

Hazte estas preguntas y descubre las
píldoras para cuidar tu bienestar



Salud y cuerpo

¿Me estoy cuidando tanto
como mi cuerpo necesita?



Gestión emocional

¿Cómo puedo gestionar
mejor las situaciones que
me desbordan?



Sostenibilidad

¿Cómo puedo hacer mi día
a día más sostenible y
económico?



Fortalecer la red

¿Dónde puedo conocer
personas con quien
compartir intereses?

Actividades gratuitas

Dirigidas a personas que vivan en el
barrio de La Verneda - La Pau

Comisión impulsora del 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

Servicio/Profesional que deriva _____

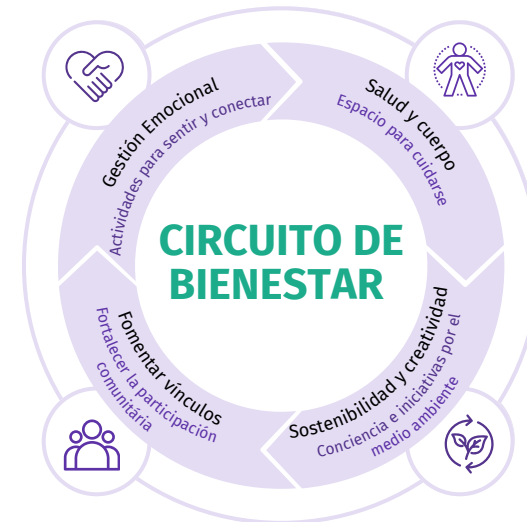
Nombre de la persona derivada _____

**Al Barri ens Cuidem es un espacio seguro, acogedor y
comprometido con la igualdad y la diversidad.**

Septiembre - Diciembre 2026

AL BARRI ENS CUIDEM

21º CIRCUITO DE PÍLDORAS DE BIENESTAR



Acompañamiento
individualizado



Circuito de
bienestar



Actividad
de retorno

Inscripción presencial - Contáctanos para acordar una cita

691 438 611 | 652 893 380 | albarrienscuidem@fundacioires.org



Districte de
Sant Martí





Cuerpo, Mente y Bienestar

¿Cuándo? Martes 29 de sep. y 06, 13, 20 y 27 de oct. de 10:30h a 12h

¿Dónde? Casal del Barri La Pau (C. Pere Vergés, 1 – edificio Piramidón – 3era planta)

A través del movimiento corporal, la meditación, el yoga y el chi kung, nos adentraremos en la práctica de la conciencia plena. Aprenderemos a liberar tensiones, conectar con el presente y escuchar el cuerpo para cultivar el equilibrio interior y una mayor sensación de calma.

> Impartido por Fundació IRES



Inteligencia emocional y comunicación asertiva

¿Cuándo? Martes 03, 10, 17, 24 de nov. y 01 de dic. de 10:30h a 12h

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

Transforma tu día a día y descubre cómo las emociones pueden convertirse en una fuente de bienestar y autoconocimiento. Conecta contigo misma, aprende a comprender, gestionar y expresar aquello que sientes a través de herramientas como la psicología positiva y la arteterapia para potenciar tu crecimiento personal y tus relaciones con el entorno.

> Impartido por Fundació IRES



Tu experiencia, suma

¿Cuándo? Martes 22 de sept. de 10:30h a 12h

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

¿Cuándo? Jueves 03 de des. de 10:30h a 12h

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

Un punto de encuentro que abre y cierra el semestre, donde algunas de las personas participantes compartirán conocimientos y habilidades con valor práctico para el grupo. Un espacio de intercambio para fortalecer vínculos, fomentar la conexión entre todos y todas, y construir una comunidad de aprendizaje mutuo.

> Dinamizado por participantes de Al Barri ens Cuidem

ACTIVIDADES TRONCALES



Remedios y aromas de la naturaleza

¿Cuándo? Jueves 01, 08 y 15 de oct. de 16h a 17.30h

¿Dónde? Casal del Barri La Palmera (C. Duoda, 6 – 22)

Adéntrate en el mundo de las plantas y sus usos naturales a través de la fitoterapia y la aromaterapia. Trabajaremos con plantas de proximidad para elaborar infusiones, jabones y aceites corporales que nos ayuden a aliviar el malestar y relajarnos.

> Impartido por Fundació IRES



Entrenamos juntos en el barrio

¿Cuándo? Jueves 22 y 29 de oct. y 05 de nov. de 10:30h a 12h

¿Dónde? CEM La Verneda (Carrer Binèfar 10)

Descubre los espacios de calistenia del barrio mientras aprendes ejercicios de bajo impacto adaptados a todos los niveles. Una actividad para moverte, ganar confianza y compartir un rato con otros vecinos y vecinas, fomentando la integración de estos hábitos en tu día a día, y el uso de los espacios públicos del barrio.

> Impartido por ASME (Associació Sant Martí Esport)



Lecturas que nos conectan

¿Cuándo? Jueves 12 y 19 y 26 de nov. de 10:30h a 12h

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

Un espacio de encuentro para compartir el gusto por la lectura. Leeremos un libro en grupo y, a través del diálogo y la reflexión, exploraremos los mensajes que nos transmite, los aprendizajes que nos inspira y las diferentes miradas que nos despierta.

> Impartido por Fundació IRES



Impulso comunitario: charlas y actividades sobre derechos y recursos

¿Cuándo? Miércoles 14 y 28 de oct. 11 y 25 de nov. de 10:30h a 12h

¿Dónde? Espacio a determinar.

¿Qué recursos tienes a tu alcance? En estas 4 sesiones prácticas y dinámicas, haremos un recorrido por tus derechos en el ámbito social, de la Salud, Laboral y de Igualdad de género. Acompañados de profesionales de los equipamientos locales, visitaremos, y aprendemos dónde dirigirnos y cómo acceder a los servicios y recursos disponibles en tu barrio.

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