

Fes-te aquestes preguntes i descobreix
les píncoles per cuidar el teu benestar



Salut i cos

M'estic cuidant tant com
el meu cos necessita?



Gestió emocional

M'ajudaria aprendre a
gestionar millor situacions
que em desborden?



Sostenibilitat

Com puc fer el meu dia a
dia més sostenible i
econòmic?



Enfortir la xarxa

On puc conèixer persones
amb qui compartir
interessos?

Activitats gratuïtes

Adreçades a persones adultes que
visquin al **barri de La Verneda - La Pau**

Comissió impulsora d'Al Barri ens Cuidem

Agència de Salut Pública de Barcelona · Amics del Moviment Quart Món ·
Associació Catalana de Malalts de Huntington · Associació de Veïns de
Provençals La Verneda · Associació Sembrar · Barcelona-Activa · Biblioteca
Gabriel Garcia Marquez · CAP La Pau · CAP Sant Martí de Provençals · Casal de
Barri La Palmera · Casal de Barri La Pau · Casal de Barri La Verneda · Casal Cívic i
Comunitari Barcelona - La Pau · Centre de Serveis Socials Sant Martí-Verneda ·
Direcció de Serveis a les Persones i al Territori - Dt. Sant Martí · Moviment per
La Pau - Moviment per la Pau MPDL Catalunya · Pla d'Acció Comunitària La
Verneda i La Pau · Punt Òmnia La Pau · Servei de Prevenció i Convivència · Servei
d'Orientació i Acompanyament per a Persones Immigrades (SOAPI) · Xarse

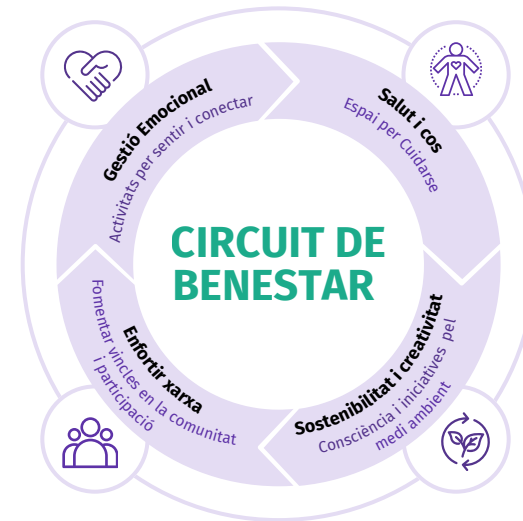
Servei/Professional que deriva _____

Nom de la persona derivada _____

Setembre - Desembre 2026

AL BARRI ENS CUIDEM

21è CIRCUIT DE PÍNDOLES DE BENESTAR



Acompanyament
individualitzat



Circuit de
benestar



Activitat
de retorn

Inscripció presencial - Contacta'ns per acordar una cita
691 438 611 | 652 893 380 | albarrienscuidem@fundacioires.org

**Al Barri ens Cuidem és un espai segur, acollidor i
compromés amb la igualtat i la diversitat**



Districte de
Sant Martí





Cos, Ment i Benestar

Quan? Dimarts 29 de set. i 06, 13, 20 i 27 de oct. de 10:30h a 12h

On? Casal de Barri La Pau (C. Pere Vergés, 1 – edifici Piramidón – 3era planta)

Mitjançant el moviment corporal, la meditació, el ioga i el txi-kung ens endinsarem en la pràctica de la consciència plena. Aprendre a alliberar tensions, connectar amb el present i escoltar el cos per cultivar l'equilibri interior i una major sensació de calma.

> **Impartit per Fundació IRES**



Intel·ligència emocional i comunicació assertiva

Quan? Dimarts 03, 10, 17, 24 de nov. i 01 de des. de 10:30h a 12h

On? Casal Cívic i Comunitari Barcelona - La Pau (C. Pere Vergés, 1 – edifici Piramidón – 8a planta)

Transforma el teu dia a dia i descobreix com les emocions poden esdevenir una font de benestar i autoconeixement. Connecta amb tu mateixa, aprèn a comprendre, gestionar i expressar allò que sents a través d'eines com la psicologia positiva i l'artteràpia per potenciar el teu creixement personal i les teves relacions amb l'entorn.

> **Impartit per Fundació IRES**



Parla'ns de tu

Quan? Dimarts 22 de set. de 10:30h a 12h

On? Casal Cívic i Comunitari Barcelona - La Pau (C. Pere Vergés, 1 – edifici Piramidón – 8a planta)

Quan? Dijous 03 de des. de 10:30h a 12h

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

Un punt de trobada que obre i tanca el semestre, on algunes de les persones participants compartiran sabers i habilitats amb valor pràctic per al grup. Un espai d'intercanvi viu per enfortir vincles, fomentar la connexió entre tots i totes i convertir el grup en una comunitat d'aprenentatge mutu.

> **Dinamitzat per participants d'Al Barri ens Cuidem**

ACTIVITATS TRONCALS



Remeis i aromes de la natura

Quan? Dijous 01, 08, i 15 de oct. de 16h a 17.30h

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

Endinsa't en el món de les plantes i els seus usos naturals a través de la fitoteràpia i l'aromateràpia. Treballarem amb plantes de proximitat per elaborar infusions, sabons i olis corporals que ens ajudin a alleujar el malestar i relaxar-nos.

> **Impartit per Fundació IRES**



Entrenem juntes al barri

Quan? Dijous 22 i 29 d'oct. i 05 de nov. de 10:30h a 12h

On? CEM La Verneda (Carrer Binèfar 10)

Descobreix els espais de cal·listènia del barri mentre aprens exercicis de baix impacte adaptats a tots els nivells. Una activitat per moure't, guanyar confiança i compartir una estona amb altres veïns i veïnes, fomentant la integració d'aquests hàbits en el teu dia a dia, i l'ús dels espais públics del barri.

> **Impartit per ASME (Associació Sant Martí Esport)**



Lectures que ens connecten

Quan? Dijous 12, 19 y 26 de nov. de 10:30h a 12h

On? Biblioteca Gabriel Garcia Márquez (Pl. Carmen Balcells Segalà 1)

Un espai de trobada a la biblioteca per compartir el gust per la lectura. Llegirem un llibre en grup i, a través del diàleg i la reflexió, explorarem els missatges que ens transmet, els aprenentatges que ens inspira i les diferents mirades que desperta.

> **Impartit per Fundació IRES**



Impuls comunitari: xerrades i activitats sobre drets i recursos

Quan? Dimecres 14 i 28 de oct. i 11 i 25 de nov. de 10:30h a 12h

On? Espai per determinar.

Quins recursos tens al teu abast al barri? En aquestes quatre sessions pràctiques i dinàmiques, farem un recorregut pels teus drets en l'àmbit Social, de la Salut, laborals i d'Igualtat de gènere. De la mà de professionals dels equipaments locals, visitarem i aprendrem on adreçar-nos i com accedir als serveis i recursos disponibles al teu barri.

> **Impartit per CAP La Pau. Serveis Socials Sant Martí. Moviment per la Pau-MPDL. Barcelona-Activa i Pla Comunitari.**