



# 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 per al 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 vincular-te a una iniciativa comunitària, 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 2021

Activitat que inclou salida o caminada 

Activitat amb perspectiva feminista 



## Disminució de l'estrès – grup dones

Quan? Cada dimarts. Inici: 19 d'octubre | de 10:00h a 11:30h

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



## Disminució de l'estrès – grup homes

Quan? Dia i data d'inici per confirmar | de 10:15h a 12:15h

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

Espai setmanal de trobada i de suport per millorar la salut emocional, aprenent a gestionar l'estrès i l'ansietat. Incorporant coneixements per cuidar-nos i per comprendre'ns millor nosaltres mateixos i als altres.

> Impartit per l'equip del Servei d'Atenció a Homes – Projecte *Canviem-ho*



## Activa la teva salut!

Quan? Dijous (8 sessions). Inici: 14 d'octubre | de 10:00h a 11:00h

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

Activitat de baix impacte basada en el ioga, orientada al condicionament físic integral, on treballarem exercicis d'estiraments, força i recuperació muscular, incorporant la respiració i la relaxació.

> Impartit per Nadia Moreno



## Autoconeixement, autocura i imatge personal

Quan? Dc 3, 10, 17, 24 de nov. i 1 de des. | de 10:30h a 12:00h

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

Treballarem la imatge de forma conscient, allunyada dels cànons, més positiva, natural i lliure de prejudicis. Aprendrem a potenciar una imatge harmònica, que contribuirà a renovar l'actitud, augmentar la nostra autoestima.

> Impartit per Paulina Squadrito



## Sostenibilitat

Quan? Div. 12, 26 de nov. i 10 de des. | de 10h a 12:30h

On? Punt de trobada a determinar

Conèixer i gaudir de la naturalesa i del nostre entorn per reflexionar i incloure la sostenibilitat des de diversos eixos: reducció de residus, el consum conscient i el respecte a la biodiversitat.

> Impartit per Ingrid Cano, Espai Via Trajana



## Cosir i cantar – costura amb corbates!

Quan? Divendres 29 d'octubre | de 10:00h a 12:00h

On? Sala d'actes – Centre Cívic Sant Martí (C/ Selva de Mar 215)

Amb una mica de creativitat, cants i reflexió, fil i agulla, podrem convertir aquesta peça masculina per excel·lència en un collaret femení.

> Impartit per Silvia Antolín Guerra

> Col·labora la Biblioteca Sant Martí de Provençals





# Octubre – Desembre 2021

Activitat que inclou salida o caminada



Activitat amb perspectiva feminista



## Passejada fotogràfica creativa

Quan? Dt. 19 d'oct. i dj 4 de nov. | de 16:30h a 18:30h

On? Casal de Barri La Palmera (C. de Duoda, 6 - 22) i Casal de Barri Verneda (C. Santander, 6)

Una breu excursió pel barri per a identificar allò que més ens agrada i fotografiar-ho per a realitzar posteriorment una petita exposició. Tot això incorporant eines per a allunyar-nos i gaudir de l'experiència.

> Impartit per **Félix Moreno, Punt de suport TIC**



## Percussió Corporal

Quan? Activitat per confirmar | d'11:00h a 12:30h

On? Casal de Barri La 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 **Cia. Brincadeira - Col·labora Pla de Barris**



## Fem un Tupper-book?

Quan? Dimarts 14 de desembre | de 10:30h a 12:00h

On? Biblioteca Sant Martí de Provençals (C. de la Selva de Mar, 215)

TupperBook és un punt de trobada literària a on intercanviarem recomanacions, opinions i consells literaris sobre un tema en concret. Aquesta primera edició tractarem el tema de la sexualitat i la salut.

> Impartit per **Sandra Vargas, Al Barri ens Cuidem**

> Col·labora la **Biblioteca Sant Martí de Provençals**



## Parlem (i gaudim) de sexualitat i salut

Quan? Divendres 17 de desembre | de 10:00h a 12:00h

On? Punt de trobada a determinar

Parlarem i trencarem alguns mites sobre sexualitat i la nostra salut sexual a través de diversos materials eròtics i terapèutics, explicats i mostrats amb el suport d'una persona assessora.

> Píndola oferida per **Beatriz Duran Díaz** com a intercanvi al barri



## Sortida Saludable



Dates i punts de trobada per determinar | de 10:00h a 12:00h

Una sortida per a conèixer alguns espais interessants (i a vegades desconeguts) que tenim molt a prop o fora del barri. Pregunta'ns!

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

