



# 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:





# Octubre-Desembre 2020

Activitat que inclou sortida o caminada



## Disminució de l'estrès



Quan? Cada dimarts. Inici: 6 d'octubre | de 10:30h a 12:00h

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

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

> Impartit per la Sandra Vargas, Al Barri ens Cuidem



## Deixant anar l'estrès



Quan? Divendres, cada 15 dies. Inici: 16 d'octubre | de 10:15h a 11:45h

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

Grup obert en format quinzenal, orientat a enfortir les eines adquirides en "Disminució de l'Estrès". Un espai de trobada que permetrà aprofundir vivencialment el treball conscient de desenvolupament personal des del cos, a través de la respiració conscient i l'autoregulació.

> Impartit per la Sandra Vargas, Al Barri ens Cuidem



## Redescobrir Barcelona



Quan? Dc. 04, dv. 13 i dc. 25 de nov. (+1 sortida) | de 9:30h a 11:00h

On? Casal de Barri La Pau (C. Pere Vergés, 1 – Piramidón- 2a pl.)

Casal de Barri Verneda (C. Santander, 6)

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

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



## Posa't a punt amb la tecnologia

Quan? Dijous 22 d'octubre | de 10:00h a 11:30h

On? Casal de Barri La Pau (C. Pere Vergés, 1 – Piramidón- 2a pl.)

Aprenderàs a treure profit a les eines que t'ofereix internet i el teu mòbil per buscar informació i comunicar-te de forma més segura, i també realitzar gestions com demanar prestacions, ajudes, etc.

> Impartit per Manuel Adamini, Punt Òmnia La Pau



## Estima el teu barri!



Quan? Dia per a determinar | de 10:45 a 12:45h

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

Us proposem fer una ruta que ens permetrà descobrir indrets desconeguts i conèixer petites històries i anècdotes que ens ajudarà a entendre i estimar més el nostre barri.

> Impartit per Anna Codorniu, veïna del barri  
Col·labora Centre d'Estudis Històrics de Sant Martí



## Sostenibilitat



Quan? Dimecres 11 i 18 de novembre | de 10:30h a 12:00h

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

Treballarem la sostenibilitat des de diversos eixos, com la reducció de residus i la biodiversitat i així com coneixent les diferents iniciatives que s'estan fomentant al barri.

> Impartit per Ingrid Cano, Espai Via Trajana





# Octubre–Desembre 2020

Activitat que inclou sortida o caminada



## Batucada

Quan? Dijous 19 i dilluns 23 de novembre | d'11:30h a 13:00h

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

Coneixerem i gaudirem dels beneficis de la percussió, aprenent a tocar diferents ritmes i instruments de la cultura percutiva brasilera.

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



## Alimentació i salut

Quan? Dijous 10 de desembre | de 10:30h a 12:30h

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

Millora la teva salut a través de l'alimentació conscient i equilibrada. Reflexionarem sobre com consumim, cuinem, conservem, aprofitem i mengem els aliments.

> Impartit per l'Anna Codorniu, veïna del barri.



## Iniciació al Kundalini Ioga

Quan? Activitat anul·lada (es farà al 2021)

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

La seva pràctica (de baix impacte) amb una correcta respiració, són eines molt eficaces per millorar la salut física i mental. Amb aquestes sessions ens podrem iniciar en aquesta pràctica.

> Impartit per l'Andreia Ferreira, voluntària



## Fem circ i salut!

Quan? Dijous 26 de novembre i 03 de desembre | 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 deixar enrere problemes i limitacions.

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



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

