

Guia d'Activitats saludables

al Coll-Vallcarca i els Penitents

A-SAC!



Índex



Presentació.....	4
Estructura de la guia	5
Activitats i projectes saludables	7
Esportives.....	8
Expressió corporal	11
Cos i ment	14
Alimentació saludable	16
Natura i cultura.....	18
Comunitàries i veïnals	21
Aules de salut.....	26
Llistat d'entitats i serveis dels barris del Coll-Vallcarca i els Penitents.....	29
Crèdits	33

Presentació

“Una de les claus per assolir un bon estat de salut és adoptar un estil de vida saludable”

La proposta que teniu a les mans, **“A-SAC”**, vol ser una guia de les **activitats saludables** que es duen a terme als barris del **Coll i Vallcarca i els Penitents** i que, per tant, tenen com a finalitat millorar la salut i les condicions de vida del veïnat del barri.

Es tracta d'un document per donar a conèixer la **tasca saludable** que es fa des de les associacions, les entitats, els serveis i els recursos del barri per promoció un estil de vida saludable al Coll i Vallcarca i els Penitents. Volem que s'impliquin i participin moltes persones per aconseguir un bon estat de salut. Per això, considerem que és important recollir i documentar totes les experiències existents i, sobretot, connectar-les.

Quan ens referim a **“un estil de vida saludable”** entenem que implica la participació d'una persona o grup en activitats físiques, cognitives i socials que requeriran un cert esforç físic i mental, i que es faran de manera sistemàtica i mínimament planificada. Per tant, suposarà que la persona escurci les activitats sedentàries (menys hores al sofà davant de la televisió) i incorpori l'activitat física i social en la vida diària.

Aquesta incorporació de les activitats saludables en el dia a dia es pot fer de manera fàcil i senzilla com, per exemple, pujant les escales, caminant un mínim de 30 minuts diaris, cuidant l'alimentació o bé amb altres

accions com ara participar en les iniciatives que es proposen des del barri (tallers de ioga, classes de ball, cursos de bàsquet, etcètera) o formar part d'una associació o projecte que ens permeti conèixer persones amb les quals es comparteixen inquietuds i interessos i relacionar-nos-hi. Es tracta d'activitats que milloren l'estat físic i emocional de les persones.

La guia neix per iniciativa de la **Comissió de Salut Comunitària del Coll - Vallcarca i els Penitents**, que és part de la **Taula Comunitària del Coll**. Aquesta comissió és un espai de trobada i treball que va arrencar al setembre del 2015 i on conflueixen veïns i veïnes, referents d'entitats, associacions i grups, i professionals diversos que, amb el seu coneixement i experiència, volen contribuir al benestar de les persones i del barri.

Aquesta guia és un document viu que s'actualitzarà periòdicament i és fruit del treball cooperatiu i consensuat dels integrants de la Comissió de Salut Comunitària, que vol visibilitzar part dels actius en salut que hi ha als barris del Coll i de Vallcarca i els Penitents; és a dir, qualsevol factor, actuació o recurs que incrementi la capacitat de les persones i de la comunitat per mantenir i millorar la seva salut i benestar. Per tant, aquest document és un dels primers passos en el repte de millorar la salut.

Estructura de la guia

Per presentar les **activitats saludables** identificades al Coll i Vallcarca i els Penitents, hem creat **set grans categories**. Són set grans calaixos en què agrupem activitats que tenen a veure amb accions i comportaments que adoptem en el nostre dia a dia i que són factors que condicionaran i determinaran el nostre estat de salut i el del nostre entorn.



Esportives

Activitats que requereixen un exercici físic i que impliquen una "competència" o "competició" mínima entre els participants.

En aquesta categoria hi ha esports com el bàsquet, el futbol o la petanca, entre altres.



Expressió corporal

Activitats en què el moviment del cos és el mitjà bàsic que permet desenvolupar i millorar l'expressivitat de la persona. Hi trobem formes diverses d'expressió o llenguatges artístics entre els quals destaquem la dansa i el ball, o bé la música i el teatre.

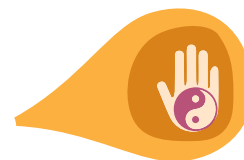
En aquesta categoria s'inclouen activitats com el country, la zumba, les sevillanes, el core dance, els balls de saló, etcètera.



Natura i cultura

Activitats on es tracten continguts sobre el medi ambient i la sostenibilitat com un eix que repercuteix també sobre la salut de les persones.

Aquestes activitats es duen a terme a través del foment de la lectura i la informació mediambiental, la participació comunitària, el coneixement de la ciutat, els seus carrers, places, espais verds i històries, alhora que es fan activitats físiques i es fomenten uns hàbits saludables.



Cos i ment

Activitats o disciplines que promouen trobar l'equilibri entre el cos, la ment i l'ànima com a font de benestar de la persona i de transformació de la vida.

En aquesta categoria trobem el ioga, el pilates i el taitxí, entre altres.



Alimentació saludable

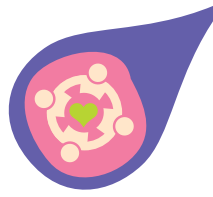
Activitats que faciliten l'aprenentatge i la pràctica per a una bona alimentació que cobreixi les necessitats nutricionals pròpies de cada etapa de la vida d'una persona.

Per tant, són activitats que promocionen un bon creixement i el desenvolupament tant físic com mental de la persona. De l'acte de menjar en destaquem les connotacions socials i de convivència que incorpora, ja que, a més de ser un procés nutritiu, proporciona plaer, relacions afectives, identificació social i religiosa, etcètera, factors que configuren el comportament alimentari i que, per tant, repercuteixen en l'estat de salut de la persona.

També s'inclouen les activitats que promouen el treball col·laboratiu i una manera alternativa i sana d'obtenir els aliments a través d'experiències com els horts urbans, o activitats relacionades com la cuina de l'hort o els diversos tipus de cuina al món.

Aquestes 7 categories recullen més de 50 activitats i tenen en comú tres elements: són activitats saludables, es fan al Coll i a Vallcarca i els Penitents i es realitzen des d'una perspectiva comunitària.

La informació de les activitats s'ha organitzat seguint el criteri del cicle vital de les persones, de manera que puguem tenir un mapa de la distribució dels recursos segons aquests grups:



Comunitàries i veïnals

Activitats saludables en què la solidaritat veïnal i les xarxes socials de suport tenen un paper significat. Són iniciatives que reforcen la convivència i els vincles entre els veïns del barri.

En aquesta categoria hi trobem per exemple "Radars", "Salut entre totxs", etcètera.



Aules de salut

Activitats amb un caràcter informatiu i formatiu clar al voltant de la salut de les persones i de les comunitats. Són espais divulgatius dinamitzats per persones expertes en la matèria sanitària que es tracta.

En aquesta categoria trobem, per exemple, xerrades i tallers, com ara el taller educatiu per a cuidadors o la xerrada informativa sobre salut.

- **Gent gran**
- **Adults**
- **Adolescents i joves**
- **Infància**
- **Per a tothom**

Al final de la presentació de totes aquestes activitats, s'indiquen les dades de contacte i localització de les entitats que ofereixen aquests recursos.

Activitats i projectes saludables







Esportives

Gent gran

Dona i esport

Exercici físic com a eina per millorar la condició física, l'autoestima i promoure estils de vida saludables.




Activitat gratuïta

-  Dones de 50 a 75 anys (amb flexibilitat)
-  CAP Vallcarca - Sant Gervasi (promogut pel PIAD-Gràcia)

Petanca

Al parc de la Creueta hi ha unes pistes de petanca on gairebé cada dia es reuneix un grup de veïns per jugar i practicar.

Activitat gratuïta



-  És obert a tothom, però està indicat especialment per a persones de més de 55 anys
-  José Castellano. Telèfon: 626 317 410 o a les mateixes pistes de petanca
-  Parc de la Creueta del Coll - Pistes de petanca



Petanca

Durant els mesos de maig a juny s'organitzen campionats d'aquesta activitat. Cal inscripció per participar-hi.




Activitat gratuïta

-  És obert a tothom, però està indicat especialment per a persones de més de 55 anys
-  Casal de Gent Gran Penitents

Vine a fer salut!

Servei de dinamització o activitats dirigides al circuit gimnàstic del parc de la Creueta del Coll a càrrec de professionals de l'esport de l'escola LEXIA que assessoren els assistents sobre el funcionament correcte dels aparells. Aquests dinamitzadors també ofereixen propostes d'exercicis adaptats a tothom per ajudar a moure les extremitats i millorar la mobilitat, l'elasticitat i l'equilibri.




Activitat gratuïta

-  És obert a tothom, però està indicat especialment per a persones de més de 55 anys o persones amb mobilitat reduïda
-  Parc de la Creueta del Coll - Circuit gimnàstic
-  Dimecres, de 10.00 a 11.00 hores, de l'octubre al juny

* No cal inscripció prèvia

Programa "Activa't" als Parcs



És un programa d'exercici físic i de salut que es practica a l'aire lliure, en concret a diferents parcs i jardins de Barcelona, i que vol incentivar l'exercici físic per fer salut.

-  També hi poden participar persones més grans de 40 anys
-  Parc de la Creueta del Coll.
Punt de l'activitat: 2n nivell per sobre del llac
-  Dimarts de 12 a 13h: Tai txí i txi kung.
Divendres de 12 a 13h: Exercicis de motricitat i memòria

Adults

Club de Bàsquet Coll



Aquest club de bàsquet, entre altres categories, té un equip sènior (fins als 35 anys d'edat) masculí i femení.

-  Club de Bàsquet Coll Jordi Dellago Boto.
Telèfon: 932 854 040
-  Poliesportiu del Parc de la Creueta del Coll

Dona i esport

Exercici físic com a eina per millorar la condició física, l'autoestima i promoure estils de vida saludables.



Activitat gratuïta

-  Dones de 50 a 75 anys (amb flexibilitat)
-  CAP Vallcarca - Sant Gervasi (promogut pel PIAD-Gràcia)

Adolescents i joves



Club de Bàsquet Coll

Per jugar a bàsquet, en equip, combinant treball i diversió, saber guanyar i saber perdre. Activitats complementàries: tornejos, partits amistosos, sortides en equip, etcètera. Té diversos grups i categories en femení i masculí: Infantil, Cadet, Júnior, etcètera.

-  Club de Bàsquet Coll Jordi Dellago Boto.
Telèfon: 932 854 040
-  Poliesportiu del Parc de la Creueta del Coll

Camp de bàsquet Vallcarca





Per jugar a bàsquet i passar una bona estona practicant aquest esport. És una activitat genial per fer amics i estar en forma!

-  Av. Vallcarca, 114
-  Oberta entre les 9.00 i les 23.00 h
Accés lliure

Futbol al Coll

Espai per practicar futbol. L'equip d'educadors de carrer (APC) de Serveis Socials gestiona el projecte i l'escola Montseny cedeix l'espai.

Activitat gratuïta


-  Adolescents i joves entre 12 i 18 anys.
Grup mixt i espai obert
-  Centre Serveis Socials La Salut - El Coll - Vallcarca i els Penitents. Educadors de carrer - Projecte APC. Telèfon: 691 656 791
-  Escola Montseny
-  Dimarts de 17.30 a 19.30 h


T'esperem

Conjunt d'actuacions encaminades a l'atenció educativa i social de l'alumnat de secundària. Des de la temàtica de la salut, es fan tallers preventius sobre:

- Canvis a l'adolescència
- Consum de tòxics
- Trastorns alimentaris
- Afectivitats, relacions de parella i sexualitat
- Relacions entre iguals, tolerància i respecte

Activitat gratuïta

 Alumnes que cursen l'ESO als centres de secundària del districte de Gràcia on es duu a terme el projecte

 Centre Serveis Socials La Salut - El Coll - Vallcarca i els Penitents. Educadors de carrer - Projecte APC
Telèfon: 691 656 791

Pista de bàsquet

Per jugar a bàsquet al poliesportiu Josep M. de Sagarra.


 Escola Vedruna Gràcia


 Poliesportiu Josep M. de Sagarra

Infància

Activitats saludables a les AMPA i AFA

Activitats saludables (esportives o casals d'estiu, entre altres) i de promoció de les relacions entre l'alumnat i la naturalesa, per fomentar valors de respecte al medi ambient. Es fa a través de les AMPA i AFA de les escoles dels barris del Coll i Vallcarca i els Penitents.


 Fonamentalment, són activitats per als nens i nenes que formen part d'aquestes escoles

-  - AFA Escola Montseny
- AFA Poveda
- AMPA Escola La Farigola de Vallcarca
- AMPA Josep Maria de Sagarra
- AMPA Rius i Taulet
- AMYPA Mare de Déu del Coll

Club de Bàsquet Coll (Minibàsquet)

Els nens i nenes aprendran a jugar bàsquet i desenvolupar valors com jugar en equip, saber guanyar i saber perdre o companyonia, a més de trobar-se amb un bon ambient dins i fora de la pista. Activitats complementàries: tornejos, partits amistosos, sortides en equip, etcètera.

A partir dels 5 anys, en categories masculina i femenina

 Club de Bàsquet Coll Jordi Dellago Boto.
Telèfon: 932 854 040

 Poliesportiu del Parc de la Creueta del Coll




Expressió corporal

Gent gran

Balls els diumenges

Ball els diumenges amb bona música i bona companyia!


Activitat gratuïta

 Casal de Gent Gran Penitents

Balls de saló

Els balls de saló són un conjunt de balls diversos que es ballen en parella, de manera coordinada i seguint el ritme de la música, que en principi sol ser d'orquestra.

Activitat gratuïta

 Casal de Gent Gran Penitents

Country

No cal parella per participar-hi.

Activitat gratuïta

 Espai de Gent Gran, Centre Cívic El Coll
- La Bruguera

Gimnàstica

Per mantenir-se en forma d'una manera amena i divertida.

Activitat gratuïta

 Casal de Gent Gran Penitents

Gimnàstica de manteniment per a gent gran

Gimnàstica suau adreçada a gent gran per posar-se en forma d'una manera amena i divertida.

Activitat gratuïta

 Espai de Gent Gran, Centre Cívic El Coll
- La Bruguera

Sevillanes

Mai no és tard per aprendre a ballar sevillanes. Vine a gaudir-ne!

Activitat gratuïta

 Casal de Gent Gran Penitents

Sevillanes

Per aprendre a ballar sevillanes amb altres persones del barri.

Activitat gratuïta

 Espai de Gent Gran, Centre Cívic El Coll
- La Bruguera

Tarda de ball

Trobades de veïns i veïnes per gaudir de bona companyia i bona música.

Activitat gratuïta

 Espai de Gent Gran, Centre Cívic El Coll
- La Bruguera

Adults

Balls de saló

Ara és el moment de conèixer les tècniques i els passos bàsics per iniciar-se en l'art del ball de saló. Aquesta primavera ballarem salsa, merengue i bachata.

 Centre Cívic El Coll - La Bruguera

Balls de saló

Els balls de saló són un conjunt de balls diversos que es ballen en parella, de manera coordinada i seguint el ritme de la música, que en principi sol ser d'orquestra.

 Espai d'Entitats de Vallcarca

Biocentres

Un espai en el qual prenem consciència del nostre cos, les nostres emocions i la nostra essència a través de la dansa, l'expressió, la veu, el joc, el massatge i la respiració.

 ADES - Estarbé

Core dance

El *core dance* és una dansa energètica que tonifica, allibera tensions, millora la postura i la coordinació i és alegre i divertida. Suposa un treball profund d'integració emocional i de comunicació a través del cos.

 Centre Cívic El Coll - La Bruguera



Core dance al parc

Pràctica del core dance amb el benefici que es fa en la natura.

 Connecta Cor

 Park Güell - Font de Sant Salvador

* Activitat d'estiu

Country i line dance

Un tipus de dansa on un grup de persones ballen alineades les unes amb les altres i totes fan els mateixos moviments individualment.

 Espai d'Entitats de Vallcarca

Sevillanes

Per aprendre a ballar sevillanes amb altres persones del barri.

 Espai d'Entitats de Vallcarca

Zumba

Nova forma de practicar esport tot combinant exercicis de tonificació amb passos de balls llatins.

 Centre Cívic El Coll - La Bruguera

Adolescents i joves

Taller de Melbourne shuffle

Nou ball de música electrònica, que es basa en el moviment dels peus.

Activitat gratuïta



Casal de Joves del Coll

Infància

Activitats saludables a les AMPA i AFA de les escoles

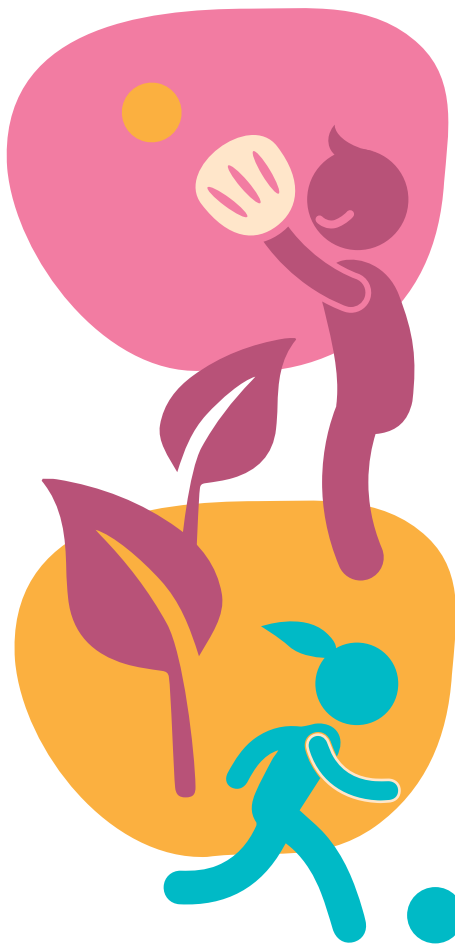
Activitats saludables (esportives, casals d'estiu o expressió corporal, entre altres) així com de promoció de les relacions entre l'alumnat i la naturalesa, per fomentar valors de respecte al medi ambient. Es fan a través de les AMPA i AFA de les escoles dels barris del Coll i Vallcarca i els Penitents.

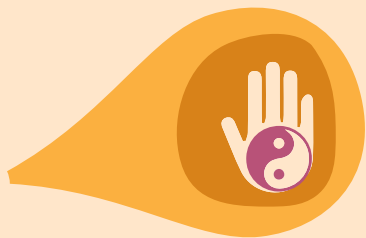


Fonamentalment, són activitats per als nens i nenes que formen part d'aquestes escoles



- AFA Escola Montseny
- AFA Poveda
- AMPA Escola La Farigola de Vallcarca
- AMPA Josep Maria de Sagarra
- AMPA Rius i Taulet
- AMYPA Mare de Déu del Coll





Cos i ment

Gent gran

Ioga

A través de postures de ioga i exercicis de respiració i relaxació, ens trobarem en equilibri amb el nostre cos.



Activitat gratuïta

 Casal de Gent Gran Penitents

Psicomotricitat i memòria

Activitat on es treballen els aspectes motriu i cognitiu, per tal d'incidir en el manteniment i la millora de la memòria.

Activitat gratuïta

 Persones de més de 60 anys que siguin autònomes
 CAP Vallcarca - Sant Gervasi

Taitxí

Activitat adreçada a millorar l'equilibri i disminuir el risc de caigudes.

Activitat gratuïta

 CAP Vallcarca - Sant Gervasi

Taitxí

És un tipus de gimnàstica oriental en què es proposen una sèrie de moviments suaus i harmònics i on es combina la respiració, la concentració mental i el moviment.

Activitat gratuïta

 Casal de Gent Gran Penitents

Adults

Ioga

Es practica el *hatha ioga* i s'aprèn a relaxar-se i revitalitzar-se, tot carregant el cos d'energia.

 Centre Cívic El Coll - La Bruguera

Ioga

Treball integral per equilibrar cos i ment. Diversos nivells i estils de ioga: hatha, ashtanga, ioga integral i yin yoga.

 ADES - Estarbé

Pilates

El pilates millora de manera sorprenent l'estat integral mitjançant un repertori d'exercicis fluids, precisos i altament eficaços que fusionen la força muscular i el control mental.

 Centre Cívic El Coll - La Bruguera

Pilates

Activitat ideal per millorar la salut de l'esquena i reforçar la zona abdominal.

 ADES - Estarbé

Posturologia

Classes per corregir la postura mitjançant una pràctica de consciència corporal, autoconeixement del cos i estiraments específics.

 ADES - Estarbé

Pranayama, asanas i meditació

Es tracta de la pràctica del ioga en tres eixos: pranayama o exercicis de respiració del ioga; asanes o postures de ioga que estableixen un diàleg amb el nostre cos; i meditació, necessària per millorar el benestar intern.

 Antic Forn de Vallcarca

Taitxixuan i txikung


Amb una sèrie d'exercicis respiratoris, estiraments, automassatge i meditacions aconseguirem que l'energia circuli i afavorirem la salut, la consciència i la vitalitat.

 Centre Cívic El Coll - La Bruguera

Taller de relaxació

Es tracta de tècniques de relaxació i respiració per millorar la capacitat respiratòria i controlar l'angoixa de manera natural.

Activitat gratuïta

 Persones d'entre 35 i 60 anys

 CAP Vallcarca - Sant Gervasi

Txikung al parc

Realització d'exercicis energètics amb el benefici que es practiquen en la natura.

 Connecta Cor

 Park Güell - Font de Sant Salvador


* Activitat d'estiu



Infància

Activitats saludables a les AMPA i AFA de les escoles

Activitats saludables (esportives, casals d'estiu o expressió corporal, entre altres) així com de promoció de les relacions entre l'alumnat i la naturalesa, per fomentar valors de respecte al medi ambient. A través de les AMPA i AFA de les escoles dels barris del Coll i Vallcarca i els Penitents.

 Fonamentalment, són activitats per als nens i nenes que formen part d'aquestes escoles

 - AFA Escola Montseny

- AFA Poveda

- AMPA Escola La Farigola de Vallcarca

- AMPA Josep Maria de Sagarra

- AMPA Rius i Taulet

- AMYPA Mare de Déu del Coll



Alimentació saludable

Adults

Tallers sobre tipus de cuina diversos

Tallers de cuina trimestrals: cuina creativa vegana, cuina de l'hort, etcètera.

 Centre Cívic El Coll - La Bruguera

Adolescents i joves

Tallers sobre tipus de cuina diversos

Tallers de cuina: tarda de creps, taller de cuina americana, etc.

Activitat gratuïta

 Casal de Joves del Coll

Infància

Temes de la petita infància. Taller: "Claus per a una alimentació saludable"

La xarxa interprofessional d'atenció a la petita infància i les seves famílies (Xarxa 0-3 Gràcia) organitza periòdicament un cicle de xerrades a diversos barris del districte.

Aquesta activitat es fa al barri de Vallcarca a càrrec del CAP Vallcarca, a l'EBM Galatea.

Activitat gratuïta

 EBM Galatea


Per a tothom

Grup de Consum Agroecològic Valldures

Unes quantes persones del barri de Vallcarca s'han agrupat per consumir productes agroecològics que adquireixen directament dels productors. L'objectiu és restablir una relació amb el camp: saber com es cultiva i d'on ve tot allò que mengem i consumim i que, a més, es faci en un sistema de producció respectuós amb la gent que hi treballa.

 Grup de Consum Agroecològic Valldures

 Ateneu Popular de Vallcarca

 Els pots trobar cada dimecres a les 21.00 h



Les Trementinaires de Vallcarca. Una cooperativa de consum agroecològic i crític

És un grup de veïns i veïnes que s'organitzen com a unitats familiars en un local del barri del Coll. Són persones que volen consumir de manera més responsable amb elles mateixes, amb el medi ambient i amb la pagesia. Cada setmana fan comandes de fruites i verdures fresques, làctics, pa artesà i altres aliments no frescos (oli, llegums, etcètera), així com productes de neteja ecològics.



Local Les Trementinaires



Es troben els dimecres de 18.00 a 21.30 h al local

Secció de llibres sobre hàbits saludables

A la biblioteca es pot trobar la secció "Hàbits saludables", que recull informacions per millorar i mantenir la salut a través de mètodes naturals, gens agressius. Es divideix en tres grans apartats: "Medicina natural", "Teràpies alternatives" i "Dietètica i nutrició".

Activitat gratuïta



Biblioteca Vallcarca i Els Penitents - M. Antonieta Cot

* Cal tenir el carnet de Biblioteques de Catalunya






Natura i cultura

Gent gran

Sortides o passejades

Sortides o passejos per gaudir de la natura, i perquè els veïns i veïnes es relacionin.

Activitats gratuïtes

 Espai Gent Gran, Centre Cívic El Coll - La Bruguera

* Cal inscriure-s'hi prèviament

Taller d'exercici físic: caminades

Passejades pel barri i exercicis d'estiraments per millorar la salut física i mental.

Activitat gratuïta

 Persones a partir de 55 anys

 CAP Vallcarca - Sant Gervasi

Adults

Caminades sentides

Sortides per connectar amb la natura i amb el propi jo, combinant les caminades amb la pràctica d'exercicis energètics (txikung, taitxí) i amb la descoberta del patrimoni.


 Connecta Cor


* Per aprofundir més en les activitats que s'ofereixen, es pot fer un cop d'ull a la seva pàgina web.

Infància i joves

Activitats saludables a les AMPA i AFA de les escoles

Activitats saludables (esportives, casals d'estiu o expressió corporal, entre altres) així com de promoció de les relacions entre l'alumnat i la naturalesa, per fomentar valors de respecte al medi ambient. Es fan a través de les AMPA i AFA de les escoles dels barris del Coll i Vallcarca i els Penitents.

 Fonamentalment, són activitats per als nens i nenes que formen part d'aquestes escoles

 - AFA Escola Montseny
- AFA Poveda
- AMPA Escola La Farigola de Vallcarca
- AMPA Josep Maria de Sagarra
- AMPA Rius i Taulet
- AMYPA Mare de Déu del Coll


El cau - A. E. Jaume I del Coll

El cau és el punt de trobada on nens i joves es reuneixen per passar-s'ho bé i aprendre dels altres, per convida i compartir, per jugar i fer-se grans.

Es basen en tres principis (coeducació, laïcisme i sentiment de país) i tenen la finalitat de formar nous membres perquè siguin persones conscients, lliures i compromeses amb la millora del seu entorn social i natural.

Fan activitats creatives dins del cau, o excursions a la natura, acampades, caminades, campaments de primavera i estiu, etcètera.

 Infants i joves de 6 a 17 anys

 Envia un correu a l'adreça:
aejaumeidelcoll@agrupaments.
escoltes.org


** Tenen el local de reunió tocant a una de les entrades del Park Güell, i hi podràs contactar personalment els dissabtes de 16.30 a 19.00 h*

Esplai Sant Jordi

L'esplai és una manera diferent d'entendre els caps de setmana, de deixar aparcats els videojocs, el televisor i l'avorriment per gaudir d'una tarda de dissabte nova.

A l'esplai es fan jocs (interiors i a l'aire lliure), tallers, sortides, etcètera. També és un lloc per aprendre valors humans: compartir, respectar, conviure, dialogar i aprendre a tenir autonomia, iniciativa i capacitat per decidir i valer-se per si mateixos. Així doncs, l'esplai és un lloc on infants i adolescents poden aprendre de la vida i del seu entorn mentre es diverteixen i fan amics.

 Infants i joves de 5 a 17 anys

 Envia un correu a l'adreça:
esplaisantjordi@esplaisantjo rdi.org

 C/ Torrent del Remei, 2-10

 Dissabtes de 16.30 a 19.00 h


Per a tothom

Aula Ambiental Bosc Turull

Equipament municipal i espai de referència en la millora de la biodiversitat i en la promoció de pràctiques comunitàries relacionades amb la sostenibilitat.

Oferim l'equipament com a espai d'aprenentatge a la natura i proposem tastets o càpsules formatives que convidin la gent a passar a l'acció als barris, els pobles i les ciutats per aconseguir una vida més sostenible, justa i feliç i fer que ajudin a transformar la ciutat en un espai resilient i ecològicament viu.

Un dels eixos de la programació és "Art, salut i benestar", ja que entenem la natura com a promotora de salut, creativitat, etcètera. Així, oferim activitats perquè la gent es reconnecti amb la natura, la gaudeixi, n'apregui (amb passejades per la ciutat, activitats de reconeixement de plantes remeieres i d'elaboració de preparats, meditacions a la natura, etcètera).

 Societat Catalana d'Educació Ambiental
Aula Ambiental Bosc Turull

** Per aprofundir més en les activitats que s'ofereixen, es pot fer un cop d'ull a la seva pàgina web.*



Cicle Primavera Verda

Es tracta d'un cicle anual d'activitats de sensibilització i educació ambiental que el Centre Cívic El Coll - La Bruguera organitza des del 2006. S'hi fan exposicions, xerrades, tallers diversos, sortides, taules rodones, etcètera.

Activitat gratuïta


 Centre Cívic El Coll - La Bruguera

** Normalment es fa entre els mesos de maig i juny*

Club de lectura

Espai de trobada entorn de la lectura i club de lectura en anglès.

Activitat gratuïta

 Biblioteca Vallcarca i Els Penitents -
M. Antonieta Cot

Club de lectura

Espai de trobada entorn de la lectura amb temes com viatges, literatura fantàstica, ciència-ficció i llengua catalana.


Activitat gratuïta

 Biblioteca Jaume Fuster

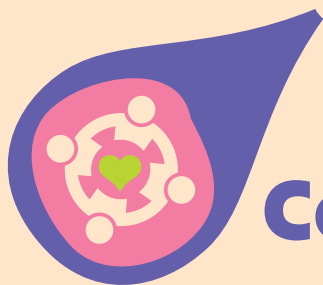
Xerrades

Xerrades sobre temes d'interès diversos i audicions musicals.

Activitat gratuïta

 Biblioteca Vallcarca i Els Penitents -
M. Antonieta Cot







Comunitàries i veïnals

Gent gran

Espai de trobada

Un espai per compartir el temps a través dels jocs de taula, el billar, la lectura i altres activitats.


Activitat gratuïta


-  Espai de Gent Gran. Centre Cívic El Coll
-  De dilluns a dissabte, de 16.00 a 20.00 h, i diumenges, de 17.00 a 20.00 h


L'Hort de l'Avi i els horts municipals de Turull

L'Ajuntament de Barcelona disposa d'un programa municipal d'horts per a gent gran a la ciutat.

Les persones de més de 65 anys poden sol·licitar gestionar una parcel·la durant 5 anys. Cal fer una sol·licitud i s'adjudiquen per concurs públic. L'Hort de l'Avi i els horts municipals de Turull són parcel·les que formen part d'aquest programa. Es tracta d'un programa de participació amb l'objectiu d'incorporar-los a activitats de millora ambiental a través del conreu d'hortalisses, seguint els principis de l'agricultura biològica.

 Persones de més de 65 anys empadronades al districte on hi ha l'hort (en aquest cas, al districte de Gràcia)


 Montse Main: mmain@bcn.cat

 Pg. Turull, 10

Projecte "Radars"

A qui es dirigeix: Persones grans que viuen soles o acompanyades de persones grans o amb necessitats de suport. El projecte "Radars" és una xarxa de prevenció en la qual participen veïns i veïnes, comerciants, persones voluntàries i professionals de les entitats i serveis vinculats al barri, amb l'objectiu d'ajudar i facilitar que les persones grans del barri puguin continuar a la seva llar, i de garantir-ne el benestar amb la complicitat del seu entorn. La prioritat és reduir la solitud i el risc d'aïllament i d'exclusió social.

Activitat gratuïta

 Centre de Serveis Socials (CSS) La Salut - El Coll - Vallcarca i els Penitents

 csselcoll@bcn.cat

radarsgentgran@bcn.cat


Telèfons: 936 197 311 / 626 168 979


Adults

Hort social de les Cases

És un hort col·lectiu amb vocació terapèutica, d'inserció social i laboral, que acull persones en risc d'exclusió social a través de l'horticultura ecològica i fomentant la participació social.

Activitat gratuïta

 Homes i dones que estiguin en una situació de risc social

 Centre Obert Heura i Llar de Pau

 Av. Vallcarca, 120-124

Salut entre Totxs


És un col·lectiu de persones que s'organitzen de forma horitzontal i assembleària i que comparteixen una visió de la salut transversal, autònoma, integral, solidària, comunitària i autogestionada al barri de Vallcarca.

No fan activitats fixes sinó que fan tallers, xerrades, debats i altres activitats depenent de les demandes pròpies i de la comunitat. Les seves activitats són obertes a tothom qui vulgui parlar i repensar sobre la salut de manera col·lectiva.

Activitat gratuïta

 salutentretotxs@gmail.com

 Ateneu Popular de Vallcarca


 Les reunions són sempre els dimarts a les 19.30 h

**Si vols participar en el col·lectiu, pots escriure un correu electrònic i es posaran en contacte amb tu*

Adolescents i joves

Activitats saludables a les AMPA i AFA de les escoles

Activitats saludables (esportives o casals d'estiu, entre altres) i de promoció de les relacions entre l'alumnat i la naturalesa, per fomentar valors de respecte al medi ambient. A través de les AMPA i AFA de les escoles dels barris del Coll i Vallcarca i els Penitents.

 Fonamentalment, són activitats per als nens i nenes que formen part d'aquestes escoles

 - AFA Escola Montseny

- AFA Poveda

- AMPA Escola La Farigola de Vallcarca

- AMPA Josep Maria de Sagarra

- AMPA Rius i Taulet

- AMYPA Mare de Déu del Coll

Espai de trobada

Per passar una bona estona amb els amics, xerrar, riure, jugar a ping-pong o jocs de taula i escoltar música, etc.

Activitat gratuïta

 Casal de Joves del Coll

 De dilluns a divendres de 17.30 a 21.00 h



Patis escolars oberts al barri

Els patis escolars de la ciutat s'obren com a espai d'ús públic per a famílies, infants i adolescents fora de l'horari escolar, en cap de setmana i en període de vacances escolars.

S'ofereix un acompanyament educatiu a través de la figura dels educadors socials i els monitors especialitzats en lleure infantil.

Activitat gratuïta i oberta a tothom



Infants i joves de 3 a 16 anys



Escola Josep Maria de Sagarra

Divendres, de 16.30 a 19.30 h

Escola Montseny

Divendres, de 16.30 a 19.30 h

Infància

Activitats saludables a les AMPA i AFA de les escoles

Activitats saludables (esportives o casals d'estiu, entre altres) i de promoció de les relacions entre l'alumnat i la naturalesa, per fomentar valors de respecte al medi ambient. A través de les AMPA i AFA de les escoles dels barris del Coll i Vallcarca i els Penitents.



Fonamentalment, són activitats per als nens i nenes que formen part d'aquestes escoles



- AFA Escola Montseny
- AFA Poveda
- AMPA Escola La Farigola de Vallcarca
- AMPA Josep Maria de Sagarra
- AMPA Rius i Taulet
- AMYPA Mare de Déu del Coll

Camí escolar

Els camins escolars són itineraris segurs en què se senyalitzen les rutes d'accés principals als centres escolars perquè els infants puguin anar sols a l'escola, tant a peu com en bicicleta. Alhora, es fomenta una activitat física diària que ajuda a disminuir l'obesitat infantil i potencia la seva autonomia personal.



Infants de més de 8 anys



Els camins escolars en funcionament són per a les escoles Montseny, La Farigola i Rius i Taulet.

S'està treballant amb les escoles Mare de Déu del Coll, Virolai i l'escola bressol El Gat Negre.



Institut Municipal d'Educació:

934 023 663

imebatencio@bcn.cat

Espai lúdic

Espai lúdic per a infants separats per grups d'edat, amb sala de jocs i espai per a les famílies.



Casal Infantil, Centre Cívic El Coll - La Bruguera

Espai per a famílies

Espai perquè totes les famílies puguin gaudir del joc, la lectura i la relació amb els fills i filles més petites. Els infants han d'estar acompanyats d'una persona adulta.




Famílies que tinguin fills i filles entre 18 mesos i 3 anys




Casal Infantil, Centre Cívic El Coll - La Bruguera

Intercanvi de joguines


Espai per canviar joguines que ja no es fan servir.

 Casal Infantil, Centre Cívic El Coll - La Bruguera


 El primer dilluns de cada mes a les 17.00 h

Joc en família

Espai de trobada i relació per a totes les famílies en un ambient lúdic i tranquil i on infants i adults podreu jugar plegats mentre us relacioneu amb altres famílies.

 Famílies que tinguin fills entre 4 mesos i 12 anys

 Casal Infantil, Centre Cívic El Coll - La Bruguera

 Consulteu-ne els horaris

Patis escolars oberts al barri

Els patis escolars de la ciutat s'obren com a espai d'ús públic per a famílies, infants i adolescents fora de l'horari escolar, en cap de setmana i en període de vacances escolars.

S'ofereix un acompanyament educatiu a través de la figura dels educadors socials i els monitors especialitzats en lleure infantil.

Activitat gratuïta i oberta a tothom

 Infants i joves de 3 a 16 anys

 Escola Josep Maria de Sagarra
Divendres, de 16.30 a 19.30 h


Escola Montseny
Divendres, de 16.30 a 19.30 h



Per a tothom

Projecte de recuperació de la memòria de l'antiga editorial Bruguera

El Centre Cívic El Coll - La Bruguera ocupa un dels edificis de l'antiga editorial Bruguera, que va néixer al Coll, i treballa en la recuperació de la seva memòria a través d'activitats diverses, com ara exposicions, conferències, projeccions de cinema, documentals, jornades, etcètera.

 Per a més informació, cal posar-se en contacte amb Xavi Franch o a l'adreça electrònica ccecoll@ccecoll.org

Seguretat i prevenció

La Guàrdia Urbana de Barcelona organitza xerrades dirigides a la ciutadania sobre temes com donar a conèixer les funcions del seu servei de protecció i ajuda en diversos àmbits de la vida o donar consells de seguretat per reduir els riscos de ser víctimes d'un delictes que perjudiqui la salut física i mental.


Activitat gratuïta

 Equip de la Policia de Proximitat de la Guàrdia Urbana UT-6, Gràcia

Seguretat i prevenció

La carta de serveis que els Mossos d'Esquadra ofereixen a la ciutadania inclou actuacions encaminades a protegir i garantir la seguretat ciutadana i vetllar, des de la proximitat, per una convivència pacífica i la protecció de les persones i els béns. Entenen que la seguretat és un factor més que influeix en el benestar de les persones i és per aquest motiu que duen a terme actuacions preventives amb xerrades informatives adreçades a grups diversos (escoles, gent gran, etcètera) sobre els temes següents: maltractament en l'àmbit de la llar, consells de seguretat en general, estafes més habituals, etcètera.

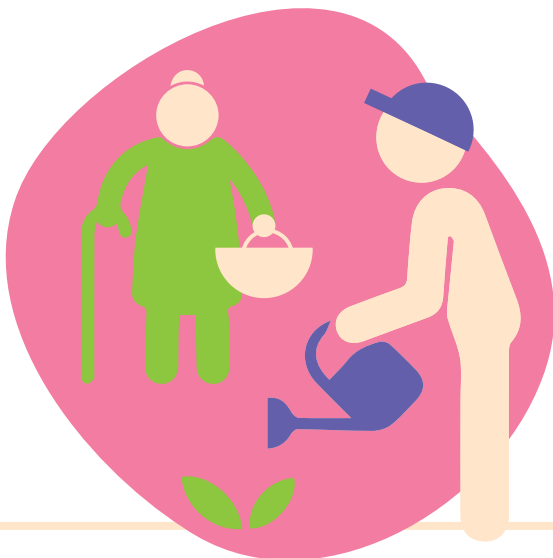
Activitat gratuïta

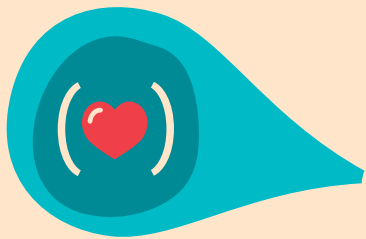
 Mossos d'Esquadra, ABP de Gràcia,
Oficina de Relacions amb la Comunitat

Tallers per treballar a l'hort

Hi ha un petit hort a la terrassa del Centre Cívic El Coll - La Bruguera que s'aprofita també per fer tallers sobre horts urbans diverses vegades a l'any.

 Centre Cívic El Coll - La Bruguera





Aules de salut


Gent gran

Curs de memòria

Programa per millorar la memòria a partir de diversos exercicis.

Dinamització a càrrec de la Creu Roja de Barcelona en col·laboració amb l'Ajuntament de Barcelona.

Activitat gratuïta

 Preferiblement a persones de més de 65 anys

 Espai de Gent Gran, Centre Cívic El Coll - La Bruguera

Curs de memòria

Taller per millorar la memòria a partir de diversos exercicis.

Activitat gratuïta

 Casal de Gent Gran Penitents


Escola de Salut

Des d'aquest espai, s'organitzen tallers pràctics, xerrades amb professionals sanitaris i col·loquis per estar ben informats sobre la salut i el cos, per evitar situacions de solitud i aïllament, per saber què cal fer en cas de malestar i per conèixer els recursos del barri.

Promoguda i impulsada per la Comissió de Salut Comunitària El Coll - Vallcarca

Activitat gratuïta

 CAP Vallcarca - Sant Gervasi (Centre de Salut d'Atenció Primària)


 contactar@aprimariavsg.com

Xerrades

A la Biblioteca Jaume Fuster hi ha el cicle Aula de Salut, projectat amb el CAP Larrard, la Farmàcia Lesseps i el Centre Mèdic La Salut, on es tracten temes d'interès com la diabetis, l'alimentació, el risc cardiovascular, l'envelliment saludable, etcètera. Es fa una xerrada al mes.

Activitat gratuïta

 Biblioteca Jaume Fuster

 Els tercer dijous de cada mes, a les 19.00 h

Xerrades

Cada trimestre, el Centre Cívic El Coll - La Bruguera ofereix xerrades informatives relacionades amb la cultura, la salut i el benestar físic i altres temes d'interès. Per a més informació, podeu passar pel Centre Cívic o consultar el tríptic trimestral que trobareu en el mateix lloc.

Activitat gratuïta

 Espai de Gent Gran, Centre Cívic El Coll - La Bruguera

* Cal inscriure-s'hi prèviament

Adults

Incontinència urinària

Exercicis per reforçar la musculatura del sòl pelvià. Cal consultar amb infermeria.

Activitat gratuïta

 Dones amb incontinència urinària


 CAP Vallcarca - Sant Gervasi

Massatge infantil

L'objectiu és facilitar, mitjançant el tacte i la veu, la creació i l'enfortiment dels vincles afectius amb el nadó.

Consulteu amb infermeria pediàtrica.

Activitat gratuïta


 Mares i pares amb nadons de menys de 6 mesos

 CAP Vallcarca - Sant Gervasi

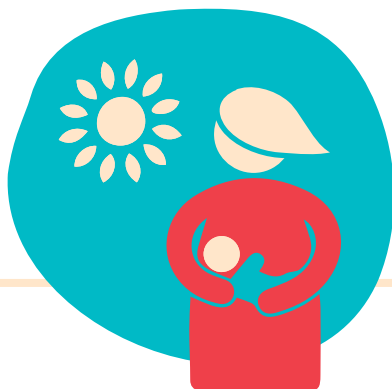
Criança positiva

Espai de trobada de deu sessions per compartir la criaça dels nostres infants, millorar les nostres habilitats educatives i generar dinàmiques familiars positives.

Activitat gratuïta

 Pares i mares amb infants de 2 a 5 anys


 CAP Vallcarca - Sant Gervasi



Salut cardiovascular

Eines per millorar la salut en cas de diabetis, hipertensió, sobrepès o colesterol. Cal consultar amb infermeria.

Activitat gratuïta


 Pacients de 40 a 65 anys amb factors de risc cardiovascular de diagnòstic recent

 CAP Vallcarca - Sant Gervasi

Suport a la lactància materna

Espai on es poden resoldre els dubtes i compartir experiències sobre l'alletament. Grup obert, no cal inscripció.

Activitat gratuïta

 Embarassades i mares amb nadons lactants

 CAP Vallcarca - Sant Gervasi


Taller educatiu a les persones cuidadores

Tècniques per dur a terme, de manera segura, les tasques quotidianes de les persones que cuiden.

Per a la inscripció, cal consultar amb infermeria.

Activitat gratuïta


 Persones cuidadores de pacients que requereixen atenció domiciliària

 CAP Vallcarca - Sant Gervasi

Taller de suport emocional a les persones cuidadores

Activitat per millorar l'autocura emocional i els recursos comunicatius de les persones cuidadores. Per a la inscripció, consulteu amb la treballadora social del CAP.

Activitat gratuïta

 Persones cuidadores de pacients que requereixen atenció domiciliària

 CAP Vallcarca - Sant Gervasi

Tallers i xerrades mensuals

Per a la divulgació de recursos i coneixements útils per a una bona autogestió de la salut. Es cobreixen les àrees temàtiques d'alimentació, cos i mobilitat, i salut mental i emocional.

Activitat gratuïta per a associats


 ADES - Estarbé

Infància

Massatge infantil

L'objectiu és facilitar, mitjançant el tacte i la veu, la creació i l'enfortiment dels vincles afectius amb el nadó.

Activitat gratuïta

 Mares i pares amb nadons de menys de 6 mesos

 CAP Vallcarca - Sant Gervasi

Menuts, dimecres a Vallcarca

S'ofereix un espai on nens i nenes en situació de vulnerabilitat puguin gaudir d'una estona de joc i d'acompanyament en el seu procés d'aprenentatge.

Activitat gratuïta

 Nens i nenes de 5 a 10 anys

 BarcelonActua

 Cada dimecres de 17.00 a 19.00 h

Nens i nenes en moviment

Educació multidisciplinària per al tractament del sobrepès i l'obesitat.

Activitat gratuïta

 Infants de 7 a 12 anys




 CAP Vallcarca - Sant Gervasi





Llistat d'entitats i serveis

dels barris del Coll-Vallcarca i els Penitents



ADES, Associació per a la Divulgació i Educació de la Salut

 Av. República Argentina, 167
 Metro L3 Vallcarca
 Bus 22, 27, V17, 92
 934 186 131
 ades@adesnet.es
 www.adesnet.es


AFA Escola Montseny

 ampamontseny@yahoo.es
 www.ampamontseny.com




AFA Poveda

 Av. Vallcarca, 220 (dilluns i dimecres, 16.00 a 18.00 h)
 932 114 496
 ampa.poveda@gmail.com





AMPA Escola La Farigola de Vallcarca

 C/ Sant Camil, 3 (dimarts i dijous de 12.00 a 14.00 h)
 932 138 802
 ampafarigola@ampafarigola.cat
 www.ampafarigola.cat



AMPA Josep Maria de Sagarra

 Pg. Vall d'Hebron, 64-70
 932 124 429
 ampajmsagarra@gmail.com
 www.ampasagarra.blogspot.com.es






AMPA Rius i Taulet

 Pl. de Lesseps, 19 (dimarts i dijous de 9.00 a 12.30 h i dimecres de 16.00 a 18.00 h)
 932 176 196
 info@ampariusitaulet.net
 https://amparius.wordpress.com/author/ampariusitaulet







AMYPA Mare de Déu del Coll

 amypaelcoll@gmail.com
 http://amypamdcoll.org

Antic Forn de Vallcarca



 C/ Cambrils, 10
 Metro L3 Vallcarca
 Bus 87
 eosbcn@gmail.com a l'atenció de Natàlia Tosco
 http://anticforndevallcarca.blogspot.com.es

Aula Ambiental Bosc Turull





 Pg. Turull, 2
 Metro L3 Vallcarca
 Bus 87
 932 133 945
 aula@boscturull.cat
 http://www.boscturull.cat

BarcelonActua






(Menuts, dimecres a Vallcarca)

 comunicacio@barcelonactua.org
 www.barcelonactua.org




Biblioteca Jaume Fuster

-  Pl. Lesseps, 20-22, 08023 Barcelona
-  Metro L3 Lesseps
-  933 684 564
-  www.barcelona.cat/bibjaumefuster

Biblioteca Vallcarca i Els Penitents - M. Antonieta Cot

-  Pg. Vall d'Hebron, 65-69
-  Metro L3 Penitents
-  Bus V15, H4, 60
-  932 112 351
-  www.barcelona.cat/bibpenitents






Camp de bàsquet Vallcarca

-  Av. Vallcarca, 114
-  Metro L3 Vallcarca
-  Bus 22, V17, 92, 129






CAP Vallcarca - Sant Gervasi (Centre de Salut d'Atenció Primària)

-  Av. Vallcarca, 169
-  Metro L3 Penitents
-  Bus 27, 123, 124, 129
-  932 594 422
-  contactar@aprimariavsg.com
-  www.aprimariavsg.com






Casal de Gent Gran Penitents

-  Pg. Vall d'Hebron, 76-78
-  Metro L3 Penitents
-  Bus 27, 119, 60, H4, V15
-  932 126 062
-  casalpenitents@gmail.com







Casal de Joves del Coll

-  C/ Duran i Borrell, 24
-  Metro L5 El Coll - La Teixonera
-  Bus V17, 87, 92, 129
-  932 562 874
-  casaljoves@cclcoll.org






Casal Infantil del Coll

-  C/ Aldea, 15
-  Metro L5 El Coll - La Teixonera
-  Bus V17, 87, 92, 129
-  932 562 886
-  casalinfantil@cclcoll.org






El cau - Agrupament Escolta Jaume I del Coll

-  C/ Lluís Bonifaç, 2
-  Metro L3 Vallcarca, L5 El Coll -
La Teixonera
-  Bus 87, 129
-  610 859 910
-  aejaumeidelcoll@agrupaments.escoltes.org
-  <https://aejaumeidelcoll.wordpress.com>




Centre Cívic El Coll - La Bruguera

-  C/ Aldea, 15
-  Metro L5 El Coll - La Teixonera
-  Bus V17, 87, 92, 129
-  932 562 877
-  cclcoll@cclcoll.org

Club de Bàsquet Coll

-  Pista poliesportiva del Parc de la Creueta
del Coll. C/ Castellterçol, 15
-  Metro L5 Coll - La Teixonera
-  Bus 92, 87, V17
-  932 854 040 / 627 922 092
-  abcoll75@yahoo.es





Associació Connecta Cor (Exa Cultura)

 656 824 847
 connectacor@gmail.com
 www.connectacor.com





Centre de Serveis Socials (CSS) La Salut - El Coll - Vallcarca i els Penitents

 C/ Sargelet, 2
 936 197 311
 csselcoll@bcn.cat





Els horts municipals de Turull

 Pg. Turull, 10
 Metro L3 Vallcarca
 Bus 87
 mmain@bcn.cat (Montse Main)





Escola Bressol Municipal Galatea

 Av. Vallcarca, 229 (Gràcia)
 Metro L3 Penitents
 Bus 27, 119
 934 189 436 30




Escola Josep Maria de Sagarra (Patis escolars oberts)

 Pg. Vall d'Hebron, 64
 Metro L3 Penitents
 Bus 27, 119, 60, H4, V15
 932 124 429






Escola Montseny

 C/ Torrent del Remei, 2
 Metro L3 Vallcarca, L5 El Coll -
La Teixonera
 Bus V17, 87, 92, 129
 932 139 845






Espai d'Entitats de Vallcarca

 Av. Vallcarca, 99-101
 Metro L3 Vallcarca
 Bus 27, 87

Espai de Gent Gran, Centre Cívic El Coll - La Bruguera

 C/ Aldea, 15
 Metro L5 El Coll - La Teixonera
 Bus V17, 87, 92, 129
 932 562 877
 gentgran@cclcoll.org

Esplai Sant Jordi





 C/ Torrent del Remei, 2-10
 Metro L3 Vallcarca, L5 El Coll -
La Teixonera
 Bus V17, 87, 92, 129
 esplaisantjordi@esplaisantjordi.org
 www.esplaisantjordi.org

Futbol al Coll


 Escola Montseny
(C/ Torrent del Remei, 2)
 691 656 791
 apcgracianord@progress.com


Guàrdia Urbana


Equip de la Policia de Proximitat UT-6, Gràcia

 Av. Vallcarca, 205
 933 264 000
 gu_ut06_proximitat@bcn.cat
 www.bcn.cat/guardiaurbana


Grup de Consum Agroecològic Valldures

 Ateneu Popular de Vallcarca
(Av. Vallcarca, 91 baixos)

 Metro L3 Vallcarca

 valldures@gmail.com

Institut Municipal d'Educació (Camins escolars)


 934 023 663

 imebatencio@bcn.cat

Les Trementinaires de Vallcarca (Cooperativa de consum agroecològic i crític)


 C/ Aldea, 8


Metro L5 El Coll - La Teixonera


 Bus V17, 87, 92, 129

 www.trementinaires.wordpress.com

L'Hort de l'Avi


 C/ Torrent del Remei, 2

 Metro L3 Vallcarca, L5 El Coll - La Teixonera

 Bus V17, 87, 92, 129


 mmain@bcn.cat (Montse Main)

L'hort social de les Cases


 Av. Vallcarca, 120-124


Centre Obert Heura

 Av. República Argentina, 24


 933 283 294


Llar de Pau

 C/ Josep Jover, 29


 934 187 023

Mossos d'Esquadra, ABP Gràcia Oficina de Relacions amb la Comunitat. Regió Policial Metropolitana de Barcelona

 Av. Vallcarca, 169-205 / 08023 Barcelona


 933 062 320, ext. 48453/48426


Fax: 933 062 321

 <http://www.gencat.cat/mossos>

Parc de la Creueta del Coll


 C/ Castellterçol, 15


 Metro L5 Coll - La Teixonera

 Bus 92, 87, V17


Poliesportiu Josep M. de Sagarra


 C/ Gòlgota, 1


 Metro L3 Penitents


 Bus 27, 119, 60, H4, V15


Punt d'Informació i Atenció a les Dones de Gràcia (PIAD Gràcia)

 Pl. Vila de Gràcia, 2


 Metro L3 Fontana, L3 i L5 Diagonal


 Bus 22, 24, 87, V17


 932 914 330


 piad_gracia@bcn.cat

Salut entre Totxs

 Av. Vallcarca, 91 baixos (Ateneu Popular de Vallcarca)

 Metro L3 - Vallcarca o Lesseps

 Bus 87, 27, 92, V17, 22 - N4, N0

 salutentretotxs@gmail.com

Crèdits

Aquesta guia ha estat elaborada per la **Comissió de Salut Comunitària del Coll - Vallcarca i els Penitents**, de la Taula Comunitària del Coll.

Formen part de la Comissió:

Veïns i veïnes: Elisabeth Capdevila, Pilar Martínez, Josep M. Bigas

Entitats: Grup d'Estudis del Coll I (Guillem Montagut), Connecta Cor (Ivana Navarro, Club de Petanca Coll-Vallcarca (Josep Castellano i Amador Català), Farmàcia Móra d'Ebre (Josep L. AVECILLA), ADES, Associació per a la Divulgació i Educació de la Salut (Judith Masip i Júlia Motger), Gimnàstica Gent Gran El Coll (Lucía Sanz i Gabriela Bravo), Surt, Fundació de Dones (Ana Camargo, Silvia Martín Prieto, Sarai Bazaga).

Serveis, organismes i equipaments

públics: Centre d'Atenció Primària Vallcarca - Sant Gervasi (Azucena Carranzo, Cristina Bravo, Rosario Jiménez), Agència de Salut Pública de Barcelona (Pilar Ramos), Biblioteca Vallcarca i Els Penitents - M. Antonieta Cot (Rosa Núñez), Centre de

Serveis Socials (CSS) La Salut - El Coll - Vallcarca i els Penitents (Juanjo González, Tais Vallès), projecte Radars (Ana Guillot, Elena Torremocha), Guàrdia Urbana, UT-6, Gràcia (César Aguilar i Miguel Taberner), Mossos d'Esquadra, ORC de l'ABP Gràcia (Joan Bedmar), Consellera de Salut del Districte de Gràcia (Àngels Tomàs, Robert Soro), Districte de Gràcia (Francesc Roma, Merche Avilés), Drets de Ciutadania, Participació i Transparència. Departament d'Acció Comunitària (Francesc Fernández), Yaiza Macias.

Participen

 C S B Consorci Sanitari de Barcelona



Edició

Primera edició, novembre de 2017.
Barcelona

