándo? Cada martes. Inicio: 6 de octubre | de 10:30h a 12:00h  
¿Dónde? Casal de Barri Verneda (C. Santander, 6)

Encuentros de desarrollo emocional y corporal para vivenciar 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



## Soltando el estrés



¿Cuándo? Viernes, cada 15 días. Inicio: 16 octubre | de 10:15h a 11:45h  
¿Dónde? Casal de Barri Verneda (C. Santander, 6)

Grupo abierto en formato quincenal, orientado a fortalecer las herramientas adquiridas en “Disminución del Estrés”. Un espacio de encuentro que permitirá profundizar vivencialmente el trabajo consciente de desarrollo personal desde el cuerpo, a través de la respiración consciente y la autoregulación.

> Impartido por Sandra Vargas, Al Barri ens Cuidem



## Redescubrir Barcelona



¿Cuándo? Miér. 04, vier. 13 y miér. 25 de nov. (+1 salida) | de 9:30h a 11:00h  
¿Dónde? Casal de Barri La Pau (C. Pere Vergés, 1 – Piramidón- 2a pl.)  
Casal de Barri Verneda (C. Santander, 6)

Visitándola, disfrutándola, acercándonos a lo que culturalmente nos ofrece. Te daremos ideas para gestionar tu tiempo de ocio de forma gratuita o muy económica. Incluye salida a determinar.

> Impartido por el equipo de Servicios Sociales de Sant Martí



## Ponte a punto con la tecnología

¿Cuándo? Jueves 22 de octubre | de 10:00h a 11:30h  
¿Dónde? Casal de Barri La Pau (C. Pere Vergés, 1 – Piramidón- 2a pl.)

Aprenderás a sacar provecho a las herramientas que te ofrece internet y tu móvil para buscar información y comunicarte de forma más segura, y también realizar gestiones como pedir prestaciones, ayudas, etc.

> Impartido por Manuel Adamini, Punt Òmnia La Pau



## ¡Quiere a tu barrio!



¿Cuándo? Día por determinar | de 10:45 a 12:45h  
¿Dónde? Punto de encuentro: Casal de Barri La Verneda (C. Santander, 6)

Haremos una ruta que nos permitirá descubrir lugares desconocidos y conocer pequeñas historias y anécdotas, que nos ayudará a entender y querer más a nuestro barrio.

> Impartido por Anna Codorniu, vecina del barrio  
Colabora Centro de Estudios Históricos de Sant Martí



## Sostenibilidad



¿Cuándo? Miércoles 11 y 18 de noviembre | de 10:30h a 12:00h  
¿Dónde? Casal de Barri Verneda (C. Santander, 6) + salida

Trabajaremos la sostenibilidad desde varios ejes, como la reducción de residuos y la biodiversidad y así como conociendo las diferentes iniciativas que se están fomentando en el barrio.

> Impartido por Ingrid Cano, Espai Via Trajana



# Octubre–Diciembre 2020

Actividad que incluye salida o caminata



## Batucada

¿Cuándo? Jueves 19 y lunes 23 de noviembre | de 11:30h a 13:00h

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

Conoceremos y disfrutaremos de los beneficios de la percusión, aprendiendo a tocar diferentes ritmos e instrumentos de la cultura percutiva brasileña.

> Impartido por la Compañía Brincadeira (Colabora Pla de Barris)



## Alimentación y salud

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

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

Mejora tu salud a través de la alimentación consciente y equilibrada. Reflexionaremos sobre cómo consumimos, cocinamos, conservamos, aprovechamos y comemos los alimentos.

> Impartido por Anna Codorniu, vecina del barrio.



## Iniciación al Kundalini Yoga

¿Cuándo? Actividad anulada (se hará al 2021)

¿Dónde? Casal Cívic La Pau (Plaça de la Pau, 2)

Su práctica (de bajo impacto) con una correcta respiración, son herramientas muy eficaces para mejorar la salud física y mental. Con estas sesiones nos podremos iniciar en esta práctica.

> Impartido por Andreia Ferreira, Voluntaria



## ¡Hagamos circo y salud!

¿Cuándo? Jueves 26 de noviembre y 03 de diciembre | 10:30 a 12:00h

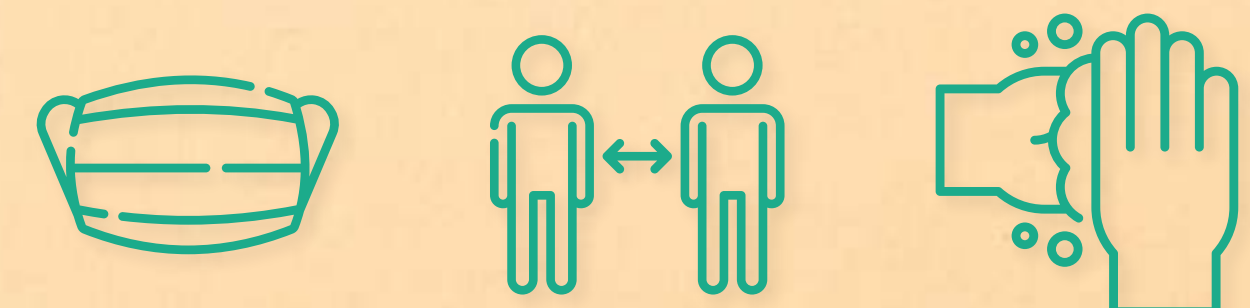
¿Dónde? Auditori de Sant Martí (Plaça d'Angeleta Ferrer, 2)

El circo es una herramienta para trabajar varios aspectos físicos y emocionales y descubrir nuestro potencial creativo y lúdico. Será un espacio de encuentro divertido para dejar atrás problemas y limitaciones.

> Impartido por Cia. Circológica. Colabora Pla de Barris



**Hacer barrio es más importante que nunca,**  
pero siempre con las medidas  
higiénico-sanitarias de seguridad!



## Inscripció presencial (con cita previa)

Casal de Barri La Verneda

Casal de Barri La Pau

## Contáctanos antes para acordar una cita

☎ 691 438 611 | 652 893 380

✉ albarrienscuidem@fundacioires.org

### Promovemos vínculos

Las píldoras de bienestar son **actividades gratuitas** dirigidas a personas adultas, por eso solo te pedimos que te comprometas a ofrecer **un intercambio** como retorno en el barrio (dentro de tus posibilidades)



*... y eso, ¿cómo lo hacemos?*

*Puedes apuntarte en el Banco del Tiempo, ofrecer una píldora (taller corto), o ayudar en una actividad puntual del barrio. Si propones otra opción, ¡también será bienvenida!*

## Comisión 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:*



*Con el apoyo de:*



*Colaboran:*

